

HELEN



# HELEN DOE JE ZO!

Humphrey Isselt

2018 SIAH-CONSULTING

© 2018 Humphrey Isselt

Illustraties: Caelis-art

Gedrukt in Nederland

ISBN: 978-9402-185-87-4

[boeken.humphrey-isselt.nl](http://boeken.humphrey-isselt.nl)

JE LEVEN IN ESSENTIE

MEZELF EN IK

INTUÏTIEF COMMUNICEREN

LIEFDE ÍS LEVEN

HET OVERWEGEN WAARD

HELEN DOE JE ZO!

LEEF MET PASSIE!

GEBRUIK JE VERSTAND!

WAT HEB JE NODIG?

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

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

COMPLEXITEIT	52
PERCEPTIE EN PERSPECTIEF	52
VAST EN VLOEIBAAR	56
VERBAND IS GEEN VERBINDING	58
INTENTIE, RICHTING, NUT EN DOEL	62
MOGELIJKHEDEN	64
KEUS EN DOEL	64
VERWERKING	66
CATEGORISEREN IS VERSTANDIG	66
DE 'SNELWEG' VAN INFORMATIE	68
ZELFKENNIS	70
HELEN IS VOLLEDIG!	72
HELEN BRENGT BALANS!	74

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

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



---

# 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 komn doorgaans voort uit de veranderende maatschappij c.q. de 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.