

Van Ziekte
Naar Zegen

Van Ziekte Naar Zegen

*Een reis naar Zelfinzicht,
Zelfheling & Zingeving*

Annemarijn Bruinsma

Auteur: Annemarijn Bruinsma

Omslagontwerp: Angela Drenth

Drukwerk: Brave New Books

ISBN: 978 94 650 1164 6

© Annemarijn Bruinsma - A Balanced Lifestyle

Zodra ik stopte het slachtoffer te zijn, begon het leven mij te zegenen.

Toen ik begon te dansen met het leven, danste het leven harmonieus en vrij met mij.

Niet langer hunkerde ik naar andermans goedkeuring en vond ik acceptatie en innerlijke rust.

Vanaf het moment dat ik me losmaakte van maatschappelijke verwachtingen, kon ik mijn dromen en verlangens volgen, zonder concessies.

Toen ik onvoorwaardelijk van mezelf begon te houden, voelde ik voor het eerst wat ware liefde is.

Jij bent het medicijn voor alles wat je nodig hebt.

De keuzes die je maakt, bepalen welk leven je leeft en welke weg je zult bewandelen. Jaar na jaar, laag na laag - je komt dichterbij jezelf, de verbinding met je innerlijke zelf, de bron van je ware kracht en welzijn.

Angsten, groot en klein, zullen wijken voor liefde. Ik geloof in jou, net zoals ik in mezelf geloof.

Als je jezelf toewijdt aan je eigen genezingsproces, met vastberadenheid, zul je het vertrouwen in je lichaam in alle waardigheid herstellen.

Begin het leven te leiden zoals je verdient. Jij mag gaan stralen!

In jouw reis van zelfontdekking is alles mogelijk, zonder te falen.

Liefs, Annemarijn

Dit is wat je kunt verwachten

In een wereld vol ziekte is de behoefte aan heling groter dan ooit. De mate van je gezondheid heeft een enorme invloed op je levenskwaliteit en die van je omgeving. Tien jaar lang kampte ik met diverse pijnen en kwalen. Ik was dag in dag uit aan het overleven. Ik zat vast in mijn eigen fysieke, mentale en emotionele gevangenis. Een programmering die ervoor zorgde dat ik mezelf onbewust ziek maakte.

In dit boek neem ik je mee in mijn verhaal, hoe mijn ziekte uiteindelijk mijn grootste zegen is geworden. Dit is natuurlijk niet over één nacht ijs gegaan. Deze reis, een ontdekkingsstocht op zoek naar antwoorden, levens veranderende inzichten en waardevolle kennis, deel ik graag met jou. Zo kun je hier hopelijk herkenning, informatie en inspiratie uithalen voor jouw eigen reis naar zelfheling. Het boek biedt praktische hulpmiddelen hoe jij voor jezelf het veranderproces in gang kunt zetten. Hoe je de onderbewuste paden van je brein naar de oppervlakte kunt laten komen en vanuit daar kunt gaan herprogrammeren naar een staat van bewustzijn waarin je jouw niet dienende gewoonten en patronen kunt doorbreken. Pik eruit wat voor jou helpend is. Het maken van je eigen keuzes en het terugpakken van de regie over jouw leven, stelt je in staat te helen.

Dit is waar het in de zoektocht naar zelfheling om draait. Niemand zou je mogen vertellen welke keuzes je moet maken of hoe jij je leven indeelt. Dit kan alleen jijzelf. Door dit te beseffen kom je in je eigen kracht te staan en ben je eigenlijk al bezig met het proces van zelfheling.

Heling is geen doel op zich, zie het als een continu proces. Het is een reis die je aflegt om dichterbij jouw ware 'ik' te komen, zodat jij jouw gelukkigste leven kunt gaan leiden.

Voor wie is dit boek?

Voor degenen die, net als ik, hun reis naar zelfinzicht, zelfheling en zingeving willen beginnen of vervolgen.

Ik vond de kracht en inspiratie om na de start van mijn eigen onderneming- waarin ik mensen begeleid in hun reis naar zelfheling, om alle kennis die ik had opgedaan niet voor mijzelf te houden.

Ik kreeg van cliënten (ik noem ze liever, medereizigers) vaak de vraag: hoe het mij gelukt is om zo'n immense transformatie te verwezenlijken.

De vraag triggerde mij, ik wilde 'm dolgraag beantwoorden. Ik gun anderen dit intense gevoel van heelheid, voldoening en levensgeluk ook en wil zoveel mogelijk mensen laten zien, voelen en ervaren wat je kunt doen om jezelf te helen.

Dit leidde tot een diepgaand zelfonderzoek, nadenkend over mijn herstel en hoe ik dit heb bewerkstelligd. Want wat heeft ervoor gezorgd dat ik eindelijk die innerlijke rust vond in lichaam en geest? Iets waarvan de artsen en specialisten hadden gezegd, dat dit zeer onrealistisch zou zijn.

De vraag leek zo simpel, maar het antwoord was niet heel snel gevonden. Op de momenten dat ik tot een antwoord kwam, was dit niet in een paar zinnen te beschrijven.

Dit boek ontstond in eerste instantie uit een vorm van zelftherapie en later vanuit de wens om mijn medereizigers meer inzicht te geven in welke veranderingen nodig zijn om een helingsproces in gang te zetten en ongekend resultaat te behalen. Ik besloot mijn reis op te schrijven en uiteindelijk wist ik, dit verhaal mag ik de wereld in brengen.

Misschien vraag je je af waarom ik deze waardevolle informatie zo toegankelijk heb gemaakt. Het antwoord is simpel: iedereen kan van ziekte een zegen maken, waar je ook mee kampt. Je hebt het alleen wel te doen. Er is veel moed en zelfreflectie voor nodig om het proces van transformatie aan te gaan.

Met dit boek hoop ik je het vertrouwen te geven dat alles mogelijk is en je mee te nemen in hoe je deze kennis omzet in een levens veranderend proces.

Het heden staat niet gelijk aan het verleden. Je kunt je droomleven, je diepste verlangen creëren, door de keuzes die jij van dag tot dag maakt. Heling komt vanuit jezelf, niemand kan het voor je doen. Het helingsproces kost tijd, energie en de bereidheid om te groeien als persoon. Om je gezondheid naar een hoger niveau te tillen, mag je je leven anders gaan vormgeven. Móet je bereid zijn je leven anders vorm te geven. Want als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg. Wanneer jij je leven niet meer wil laten leiden door een slechte gezondheid, mag je een andere weg inslaan.

Er is een verschil tussen de kennis hebben en deze vervolgens daadwerkelijk toepassen op je leven. Als je je kunt voorstellen dat je huidige leven ooit heel anders gaat zijn, als je grote dromen hebt, dan ben je er meer dan klaar voor. Het is tijd om in actie te komen. En als jij in actie komt, durf ik je te verzekeren: er gaan mooie dingen op je pad komen.

Neem de tijd om dit boek te lezen, zodat de informatie je kan prikkelen. Plak er post-its in, maak ezelsoren en gebruik het boek als naslagwerk voor je eigen proces. Zorg dat je alle voor jou relevante informatie en inzichten kunt terugvinden.

Disclaimer: dit boek is er niet om jou te repareren, want je bent niet kapot. Je hebt jezelf weer opnieuw te ontdekken, te gaan voelen en kijken wat voor jou werkt.

Je elke dag een klein beetje beter te voelen dan de dag hiervoor. Alles mag in kleine, maar consistente stappen. En ik ga vanuit mijn eigen ervaring je uitleggen hoe je die stappen kunt zetten.

Misschien denk je na dit boek meteen geheeld te zijn: helaas. Dit boek is een onderdeel van jouw zelfhelende reis, een tussenstop en dient als inspiratiebron. Je zult in gaan zien wat ervoor nodig is om jouw pijn en obstakels onder ogen te zien. Eenmaal gestart zullen er ongetwijfeld momenten zijn waarop je jezelf gaat saboteren - waarop je weer 'veilig' in je oude dagelijkse patronen zult vallen. Het kan een beangstigend, confronterend en energie rovend proces zijn. Op het moment

dat jij bovenaan de berg staat en van het uitzicht kunt genieten, zul je beseffen dat het de zware klim meer dan waard is geweest.

Blijf je liever waar je nu bent, dan is dat ook goed. De keuze is aan jou. Besluit je dit boek verder te lezen en je helemaal aan deze spannende reis te committeren, dan heb je zojuist de eerste stap gezet. Een stap buiten je comfortzone, die je beetje bij beetje een stap verder helpt in jouw helingsproces. Jij voelt wanneer je er klaar voor bent om het met beide handen aan te pakken. Het is goed om te weten dat niet alle elementen uit dit boek allemaal van toepassing zijn op jouw leven. Pik eruit wat voor jou helpend is. Wat je nodig hebt om te helen, is om te beginnen de bereidheid om open te staan voor de signalen van je lichaam. En vervolgens de bereidheid om hier actief mee aan de slag te gaan. In dit boek neem ik je mee hoe ik mijn leven onder de loep heb genomen om verbanden te kunnen leggen tussen welke signalen ik jaren heb gekregen, maar genegeerd. Om dit in te kunnen zetten om de beste versie van mijzelf te gaan belichamen, en dit gun ik jou ook!

Waar je ook bent, ik hoop dat dit boek je inspireert, je meer vertrouwen en rust geeft, zodat je terug kunt keren naar de basis. Het is aan jou om je leven onder de loep te nemen, om de antwoorden te krijgen waar je altijd al naar hebt verlangd.

“Ik ben nu al super trots op jou en ik wens je alle gezondheid en geluk van de wereld toe.

Zodat jij de lasten die het leven op je hebben gelegd, kunt dragen en dit ruimte maakt om een leven te leiden waar je altijd al van hebt gedroomd.”

Inhoudsopgave

Dit is wat je kunt verwachten.....	6
Voor wie is dit boek?.....	8
Word nou wakker!	16
Ik weet toch wel wie ik ben!?	18
Het lichaam spreekt	23
Het bewustzijn	31
Hoofdstuk 1: De weg naar ziekte	34
Het kind wat geen kind kon zijn.....	37
Vecht voor je leven	40
Welkom in de prestatie­maatschappij	42
De medische molen	44
De wijde wereld in	46
Slachtoffer van het lot	51
Hoofdstuk 2: De weg naar verandering.....	52
Balanceren tussen twee werelden.....	54
Visualiseren van mijn grootste verlangens	57
Wie niet luisteren wil, moet voelen	60
Symptomen als je beste vriend.....	62
Hoofdstuk 3: De weg naar heling	66
Het zit nou eenmaal in mijn genen	69

Regie in eigen hand	70
Primaire en secundaire emoties	72
Familie wonden	77
Het masker afzetten	79
Emotionele wonden helen	82
Patronen doorbreken	84
Wortelwerk	86
De kracht van keuze	90
De macht van de witte jas	93
Holistische geneeskunde	96
De vicieuze cirkel van angst	97
Ziekmakende cellen	100
Jouw geloof creëert je gedachten	106
Vol van vertrouwen.....	108
Blokkades die zelfheling tegengaan	111
Het pijnlichaam	117
Ik kan pas gelukkig zijn als.....	118
Kiezen voor jezelf = loslaten van de ander	122
Hoofdstuk 4: De weg naar meer levensenergie	125
Eén met de natuur	126
Concrete jungle	128

Leven in jouw natuurlijke ritme.....	130
De wereld van energie	135
De drie basisstappen voor meer levensenergie .	139
Energie en ons bewustzijn.....	146
Hoofdstuk 5: De weg naar het onderbewustzijn	149
Hersengolven	158
Jouw lichaam is elektrisch	163
Wat je gelooft bepaalt je leven	165
Leven vanuit liefde	167
Liefde als medicijn	169
De spiegel van de ziel	171
Hoofdstuk 6: De weg naar zingeving.....	177
Levensmissie gaan leven	181
25 concrete stappen naar zelfheling	184
Begin jouw reis naar zelfheling	194
Tot slot	196
Dankwoord	198
Nawoord	200

Word nou wakker!

Verkrampd staar ik naar het plafond, naast me hoor ik hoe mijn vriend al diep en zwaar begint te ademen. Ik voel hoe het matras steekt in mijn heup en pezen. Het is alsof mijn bed is veranderd in een spijkermat, een onveilige plek van onrust. In elke vezel van mijn lichaam ervaar ik pijn, terwijl ik draaiend en woelend van zij wissel.

De klok tikt de seconden weg en iedere keer dat de wijzer een stukje verspringt, voel ik dat mijn hartslag steeds sneller begint te kloppen. Het is een paar minuten voor middernacht.

Tik, tak, tik, tak. *Zal het nog lukken vijf uur te kunnen slapen?*

Tik, tak, tik, tak. *Heb ik mijn wekker wel gezet?*

Tik, tak, tik, tak. *Hoe ga ik morgen in vredesnaam mijn drukke planning trotseren?*

Een nieuwe blik op de klok leert me dat er weer tien minuten voorbij zijn gegaan die ik niet slapend heb doorgebracht. Mijn vriend schrikt wakker en snauwt "blijf nou eens rustig liggen". Een vurige boosheid die ik een lange tijd verborgen heb gehouden, knalt als een vulkaanuitbarsting uit me, 'Ik kan niet slapen!' schreeuw ik, terwijl ik in één beweging mijn rug naar

hem toe keer. “Annemarijn, het doet me echt verdriet”, het feit dat hij me bij mijn voornaam noemde en de toon in zijn stem verraadde dat het dit keer menens was. “Ik herken je niet meer, je bent veranderd”.

De klok is gestopt met tikken. Het besef slaat in als een bom, ik ben op, ik kan niet meer. Mijn lichaam kan niet meer. Ik geef hem een innige knuffel en zeg niets, maar in gedachte weet ik dat dit precies de boodschap is die ik nodig heb. Hij heeft gelijk, ik ben mezelf niet meer, wie is Annemarijn eigenlijk? De woede die ik eerder ervaarde verandert in een mum van tijd naar intens verdriet. De tranen stromen over mijn wangen. Het lucht op, en tegelijkertijd weet ik dat dit nog maar het begin is van een lange en moeilijke weg die ik dien af te leggen. Liggend in zijn armen, val ik eindelijk in slaap.

In die periode daarvoor had hij deze woorden al vaker tegen mij gezegd, maar het kwam niet binnen, ik negeerde het. Het deed te veel pijn om de waarheid onder ogen te komen. Ik wist wat mij te doen stond. Ik moest Annemarijn hervinden, al had ik nog geen enkel idee hoe. Op dat moment besepte ik nog niet op wat voor een ongelooflijk belangrijk kantelpunt in mijn leven ik stond. Als je mij op die ene nacht had voorspeld wat er in die periode daarna allemaal in gang is gezet, had ik je compleet voor gek verklaard. Nooit had ik kunnen bedenken dat dit moment ertoe heeft geleid dat mijn ziekte mijn grootste zegen ging worden.

Om de vicieuze stress cirkel te doorbreken, moest ik wakker worden geschut. Het was de hoogste tijd om mezelf recht in de spiegel aan te kijken en mijn oude wonden te helen. Ik was vastbesloten mijn levensloop onder een vergrootglas te leggen en tot op de bodem uit te zoeken waarom ik altijd zo hard aan het vechten was. Vechten tegen de alledaagse dingen van het leven. Wat maakte dat ik kampte met zoveel onrust, een gevoel van leegte en fysieke en emotionele pijn. Ik begon in kleine stappen aan mijn reis op zoek naar antwoorden. Door te leren luisteren naar de signalen van mijn lichaam en mijn diepste verlangens te omarmen, kwam ik steeds dichterbij wie ik in essentie werkelijk ben en waar het in het leven daadwerkelijk om draait.

Ik weet toch wel wie ik ben!?

Het is een koude en donkere maandagmorgen in oktober. Plots schrik ik wakker, ik zie in mijn ooghoeken de wekker oplichten, het is 5:00 uur. Ik voel mijn hart kloppen en mijn borstkas op en neer gaan. Ik klamp me vast aan de dekens, mijn gedachten razen alle kanten op. Ik ben zo ontzettend moe, mijn batterij is leeg. Een zacht stemmetje vertelt me dat ik beter kan blijven liggen. Snel wuif ik deze gedachte weg. Met alle energie die ik

in me heb, stap ik met een been uit bed en til ik mezelf met alle kracht omhoog. Sloffend loop ik naar de badkamer. Ik pak mijn tandenborstel, maar het lukt me niet om hem naar mijn mond te krijgen - de spanning in mijn lijf is zo aanwezig, dat ik mijn arm niet meer omhoog. Het onverklaarbare misselijke gevoel dat ik elke ochtend ervaar, komt weer opzetten. Mijn net gemaakte smoothie stop ik in mijn tas. Met een diepe zucht en zware tegenzin kleed ik me aan. Inmiddels is het al zes uur. In gedachten moedig ik mezelf aan: *blijf volhouden, opgeven is geen optie*. Over de brug bij Station Breda-Prinsenbeek, zie ik de trein in de verte al aankomen. Met alles wat ik in me heb, ren ik met mijn zware tas van de stationstrap af. Mijn portemonnee glipt uit mijn handen en alle pasjes vliegen over de grond. Ondertussen is het piepende geluid van de sprinter al hoorbaar. Mijn hart bonst in mijn keel, met een snelle handbeweging sla ik de zweetdruppels van mijn voorhoofd. Een diepe zucht van opluchting volgt op het moment dat de deuren achter mijn rug sluiten. Higgend zoek ik een plekje in de overvolle coupé. Gelukkig heb ik vijftig minuten om op adem te komen voordat mijn hectische werkdag begint.

Al maanden maakte ik veel te lange dagen - in de meeste weken haalde ik met gemak de zestig uur. Als ik voor mijn gevoel te weinig deed, bekroop me een groot schuldgevoel. Nu, terugdenkend aan die tijd, trekken de spieren in mijn lijf direct weer samen. Een zware energie drukt op mijn schouders - alsof

ik tien zandzakken met me mee moet sjouwen, vechtend om de eindstreep te behalen. Pas bij de finish kan ik voor eens en altijd alle lasten me afgooien, maar wanneer ben ik daar?

Nog geen half jaar geleden kwam ik terug van een lange backpackreis door Australië en Nieuw-Zeeland.

Een adembenemende reis, en tegelijkertijd één die me bij terugkomst direct met mijn neus op de feiten drukte: ik had in zes maanden meer dan vijftienduizend euro uitgegeven. Hoog tijd om mijn spaarrekening weer te spekken in plaats van te plunderen. Spijt had ik geen seconde. Het zien van de allermooiste plekken en onbegrensde vrijheid, neemt niemand mij meer af.

De ochtenden bestonden uit rustig wakker worden om vervolgens mijn geliefde havermoutpap met vers fruit en kokosknippers te maken. En onder het genot van de ochtendzon mijn dagactiviteit te bedenken: een bezoek aan het opvangcentrum voor koala's, wandelen over de parelwitte stranden of uitwaaien op een boot. Alles was mogelijk!

Zo vastberaden als ik tijdens mijn reis was om mijn leven bij thuiskomst compleet te veranderen, zo snel viel ik weer terug in mijn oude patroon. Het systeem had mij weer volledig in z'n greep en voor ik het wist bevond ik me weer in de gekte van de overweldigende prestatie maatschappij: opgeslokt door de wereld van zelfgecreëerde stress en energievretende steden. Voor mijn gevoel had ik geen keus, er moest brood op de plank

komen, het geld was op. Dus ging ik toch maar weer aan de slag bij een consultancybureau in Den Bosch. Mijn dagen bestonden uit presteren, targets halen, overwerken en haasten. Haasten, haasten, haasten! Om, als het meezat, om 19:15 uur thuis te zijn, snel eten te koken, dit naar binnen te proppen en ook nog eens flink te sporten. Want hé, mijn gezondheid mocht er niet onder lijden. Mijn patroon leek zich keer op keer te herhalen. Het was alles of niets! Vaak was ik te moe om ook maar iets te doen. Toch zegde ik nooit een sociale gelegenheid af en rende ik van de ene naar de andere afspraak: de verjaardag van een vriendin, de wekelijkse werkborrow, ik was erbij. Ze voelden als 'moetjes'. Genieten, en een onbezorgd en vrij leven zoals op reis, kende ik niet meer. Alsof ik het samen met de niet-meer-nodig spullen in dozen had gestopt, ergens in een hoekje op een hoge plank op zolder. Verdwenen onder het stof, vergeten dat het er ooit was.

Veel dingen waar ik als kind van droomde, had ik al voor mijn 25^e van mijn bucketlist afgestreept: een jaar studeren en wonen in Amerika en backpacken in Australië en Nieuw-Zeeland. Elke mooie carrièrekans pakte ik met beide handen aan, zelfs in het buitenland. Voor de buitenwereld leek alles in kannen en kruiken. Ik wilde zo graag alles uit mijn leven halen. Gek was niet gek genoeg, goed was nooit goed genoeg. Ik had een avontuurlijk leven dat werd geprezen en bewonderd.