

Ontdek DE FORMULE:
helen, verjongen en
manifesteren

Ageless

IN MIND BODY & SPIRIT

Marianne Groenendal

© 2024

Auteur: Marianne Groenendal

Titel: Ageless in mind body & spirit

www.theagelesslab.nl

Omslag: Nancy Berendsen – Nicenancy in samenwerking met Jolien Dorgelo

Foto omslag en achterflap: Linda Wit

Eindediting: Jacqueline Reit, Stoer – tekst & creatie

Vormgeving binnenwerk: Coco Bookmedia

Begeleiding drukwerk: Coco Bookmedia

Dit boek is duurzaam geproduceerd en is gedrukt op FSC papier.

ISBN 9789403729862

NUR 860

Alle rechten voorbehouden | All rights reserved

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

De inhoud van alle informatie die het boek AGELESS in mind body & spirit, de website The Ageless Lab en aanverwante producten en diensten biedt zijn uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. De inhoud mag niet worden gebruikt voor de diagnose of behandeling van een aandoening of ziekte. De gepresenteerde casuïstiek dient alleen ter illustratie. Er wordt geen expliciete of impliciete resultaatgarantie gegeven. De reactie van ieders lichaam op deze verschillende activiteiten kan niet met volledige nauwkeurigheid worden voorspeld. Als je momenteel onder behandeling bent van een arts of andere zorgverlener, of als er bij jou een aandoening of ziekte is vastgesteld, overleg dan met die zorgverlener voordat je aan een aangeboden diensten deelneemt. Marianne Groenendal en The Ageless Lab wijzen nadrukkelijk elke aansprakelijkheid van welke aard dan ook met betrekking tot het gebruik van de inhoud, product of dienst door welke persoon dan ook van de hand.

Inhoudsopgave

Reviews	7
Inleiding	11
Deel 1 START JOUW HELINGS- EN VERJONGINGSPROCES	
1. Zet jouw wellness op 1	18
2. Ontdek het aangeboren zelfhelende vermogen van jouw lichaam	28
3. Mediteer	38
4. Adem	48
5. Mind your mind	57
6. Ontstress	69
7. Activeer jouw innerlijke apotheek	79
8. Jouw hart	91
9. Jouw body-mind-hart-coherentie	103
Deel 2 WORD JE EIGEN ENERGETISCH ENGINEER, 24/7	
10. Het kwantumveld	119
11. Manifesteer	110
12. Get aligned	127
13. Jouw gutfeeling	143
14. Jouw waarheid	155
15. Get ageless	161
Deel 3 LEEF VANUIT OVERVLOED EN ONEINDIGHEID	
16. Sense and sensuality	172
17. Jouw wellnessbron	180
18. Jouw return on investment	187
19. Jouw business	191
20. Jouw calling	203
Dankwoord	209

Lees hier de reviews over het boek Ageless in mind body & spirit:

Marco van der Pol – Health Plus, Laren

- 99% okay
- Zorgvuldig
- Intens
- Persoonlijk
- Visie
- De tijd is rijp
- Eerlijk
- Intentie is zuiver
- Congruent
- Kwetsbaar

Snel uitgeven in het Engels | Deel 2 aankondigen.

Dankzij dit boek, een heldere kijk op het zelfhelend vermogen. Hoe je zelf aan de slag kunt gaan om het enorme potentieel te leren benutten. Een gids voor iedereen die de verantwoordelijkheid neemt over eigen lichaam een geest. Vanuit een holistische visie krijg je tips en tools om te kunnen werken aan je eigen gezondheid. Hoe mooi kan het zijn.

Veel plezier! – Marco

Ann Marie Aguilar – senior vice president at International WELL Building Institute Europe, London UK

De wereld is uit corona tevoorschijn gekomen met een hernieuwd gevoel van doelgerichtheid en passie. Overal stellen mensen fundamentele vragen over onze rol in de wereld, hoe we de klimaatverandering kunnen aanpakken, hoe we de wereld kunnen regenereren en tot een betere, meer bloeiende plek kunnen maken.

We zijn de weg kwijtgeraakt om de wereldproblemen op te lossen omdat we onze verbinding met de natuur, onze eigen intuïtie en onze eigen levenskracht zijn kwijtgeraakt. Maar op dit moment zijn dit precies de gereedschappen waarmee we het systeem moeten biohacken om een nieuwe balans van gezondheid en welzijn in ons eigen leven en op deze planeet te creëren.

Met dit boek heb je een wetenschappelijk onderbouwd intuïtieve gids in handen, die jou ondersteunt om op een veel dieper cellulair niveau opnieuw contact te maken met deze gereedschappen.

Marianne heeft haar eigen energetische levenskracht aangeboord en een unieke methode gecreëerd om je te helpen de belangrijke stappen naar bewustwording, genezing en heelheid te begrijpen. Door een eigen energetisch engineer te worden en samen te werken met het aangeboren helende vermogen van haar lichaam, neemt ze de verantwoordelijkheid op zich voor haar eigen genezings- en verjongingsproces.

Dit boek leert je om stil te zijn, te luisteren naar wat je lichaam je probeert te vertellen en laat je zien hoe je je mind, lichaam en cellen kunt herprogrammeren om samen te werken.

Dus zet je telefoon uit, ga naar binnen en begin aan de reis die Marianne ons wil laten maken. Ik ben gezegend dat ik haar ken en deel in haar passie en toewijding voor deze gave. Ik hoop dat jij dat ook doet. – Ann Marie

Niels Mooij – Founder De Adem Studio

Ik heb dit boek in één keer uitgelezen. Het voelt als een geschenk aan de wereld en aan mijzelf. Elk woord is voelbaar en belichaamd. Marianne laat je zien hoe je in deze wereld tot in je cellen het leven kunt omarmen en met jouw zelfhelende vermogen samen kunt werken. Ze legt het op een praktische lichte manier uit en ik word er ook heel blij van. – Niels

Jouw lichaam is
jouw voertuig
Zonder ontwaakt
bewustzijn wordt ze
niet goed geholpen
en aangestuurd
Het is als rijden in
een formule 1-auto
Zonder enige ervaring
en knowhow

Inleiding

Eindelijk is het zover. Je hebt mijn eerste boek in handen. Op mijn 34^e wist ik opeens dat ik mijzelf kon helen en dat wij als mens tot veel meer in staat zijn. Alleen heb ik wel het nodige moeten doen om te ontdekken hoe dat dan precies werkt. De laatste jaren vielen ineens alle puzzelstukjes perfect in elkaar en heb ik DE FORMULE: helen, verjongen en manifesteren ontwikkeld, die ik zelf elke dag met succes toepas.

In dit boek lees je hoe ook jij jouw eigen wellness 24/7 op nummer 1 kunt zetten door eenvoudig te beginnen met jezelf te helen en verjongen. Hoe jij door samen te werken met het aangeboren zelfhelende vermogen van jouw lichaam tot ongekende resultaten kunt komen. Hoe jij door een perfect innerlijk weten aan te boren weet en voelt wat jouw allerdiepste verlangens zijn en ontdekt hoe je ze veel makkelijker kunt manifesteren. En hoe jij, los van alle innerlijke en uiterlijke omstandigheden, totaal gefocust in één lijn blijft met wat je wilt en wenst, omdat je continu blijft leidinggeven aan de realisatie van jouw toekomst en de levens die nog volgen.

Onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek en data toon ik aan dat als je gebruikmaakt van mijn methode er een duidelijk return on investment is omdat je zelf de regie gaat pakken over je eigen helings-, verjongings- en manifestatieproces. De oefeningen in enkele hoofdstukken helpen jou al deze processen op te starten.

Manifesteren is geen fictie. Het is een wetenschappelijk be-
wezen tactiek, gebaseerd op de wet van aantrekkingskracht,
neuroplasticiteit en Einsteins $E = mc^2$. Jezelf helen en verjongen
is onderdeel van hetzelfde basisprincipe: het bewust matchen
van jouw innerlijke realiteit met jouw uiterlijke realiteit. Mani-
festeren doen we eigenlijk onbewust altijd al. De kunst is om
jouw innerlijke realiteit zo te cultiveren dat je gaat aantrekken
wat je echt diep van binnen wenst.

De urgentie om volledig de regie over mijn eigen gezondheid,
welzijn en verjongingsproces te pakken ontstond rond mijn 55^e.
In die tijd kwam ik in de overgang terecht. Ik begon ondanks
mijn uiterst gezonde vegetarische yoga based lifestyle steeds
meer lichamelijke, mentale en emotionele klachten te ervaren.
Ze stapelden zich ook in een versneld tempo op en het gevoel
dat ik de regie aan het kwijtraken was werd steeds groter.

Nergens vond ik de juiste antwoorden, tips of tools. Als je eens
wist hoe vaak ik in die tijd regelmatig naar huis ben gestuurd
met opmerkingen als:

- Wat jij hebt, heeft niemand.
- Wat jij beleeft, gebeurt bij niemand.
- We kunnen jouw klachten niet duiden.
- Je bent te sensitief.
- Je stelt te hoge eisen.
- Jouw artrose en staar is progressief.
- Er is geen medicijn voor.
- Je moet ermee leren leven.

En ten aanzien van de veranderingen in mijn lijf, mijn lichaam, huid en mentale en emotionele gesteldheid:

- Het is de overgang.
- Het zijn de hormonen.
- Het is ouderdom.
- Je moet het accepteren.
- Je bent te idealistisch.
- Je bent te perfectionistisch.
- Je bent te naïef.
- Waarom neem je niet met minder genoeg?

Op al het bovenstaande dacht ik elke keer: echt niet! Ik weet dat ik tot veel meer in staat ben. Ik weet al meer dan 29 jaar heel diep van binnen dat mijn lijf en cellen tot veel meer in staat zijn dan anderen – doctoren, specialisten en ook wetenschappers – tot nu toe voor mogelijk houden. Ik weet dat materie slechts energie is en door de mind tot een gewenste, andere vorm gemanifesteerd kan worden. Ik weet alleen nog niet precies hoe dit werkt. Maar ik wéét wel heel zeker dat het anders kan. En ik wil het ontdekken, leren en uitvoeren. *Whatever it takes.*

Wat heeft deze *f*ck no* mij opgeleverd? Ongelooflijk veel. Ik ben 63 en voel mij gezonder, vitaler, gelukkiger, mooier en sterker dan ooit tevoren. Ik weet steeds vaker stress, verwarrende gedachten, emoties en lichamelijke klachten opnieuw te herprogrammeren. Ik zet mijn lichaam actief in om te helen en te verjongen. Er vinden steeds meer verrassende synchroniciteiten plaats. Mijn wensen en verlangens die ik tot op het diepste van mijn ziel altijd al heb gewenst komen steeds vaker tot realisatie. En dit is nog maar het begin!

Wat als ik dit eerder had geweten? Of als ik zelf vroeger oplettender was geweest? Meer op mijn intuïtie had vertrouwd. Meer in mijzelf had geloofd? Voor mij hebben dit soort gedachten geen zin meer. Liever gebruik ik mijn energie en tijd om mij op vandaag en op de toekomst te focussen. En jou met dit boek, mijn website en alle andere zaken die ik aan het ontwikkelen ben, te inspireren zo vroeg mogelijk te starten in dit proces. Ik wil je aansporen proactief te worden en dagelijks, bij voorkeur 24/7, aandacht, tijd, energie en zorg te geven aan jouw eigen welzijnsproces. Ik wil dat je gaat merken hoe jouw lichaam, mind, hart, autonome zenuwstelsel, immuunsysteem, hormonen, microbiom, sensuele gevoelens en cellen werken. Welke signalen ze afgeven en hoe je deze op een juiste manier kunt interpreteren en herprogrammeren. Met uiteindelijk maar één doel: dat jij de regie gaat pakken en ervoor gaat zorgen dat alles met elkaar op één lijn coherent en in alignment gaat samenwerken, waardoor je dat wat voor ogen hebt gaat realiseren.

Natuurlijk lukt dit allemaal niet in één keer. Het is vallen en opstaan, oefenen en sleutelen. Maar ik help je bij iedere stap. Ik vertel je hoe mijn *f*ck no's* tot succesvolle mindshifts, biohacks en een overduidelijke *f*ck yes* hebben geleid. Ik deel met jou mijn inzichten valkuilen, struggles, tegenslagen, weerstand en aha-momenten. En ik laat je ook zien hoe ik alle investeringen die ik niet van de zorgverzekeraar terugkreeg, via een andere weg 100% terugverdiende. En hoe dit jou ook een return on investment gaat opleveren. Wat eens voor mij en vele anderen eerst niet mogelijk of normaal leek blijkt nu, doordat steeds meer mensen ook met dit proces bezig zijn, steeds makkelijker, toegankelijker en toepasbaarder te worden. Door de hype die er is ontstaan om langer gezonder oud te worden en je cellen aan te zetten om te helen, te herprogrammeren en te verjongen zijn er ook steeds meer wetenschappelijke data, onderzoeken en

testimonials beschikbaar die onderbouwen dat wat ik meemaak en waarover ik schrijf ook echt werkt.

Ik heb het boek in drie onderdelen opgesplitst:

1. Start jouw helings- en verjongingsproces.
2. Word een energetisch engineer.
3. Leef vanuit overvloed en oneindigheid.

Zo sluiten ze perfect aan op de titel: *Ageless in mind body & spirit*.

In de daaraan gekoppelde hoofdstukken leg ik je stap voor stap uit welke elementen, processen en methodes een rol spelen en wat je moet doen om jouw wellness ook op nummer één te krijgen. Hoe je door de samenwerking met het aangeboren zelfhelende vermogen van jouw lichaam alle onderdelen in jouw lijf en cellen 24/7 aanzet om te helen en te verjongen. Hoe je jouw totale welzijn naar een *next level* tilt. En hoe je in samenwerking met het kwantumveld jouw wensen en toekomst laat matchen met de door jouw gewenste realiteit.

De methode die tijdens het schrijven van dit boek en mijn persoonlijke ontwikkelingen en inzichten tot stand is gekomen heb ik de titel: *DE FORMULE: helen, verjongen en manifesteren*, gegeven. Mijn doel is jou te helpen totaal één te worden met deze drie processen door hier dagelijks bewust actief mee bezig te zijn. Net zolang tot het voor jou een tweede natuur gaat worden, het systeem in jouw DNA verankerd zit en jijzelf precies weet wat je moet doen.

Eventually the magic will start to flow and will find you.

Wat mij betreft:

It started with a kiss ...

Wellness is the
new beautiful
Health the new wealth
Kindness the new cool
Inner peace the
new success

Deel 1

START JOUW HELINGS- EN
VERJONGINGSPROCES

Zet jouw wellness op 1

PAK DE REGIE EN INVESTEER
24/7 IN JE EIGEN GEZONDHEID
WELZIJN EN GELUK.

Dat ik op mijn 34^e ineens heel zeker wist dat ik mijzelf kon helen en dat wij als mens tot veel meer in staat zijn, kwam omdat ik opeens midden in de nacht letterlijk wakker werd gekust. Het was de meest intense liefdevolle zachte kus die ik tot dan toe ooit had ervaren. Na *de kus* gebeurden er vreemde niet-wereldse dingen met mij. Ik verliet zonder dat ik dat zelf wilde 's nachts mijn lichaam en beleefde allerlei avonturen in andere werelddelen, op andere planeten, sferen en in andere gedaantes. Deze gebeurtenissen waren net zo echt voor mij als de gebeurtenissen overdag. Dus eigenlijk was ik nagenoeg vierentwintig uur actief wakker en was ik overdag ook nog bezig met de zaken die zich in de nacht hadden afgespeeld te verwerken en te ontcijferen. Want wat betekende dit allemaal? En welke boodschap hadden ze mij te vertellen? Tegelijkertijd begon er een ongelooflijke liefde in mij te ontwaken voor alle mensen, dieren, bomen, planten, de zee, de aarde, het universum en mijzelf. Ik kon midden in de natuur een orgastische ervaring krijgen. Zo mooi en hemels vond ik alles. Of ik begon te huilen als er een rij bomen werd omgekapt, want ik voelde hun pijn

en verdriet omdat ze zo abrupt werden losgesneden van hun organische familiebanden.

Dit nieuwe leven vergde ontzettend veel energie van mij omdat ik heel veel zaken in het begin niet kon duiden en er met niemand over kon praten. Mijn geliefde, naasten, vrienden, psychologen of therapeuten konden geen van allen mijn situatie verklaren of mij hiermee helpen. Het werd een eenzame weg. Uiteindelijk heb ik met een sterke eigen wil mijn lichaamsenergie teruggeroepen toen het al bijna uit mijn lijf vertrokken was. Ik wilde niet meer uit mijn lichaam glippen zonder dat ik daar zelf de controle over had. Ik wilde ook gewoon weer slapen en niet allerlei nieuwe situaties moeten ontcijferen. Uiteindelijk lukte het mij – op het moment dat de ruis in mijn hoofd weer begon en ik mijn wezen vanuit mijn benen voelde wegtrekken – het proces te onderbreken door het met mijn volle bewustzijn een halt toe te roepen.

Tijdens mijn driejarige Raja Yoga teacher training, die ik in die tijd ging volgen, vielen bepaalde zaken wel iets meer op hun plek en werden verklaarbaar. Maar het meeste heb ik zelf moeten ontdekken, mijzelf eigengemaakt en een plek in mijn leven gegeven. Na *de kus* was ik echter nooit meer dezelfde Marianne. Er was een hele andere wereld in mij opengegaan. Vanaf dat moment begreep ik niet meer hoe wij hier op deze planeet konden leven zonder die enorme liefde voor de aarde en het universum te voelen. Waarom alles een prijskaartje heeft. Waarom grote multinationals en politici het spel van hebben of niet hebben, bezit en macht bepalen. Waarom we elkaar niet altijd respectvol en liefdevol en met alle zorg omringen en helpen het allerhoogste potentieel in onszelf te realiseren. Ook wist ik ineens heel duidelijk dat wij als mens continu aan het

evolueren zijn. Dat dit proces niet stopt. Ook niet als je sterft. Binnen in ons ligt een enorm slapend potentieel dat wacht op jou om wakker gekust te worden.

Vanaf dat moment begon ik steeds beter naar mijn lichaam te luisteren en ben ik de mogelijkheden van zelfheling en zelfregie gaan ontdekken. Tijdens dat proces groeide er ook een enorm verlangen in mij om mijzelf en mijn totale wellness in de breedste zin van het woord, continu op de eerste plaats te zetten. Ik voelde heel duidelijk dat daar direct de meeste winst te behalen viel als het gaat om het bevorderen en managen van mijn eigen gezondheid, welzijn en geluk.

De laatste decennia zie ik gelukkig dat er ook wereldwijd een grotere behoefte aan het ontstaan is om zo gezond en gelukkig mogelijk langer te leven. Steeds meer wetenschappers, bioscience-laboratoria en gezondheids- en beauty-industrieën zijn bezig nieuwe methodes, medicijnen, supplementen en behandelingen te ontwikkelen die ons daarbij helpen. Ook de ontwikkelingen, ontdekkingen en ervaringen die mensen zelf opdoen op dit gebied worden massaal op social media en andere kanalen gedeeld. De spirituele wereld, de wetenschappelijke wereld en de empirische ervaringen (zintuiglijke waarnemingen) komen qua ontwikkeling steeds dichterbij elkaar. Het is een prachtig samenspel aan het worden van nieuwe mogelijkheden die eindelijk ook wetenschappelijk onderbouwd worden met onderzoek, feiten, data en testimonials.

Dat langer gezonder leven en meer aandacht besteden aan je eigen welzijn een steeds belangrijker rol gaan spelen in onze

samenleving toont de wereldwijde enquête die het McKinsey Health Institute (MHI) in 2022 heeft gehouden aan:

“Onder ongeveer duizend respondenten in negentien landen werd gemeten hoe gemeenschappen gezondheid definiëren en welke factoren volgens hen van invloed zijn. In het algemeen hechtten de respondenten *waarde* aan alle vier de dimensies van gezondheid – lichamelijk, geestelijk, sociaal en spiritueel – en interpreteerden zij dit ruimer dan de gezondheidsstelsels in de landen waar zij wonen. Uit de resultaten bleek ook dat je gezond voelen niet beperkt is tot de afwezigheid of aanwezigheid van ziekte, wat erop wijst dat mensen overal ter wereld zich wellicht meer richten op hoe zij een volwaardig en functioneel leven kunnen leiden op hun eigen voorwaarden en dat gezondheid dus in sterke mate samenhangt met *welzijn*.

In dit kader wordt ook voorspeld dat consumenten in de toekomst meer eigen *custom made* producten zullen zoeken als het gaat om wellnessproducten en -diensten. MHI schat de wereldwijde wellnessmarkt op meer dan 1,5 biljoen dollar, met een jaarlijkse groei van 5 tot 10%. De uitgaven aan persoonlijk welzijn zijn na de coronacrisis ook enorm toegenomen. Uit het laatste onderzoek van MHI blijkt dat van de ongeveer 7.500 consumenten in zes landen 79% van de respondenten wellness belangrijk vinden en 42% het beschouwt het als een topprioriteit.”¹

Echter, tussen iets belangrijk vinden, er waarde aan hechten en er ook werkelijk iets aan doen zit vaak best nog een heel groot gat. Want hoeveel tijd besteed jij eigenlijk zelf aan het bevorderen

1 Bron: The future of the \$ 1.5 trillion wellness market | McKinsey.

van jouw eigen gezondheid, geluk en welzijn. Een uur, twee uur, vier uur per maand, per week of per dag? Hoe goed ga jij om met jezelf? En vooral met jouw lichaam? Want wees eerlijk, zonder lichaam is er geen leven, geen werk, geen inkomsten enzovoort. Maar weet je eigenlijk wel waar het lichaam zelf allemaal toe in staat is? Wat het allemaal al voor jou doet? Vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week, dus zeg maar continu?

Het menselijke lichaam, jouw lijf, zelf is een prachtig, maar niet altijd even goed te begrijpen fenomeen. In haar totaliteit is het een complex en ingewikkeld stukje techniek waarin elke structuur, elk organisme, elke cel een precieze rol speelt. Wikipedia zegt er het volgende over:

“Het menselijk lichaam (*corpus humanum*) is het fysieke geheel van de mens. Van belang hierbij zijn de bouw van het menselijk lichaam of de menselijke anatomie, de lichaamsfuncties of fysiologie en de biochemische processen die zich in het lichaam afspelen, het metabolisme of de stofwisseling. Het menselijk lichaam bestaat uit lichaamsdelen, met als hoofdingeling het hoofd, de romp, de armen met handen en vingers en de benen met voeten en tenen. Er zijn organen waarvan sommige, zoals de huid, zich uitstrekken over meerdere van deze lichaamsdelen. Andere organen zijn de maag, slokdarm, dunne darm, lever, galblaas, alvleesklier, dikke darm, nieren, bijnier, baarmoeder, eierstokken, zaadbal, bijbal, urineblaas. Meerdere organen vormen samen een orgaansysteem met een specifieke functie, zoals het spijsverteringsstelsel en het voortplantingssysteem. Organen zijn op hun beurt opgebouwd uit vier soorten weefsel: dekweefsel, bindweefsel, spierweefsel en zenuwweefsel. Iedere weefselsoort bestaat uit gespecialiseerde cellen. De symbiose