

HELEN DOE JE ZO!

HELEN DOE JE ZO!

Humphrey Isselt

2018 SIAH-CONSULTING

© 2018 Humphrey Isselt

Illustraties: Caelis-art

Gedrukt in Nederland

boeken.humphrey-isselt.nl

ISBN: 9789402181517

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUDSOPGAVE

<u>INHOUDSOPGAVE</u>	<u>5</u>
<u>INLEIDING</u>	<u>9</u>
<u>DEEL I- WAT IS HELEN?</u>	<u>11</u>
<u>ZIEKTE EN ONGEMAK</u>	<u>12</u>
<u>HET LABELEN VAN ZIEKTE EN ONGEMAK</u>	<u>12</u>
<u>SYMPTOOM – OORZAAK OF GEVOLG?</u>	<u>14</u>
<u>JE GESTEL: HET ‘SYSTEEM’</u>	<u>16</u>
<u>DE BETEKENIS VAN HELEN</u>	<u>18</u>
<u>HET WOORD HEEL</u>	<u>20</u>
<u>WAT STUK IS ‘HEEL’ MAKEN?</u>	<u>22</u>
<u>HET ‘GAT’ (LETSEL)</u>	<u>24</u>
<u>VEILIGHEID</u>	<u>26</u>
<u>KWETSBAARHEID</u>	<u>26</u>
<u>AANDACHT – DE EERSTE STAP</u>	<u>28</u>
<u>IS VOORKOMEN BETER DAN GENEZEN?</u>	<u>30</u>
<u>GENEZEN</u>	<u>32</u>
<u>DICHTEN VAN HET ‘GAT’</u>	<u>32</u>
<u>VERDOVEN VAN ONGEMAK</u>	<u>34</u>
<u>BETER VOELLEN</u>	<u>36</u>
<u>BLOKKADE</u>	<u>38</u>
<u>GLAS HALF VOL OF HALF LEEG</u>	<u>38</u>
<u>SCHADE</u>	<u>40</u>
<u>WEGOMLEGGING OF OPSTOPPING?</u>	<u>42</u>
<u>HELEN</u>	<u>44</u>
<u>LICHAAM, GEEST en ZIEL</u>	<u>44</u>
<u>VOLLEDIGHEID EN JUISTHEID</u>	<u>46</u>
<u>SITUATIE EN BEHOEFTE</u>	<u>48</u>
<u>GEHEEL OF GEHEEL DER DELEN?</u>	<u>50</u>
<u>COMPLEXITEIT</u>	<u>52</u>

<u>PERCEPTIE EN PERSPECTIEF</u>	<u>52</u>
<u>VERBINDING</u>	<u>54</u>
<u>STRUCTUUR</u>	<u>56</u>
<u>VAST EN VLOEIBAAR</u>	<u>56</u>
<u>VERBAND IS GEEN VERBINDING</u>	<u>58</u>
<u>STROMING EN GESTELDHEID</u>	<u>60</u>
<u>INTENTIE, RICHTING, NUT EN DOEL</u>	<u>62</u>
<u>RICHTING GEVEN - STUREN</u>	<u>64</u>
<u>MOGELIJKHEDEN</u>	<u>64</u>
<u>KEUS EN DOEL</u>	<u>64</u>
<u>HET BELANG VAN JE VERSTAND</u>	<u>66</u>
<u>VERWERKING</u>	<u>66</u>
<u>CATEGORISEREN IS VERSTANDIG</u>	<u>66</u>
<u>ENERGIE</u>	<u>68</u>
<u>DE 'SNELWEG' VAN INFORMATIE</u>	<u>68</u>
<u>BEWUSTWORDING</u>	<u>70</u>
<u>ZELFKENNIS</u>	<u>70</u>
<u>HELEN IS VOLLEDIG!</u>	<u>72</u>
<u>HELEN BRENGT BALANS!</u>	<u>74</u>

<u>DEEL II HOE HEEL IK MEZELF?</u>	<u>77</u>
<u>ZIEKTE EN PIJN</u>	<u>78</u>
<u>PIJN EN GEDRAG</u>	<u>78</u>
<u>HET SIGNAAL PIJN</u>	<u>80</u>
<u>PIJN OVERWINNEN – PIJN BESTRIJDING?</u>	<u>82</u>
<u>BESCHERMING EN AFSCHERMING</u>	<u>84</u>
<u>ANGST, PIJN EN TRAUMA</u>	<u>86</u>
<u>ZORG EN BEZORGDHEID</u>	<u>88</u>
<u>ACCEPTATIE</u>	<u>90</u>
<u>DE SITUATIE</u>	<u>90</u>
<u>VERTROUWEN</u>	<u>92</u>
<u>INZICHT</u>	<u>94</u>
<u>GELUK</u>	<u>96</u>
<u>IS HELEN EEN KWESTIE VAN GELUK?</u>	<u>96</u>
<u>DE DESKUNDIGE</u>	<u>98</u>
<u>VAN PRIKKEL TOT IMPULS</u>	<u>100</u>
<u>DE OMGEVING BEVAT PULSEN</u>	<u>100</u>
<u>IMPULS IS STUURBAAR – RICHTINGGEVEND</u>	<u>102</u>
<u>HET BREIN</u>	<u>104</u>
<u>HET BREIN IS AFHANKELIJK VAN PULSEN</u>	<u>104</u>
<u>BALANS</u>	<u>106</u>
<u>GEVOEL VOORZIET VERSTAND VAN PULS</u>	<u>106</u>
<u>STROMING VERVOERT PULS/INFORMATIE</u>	<u>108</u>
<u>BEHOEFTE IS BEPALEND VOOR NUT</u>	<u>108</u>
<u>KALMTE EN RUST</u>	<u>110</u>
<u>RUST</u>	<u>110</u>
<u>KALMTE</u>	<u>110</u>
<u>ERVARING EN ERVAREN</u>	<u>112</u>
<u>HERSTEL</u>	<u>114</u>
<u>BIJKOMEN</u>	<u>116</u>
<u>REPARATIE</u>	<u>118</u>

<u>HOUDING</u>	<u>120</u>
<u>GROEI</u>	<u>122</u>
<u>ONTWIKKELING</u>	<u>124</u>
<u>VERWERKING</u>	<u>126</u>
<u>HELEN DOE JE ZO!</u>	<u>128</u>
<u>JE BREIN IS REACTIEF</u>	<u>130</u>
<u>HELEN IS VOLLEDIG II</u>	<u>130</u>
<u>HOE HEEL JE?</u>	<u>132</u>
<u>HELEN IS VOLLEDIG III</u>	<u>133</u>
<u>INDEX</u>	<u>135</u>
<u>VRAAG & ANTWOORD</u>	<u>140</u>

INLEIDING

Het boek 'Helen doe je zo!' schenkt aandacht aan het helingsproces. Dit omdat helen en genezen vaak met elkaar verward worden. Het gevolg is dat velen genezen verklaard steeds rondlopen met een gevoel van 'ongemak'. Ondanks dat men genezen verklaard is voelt men zich niet geheeld. Dat uit zich in terugkerende klachten of een algeheel gevoel van onbehagen.

Waardoor wordt dit gevoel veroorzaakt?

In dit boek wordt, in twee delen, antwoord gegeven op die vraag, met de nadruk op 'hoe' je het terugkeren van klachten voorkomt.

DEEL I – Wat is helen?: beschrijft het 'helingsproces' ten opzichte van het 'genezingsproces'. Dit omdat je eerst moet begrijpen wat 'helen' eigenlijk inhoudt voordat je je kunt verdiepen in het 'hoe' je heelt.

DEEL II – Hoe heel ik mezelf? Beschrijft verdiepend welke stappen je kunt ondernemen om je gestel te sterken. Niet alleen om in de situatie waar je je wellicht nu in bevindt te helen, maar vooral om te begrijpen dat helen alle momenten van je leven plaatsvindt.

Ik wens je veel nuttige inzichten en vooral veel heling en plezier toe.

DEEL I- WAT IS HELEN?

- ZIEKTE EN ONGEMAK
- DE BETEKENIS VAN HELEN
- VEILIGHEID
- GENEZEN
- BLOKKADE
- HELEN
- COMPLEXITEIT
- VERBINDING
- STRUCTUUR
- STROMING
- RICHTING (GEVEN)
- HET BELANG VAN HET VERSTAND
- ENERGIE
- BEWUSTWORDING

ZIEKTE EN ONGEMAK

Aan helen en genezen wordt doorgaans pas aandacht besteed als men ziek is en/of ongemak ervaart. Dat is verstandelijk logisch. Logisch, omdat het verstand op het moment dat ongemak ervaren wordt aandacht vraagt voor het ongemak. Je voelt je immers niet prettig, ziek, ongemakkelijk etc.

Let wel, je brein 'vraagt' aandacht. Dat houdt in dat het ongemak evenals de 'ziekte' signalen zijn waarmee jouw brein aandacht vraagt voor de staat waarin jouw lichaam en/of jouw geest (je mentale gesteldheid) verkeert.

Er gaat echter heel wat vooraf aan het moment dat je brein aandacht vraagt. Er is immers altijd sprake van een oorzaak die leidt tot het ongemak. Jij hebt vaak geen aandacht besteed aan de eerste verschijnselen voorafgaand aan het ongemak of de ziekte. Ziekte is zelden acuut. 'Ziekte-verschijnselen' bouwen zich op en kondigen zich daarmee dus vaak ruimschoots aan.

De mate waarin jij in staat bent de verschijnselen te herkennen en vooral te erkennen, bepaalt hoe gezond jij bent en blijft. Dus de mate waarin jij op tijd en accuraat, dat is voordat je brein 'aandacht vraagt', reageert op 'veranderingen', in en om jezelf, is bepalend voor hoe 'goed' jij je voelt.

HET LABELEN VAN ZIEKTE EN ONGEMAK

De moderne mens heeft het bovenstaande verstandelijk begrepen. De moderne mens heeft ervaringen opgedaan met ziekte en ongemak. Hij heeft, zijn verstand gebruikend, deze 'verschijnselen' gecategoriseerd en gelabeld. Dit met de bedoeling 'te weten waar hij aan toe is'. "Als je een verschijnsel herkent, dan weet je ook wat je eraan kunt doen"; is de leus van het verstand. Het gevolg is dat de moderne mens 'kijkt' naar de verschijningsvorm van het ongemak dat hij voelt. Hij gebruikt zijn ervaringen met 'verschijnselen' en past daar 'bewezen' remedies op toe. Hij past deze remedies toe in de verwachting dat het ongemak daarmee wordt opgelost.



De diagnose zou logischerwijs ten doel moeten hebben de oorzaak van ziekte en ongemak te achterhalen. Diagnoses gaan echter te vaak om het zo snel mogelijk verhelpen van het ongemak. De deskundige richt zich op het 'uitschakelen' van het signaal dat het brein afgeeft. De deskundige heeft namelijk geleerd verschijnselen te herkennen en gebruikt deze kennis om symptomen te bestrijden.

Wat de deskundige daarmee dus doet is 'het aandacht vragende brein' het zwijgen opleggen, door het voor de gek te houden dat het ongemak verholpen is. Als de patiënt geen ongemak (meer) ervaart, noemt men dat vervolgens 'genezen' of erger nog 'helen'.

SYMPTOOM – OORZAAK OF GEVOLG?

Als de remedie zijn ongemak vermindert is de mens blij. Zijn verstand wordt daarbij bevestigd in de ervaring, de 'kennis', dat remedies 'werken'. Het brein is zeer tevreden als er geen ongemak wordt ervaren en vraagt daar vervolgens geen aandacht meer voor. Iedereen blij?

Totdat de vertwijfeling toeslaat als de 'pijn' en het ongemak zich weer voordoen. "Ik ben toch genezen?"

Ziekte en ongemak geven de staat weer van je gestel. Ze zijn reacties van je gestel die reageert op je omgeving. Het signaal dat afgegeven wordt gaat om het in actie te komen zodat het signaal niet meer nodig is. Het gaat daarbij dus logischerwijs niet om de verschijningsvorm van het signaal; de symptomen. Het signaal gaat om het ontdekken van de oorzaak van de ziekte c.q. het ongemak. Er is blijkbaar 'iets' in jouw omgeving waar jij niet 'goed' op reageert. Het ongemak en/of de ziekte is dus niet de oorzaak. Ziekte en ongemak zijn reacties op iets in je omgeving. Je brein maakt dit kenbaar door middel van symptomen.

Het beschrijven van symptomen en daar oplossingen aan verbinden is verstandelijk gezien logisch. Logisch aangezien het brein daarmee denkt snel tot oplossingen te komen. Voor heling is dit echter een vreemd uitgangspunt. Helen gaat niet om hoe 'snel' je tot een oplossing komt, dit is 'verstandelijk'. Helen heeft ten doel te leren uit de ervaring met het ongemak, zodat die situaties die ongemak veroorzaken vermeden c.q. verbeterd kunnen worden.

De mens heeft hier eeuwenlang ervaring mee. De 'builenpest', de 'tering' etc. hebben de mens geleerd dat omgevingsomstandigheden van levensbelang zijn voor zijn gezondheid. Nadat hij zich hiervan bewust werd en maatregelen nam kwamen die ziekten niet meer voor.

Ervaring leidt niet tot leren c.q. ontwikkeling als men zich niet bewust is van de essentie van die ervaring. De moderne mens richt zijn aandacht namelijk nog steeds voornamelijk op symptomen.



Ziekte en ongemak zijn reacties op jouw omgeving. Ze geven weer hoe jouw gestel omgaat met je omgeving. Om ziekte en ongemak op te lossen zal je daarom kunnen beginnen met in je omgeving te kijken naar oorzaken. Te beginnen met recentelijke veranderingen.

Oorzaken komen doorgaans voort uit de veranderende maatschappij c.q. omgeving. Veranderingen in omgeving brengen vaak op micro-nivo veranderingen teweeg waarvan de gevolgen doorgaans niet of onvoldoende worden ingeschat of overzien.

Symptomen zijn een 'universele' manier om duidelijk te maken dat verandering en/of verbetering nodig is. Ze zijn noodzakelijk. Symptomen leiden tot 'evoluties' en 'revoluties'. Ze leiden tot 'aanpassingen'. Het 'verdoven' van symptomen leidt uiteindelijk tot spanning.