

Wake-up call

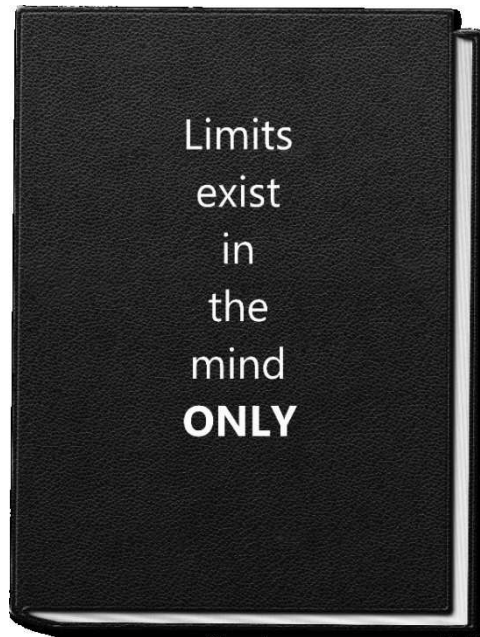
Een bewezen methode voor bewustzijn
Zelfgenezing en Verjonging

Auteur en Lay-out - Dr. Marijke Verkerk

PhD in metafysische wetenschappen, onderzoeker,
auteur, levens coach, Reiki meester en spiritueel
begeleider.

©Jaar, 2020 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige manier, het zij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Kun je met je geest je lichaam genezen?



Ik draag dit boek op aan Tim, een zestienjarige jongen die zijn verhaal met mij deelde.

Tim's ouders zijn gescheiden, hij woont bij zijn grootouders die voor hem zorgen. Tim is verslaafd aan marihuana omdat hij verdrietig, boos en in de war is. Als ik rook, voel ik tenminste niets. Tim's woorden raken me. Ik deelde mijn ontdekkingen over hoe ik genezen ben met de kracht van mijn gedachten. Toen keek hij me aan met een glimlach op zijn gezicht en zei: " waarom wordt dit, wat je nu verteld niet op alle scholen verteld? Als ik dit eerder had geweten dan..

Het eerste zaadje voor dit boek is geplant.



Bewijs is een belangrijke getuige



MIJN REIS NAAR GENEZING

Hoofdstuk 1

Inleiding 9

Hoofdstuk 2

Persoonlijke ervaringen 12

Wat stress kan doen met je lichaam 20

Eerste wake-up call 20

Tweede wake-up call 26

De invloed van emoties en gedachten 32

Hoofdstuk 3

Genezingsproces en methoden 34

Wat is Homeopathie 35

Reiki Healing 37

Voordelen van Meditatie 50

De drie hersenen 53

Een biologische opwaardering 59

Emotionele Intelligentie 67

Biologisch eten 69

Voordelen van water drinken 72

Vooruitzien 78

De kracht van vergeving 87

Nieuwe invoer 93

Yoga voor een gezond en slank lichaam 94

Anti-veroudering en levensduurverlenging 100

Power Routine 103

Hoofdstuk 4

Meer bewijs 111

De twee hersenhelften 113

Vragen en ontvangen 115

Wat geneeskunde studenten leren 120

Wat de wetenschap zegt 123

Tot slot 139

Dankwoord 143

Bibliografie 144

Inleiding.

Veel mensen geloven dat we voor een belangrijk keerpunt staan over het erkennen van het zelf genezend vermogen van het lichaam met de kracht van onze gedachten en de geest, een diepere, wezenlijke kern.

Het wordt langzaam duidelijk dat lichaam en geest, vorm en materie een zijn. De vraag is of we eerst iets vreselijks moeten meemaken, zoals een 'wake up call, wat ons dwingt naar onszelf te kijken voor we dit kunnen beseffen.

Bij mij was dit namelijk het geval!



Persoonlijke groei.

Ik heb twee keer een levensbedreigende wake up call meegemaakt waarmee ik gedwongen werd dieper naar mezelf te kijken voordat ik het leven kon leven zoals het bedoeld is. In een gezond, jong lichaam, krachtig en gelukkig vanuit mijn volste potentieel. Het delen van mijn ervaring en de kennis die ik heb opgedaan tijdens het genezingsproces is mijn missie, en ook de motivatie voor het schrijven van dit boek. Ik wilde op een kritische en ruimdenkende manier kijken naar wat wetenschappers zeggen over zelfheling met de kracht van de gedachten. En hun bevindingen vergelijken met de mijne. Vanaf dat moment werd ik mijn eigen wetenschapsproject.



Mijn doel.

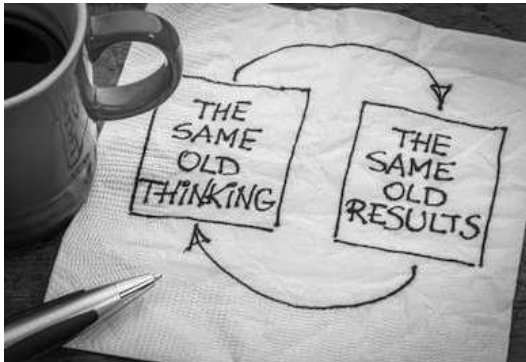
Ik wilde alles weten over het universele intelligentie veld en mijn relatie hiermee. Ik bestudeerde onderwerpen als zelfreflectie, het DNA van het menselijk lichaam, genetica, psychologie, neurowetenschappen, voeding, bewegingsleer, filosofie, boeddhisme en monotheïstische religies.

Tijdens mijn zoektocht vond ik een manier om het zelfhelende vermogen van het menselijk lichaam te activeren, het concentratievermogen te verbeteren en het verjongingshormoon te stimuleren.



Bewijs.

Mijn persoonlijke bewijsmateriaal, samen met de woorden van Dr. Joe Dispenza, internationaal docent en onderzoeker in de neurowetenschappen, verhelderen het hart en het doel van dit boek. Dr. Joe zegt dat; de grootste verandering met het simpele proces begint, van iets wat we buiten ons zien en beleven, wat we binnen in ons veranderen. Als je je gedachten en gevoelens begint te veranderen, dan zal het een betere staat van welzijn moeten opleveren. Het aanpassen van een mening of overtuiging die je over een situatie hebt.



Alles begint bij jou.

De bevindingen in dit boek zijn in overvloed beschikbaar voor iedereen die vanuit zijn of haar ware kracht het leven zelf richting wil geven.

Tot slot zal de kern van dit boek een manier onthullen hoe je de universele Intelligentie waar je in de stilte binnen in jezelf contact mee maakt, de genezing laat doen. Luister altijd naar je eigen Bron en je gezonde verstand, want alleen jij kunt bepalen wat goed voor je is.



Persoonlijke ervaringen.

Laten we teruggaan in de tijd en onderzoeken hoe het allemaal begon. Ik ben opgegroeid in een gezin met vijf kinderen. Mijn ouders hadden een eigen bedrijf, ze werkten dag en nacht, en we hielpen allemaal mee.

Mijn moeder deed de administratie, had de zorg voor de kinderen, en mijn vader was altijd aan het werk.

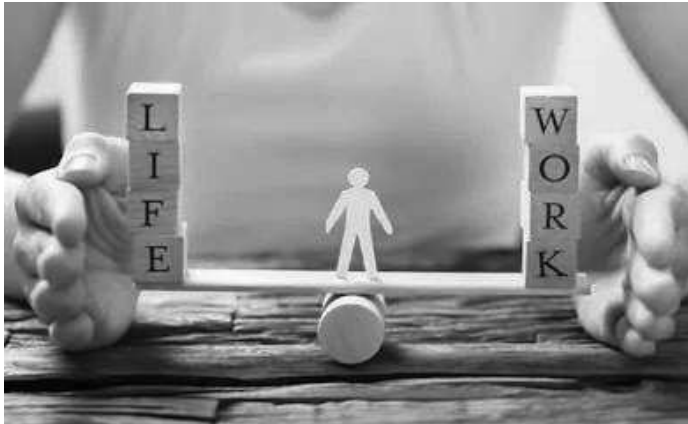
Mijn ouders hadden geen tijd voor leuke dingen, en vaak hoorde ik mijn moeder zeggen; 'het leven is moeilijk, en alleen bedoeld om hard te werken. Ik was klein en begreep niet waarom alles in ons leven om het werk leek te gaan. Een ding wist ik wel leuk vond ik het niet.



Dagelijkse taken.

Om de boel draaiende te houden waren er vaste regels. Iedereen had een taak, mijn zussen en ik hielpen in het huishouden en in het bedrijf. We ruimden onze kamer op en deden elke dag de boodschappen.

Eenvoudige dagelijkse taken die patronen werden, om het leven gemakkelijker te maken. Vandaag begrijp ik hoe waardevol die vaste patronen zijn waar ik, toen ik klein was anders over dacht.



Voordelen van positieve patronen.

Healthline is een onlinebron van zorgprofessionals die zegt dat positieve patronen de stress van het leven kunnen verminderen. Dat positieve gewoonten op de lange termijn veel voordelen geven, omdat ze de drijvende kracht achter veel activiteiten zijn, of we het ons realiseren of niet.

Positieve gewoonten verbruiken geen energie die wel nodig is bij het nadenken over een actie of om jezelf te motiveren.

Bronvermelding - De voordelen van positieve gewoonten
"Healthline"

