

Het Blij van Binnen Boek

**Inspiratiepad voor
Zelf-Coaching,
Blijdschap & Geluk**

Madeleine de Jong



Colofon:

Copyright © 2026: EM de Jong – BvB

Auteur: Madeleine de Jong

Omslagontwerp © : Madeleine de Jong

Vormgeving © : Madeleine de Jong

Druk- en bindwerk : Pumbo.nl

Non-fictie

ISBN 978-94-6533-460-8

NUR 402/740/770/771/772/861

BISAC SEL16000/HEA032000/PSY075000

THEMA V/VS/VXA/VXH

Alle rechten voorbehouden:

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze worden hergebruikt, gedeeld of vertaald, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

Waarschuwing:

Zorg voor gezondheid is en blijft altijd persoonlijke verantwoording. Bij klachten, hartkloppingen, ademnood, acute problemen of delier: raadpleeg **direct** de huisarts, de specialist of bel 112.

Disclaimer:

De in dit boek beschreven teksten en oefeningen zijn geen vervanging van elke vorm van reguliere zorg. Kennelijke fouten, foutieve interpretatie, verkeerd gebruik, plagiaat of karma van wat in dit boek is geschreven, binden EM de Jong niet. De auteur noch drukkerij zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die na het lezen eventueel uit eigenmachtige toepassing van deze kennis en/of informatie voortkomt. De in deze uitgave opgenomen tekst is ter informatie voor geïnteresseerden en mag als zodanig op geen enkele wijze als instructie voor therapie of als diagnose in medische zin worden opgevat.

Bestellen:

Rechtstreeks bij de auteur via www.madeleinedejongboek.nl of reguliere boekhandels e.d.

Voorwoord (Het waarom van dit boek):

Alles begint met doen. Zelf doen wat goed voelt en blij maakt. ♥

Dit boek gaat over het ontstaan van tinnitus, misofonie en onbegrepen gevoelens. Brengt kennis, mooie inzichten, bijzondere ervaringen én geeft opties voor het vinden van blijdschap en geluk. Alles is samengevat in één boek vanwege hun onlosmakelijke verbinding. Ik wil mensen graag inspireren te doen wat goed voelt en hen Blij van Binnen maakt.

Alles begon met het verzamelen van zinnertjes, spreuken en gedachten. Ik schreef voor mijzelf dingen op die ik mooi vond en deed dat op kleine papiertjes. Die schrijfsels gingen in een mapje, het mapje werd een volle bak en werd het uiteindelijk een hele grote doos vol briefjes met zelftips, aantekeningen en hersenspinsels waarmee ik ooit iets wilde doen.

En toen werd het de hoogste tijd mijn agenda vrij te maken en eindelijk te beginnen met het sorteren en logisch ordenen tot een mooi boek. Tijdens het schrijven was mijn onderbewustzijn een zeer betekenisvolle bron, net een bruisende fontein vol ideeën in verborgen ruimten: daar zat zoveel meer in dan ik me kon herinneren. Mijn levenspad werd een missie: mensen helpen om interesse te tonen in hun onderbewuste, begrijpen hoe het hen ondersteunt, beschermt en kracht geeft.

Dat ik in deze uitgave persoonlijke ervaringen ga delen voelt als een grote stap vanuit mijn ziel, maar ik doe het vanuit de hoop en de wens dat iemand daar moed en kracht uit kan halen en gaat er niets verloren van alle informatie die ik jarenlang zorgvuldig bij elkaar sprokkelde.

Mijn pad vormt een sjamaanroute, een wegwijzer voor mensen die op zoek zijn naar een uitweg en hun pad naar geluk willen vinden. Daarom was het uitdagend hoe ik via een boek zou kunnen vertellen hoe mensen zichzelf kunnen ontdekken via mijn verhalen. Wat past wel, wat niet. Tegelijk gaf elke tegenslag een nieuwe drive om verder te gaan. Niets is vanzelfsprekend in het leven, hoe simpel een plan vooraf ook lijkt.

Alles begint met doen. Zelf doen wat goed voelt en blij maakt. ♥

Inhoud:

Enigszins gesorteerd op onderwerp en inhoud.

Sommige verhalen sluiten op elkaar aan of lopen door.

Algemeen, gedrag, mens en maatschappij: 

Inleiding 7

De aanhouder wint 9

Een goed begin 10

Niets is wat het lijkt 29

NLHP® 32

Gedrag 34

Inspiratie, levenslessen, levenswijsheden, geluk, blijdschap: 

Wijsheid komt met de jaren 24

Terug in de tijd 28

Openhartig 39

Wandelen 42

Behulpzaamheid 58

De zee 61

Toekomst 68

Water 69, 70, 71

Uitzicht 72

Verheldering 72

Horizon 75

Inspiratie verrijkt 82

Natuurkracht 90

Pelgrimstocht 91

Attent 98

Goed voelen 99

Stamkracht 100

Liefde 102

Tegeltjeswijsheden 104

Gezondheid, trauma, (h)oorandoeningen, klachten:

Waar ligt de grens 12
Hoor en wederhoren 15
Niet lekker in je vel, Sporen 20
Niets is wat het lijkt 30
Ontstaan van sporen 37
Zelfdenkend, geboorte 45
Zielscontact, Hypnose 47
Naaldangst 56
Gat in de zorg 62
Placebo effect 62
Het zit tussen de oren 63
Zelfkennis 65
Verheldering 72
Aanmoediging 74
Reiki 85
Relativeringsvermogen 87
Onrust, HSP 94
Hyperacusis Tinnitus Misofonie 95
Pijn 101

Gave, helder voelen, telepathie, toeval, waargebeurd:

Wijsheid 24
Al doende leert men, Gave 36
Vrije kind 43
Zelf denkend wezen, Geboorte 45
Conceptie, Ziel 50
Terug naar het verleden 51
Zelf -Cirkeldiagram 55
Aarzelings 59
De zee 61
Zelfkennis 65
Zielsgeluk 79
Inspiratie verrijkt 80
Toeval 86
Spiritualiteit 93
Liefde 102

De aanhouder wint (Een nieuw begin) ♥

Vroeger dacht ik dat bepaalde dingen gewoon zo waren zoals ze leken te zijn. Ik leerde van mijn ouders, op school en zocht nergens wat achter, geloofde heilig in alles wat men beweerde, nam de kennis van eerdere generaties over en liet alles bij het oude. Wat opa en oma zeiden was goed en ik diende hen met respect te gehoorzamen.

Inmiddels is door de jaren heen mijn blik op de wereld veranderd door verschillende ervaringen en aandoeningen. Daardoor dacht ik: hoe mooi zou het zijn om mijn kennis met anderen te delen. Natuurlijk kan iemand zelf nadenken en redeneren, maar als je blijft doen wat je deed, krijg je wat je had. Juist door het voorwerk te doen, kunnen anderen zonder uitgebreide zoektocht nieuwe dingen leren. Het werd me weleens gezegd 'jij zou een boek moeten maken'. Toen ik hieraan begon werd hun idee mijn werkelijkheid.

Zelf iets creëren geeft mij daarbij de gelegenheid om op mijn manier iets te doen met Nederlandse spreekwoorden en gezegden, die ons zo mooi kunnen aansporen tot nadenken. Taal geeft inspiratie en kan een ingang zijn tot zelfreflectie. Aangezien dit boek voor iedereen is bedoeld, is gekozen voor een 'ik/je' schrijfstijl. Niet uit oneerbiedigheid, wel omdat het zo geschikt kan zijn voor meerdere leeftijden en type lezers.

De mooiste spreuken uit vroegere generaties lijken we in deze 21^e eeuw vol uitdagingen en sociale media zowat vergeten door de komst van hip taalgebruik en het Engels. Dat deze wijsheid in de vergetelheid leek te raken, vond ik jammer. Onze voorouderlijke raad was goed, eenvoudig en doeltreffend; het biedt ons in moderne tijden een kans tot bezinning, even stil te staan en stil te zijn, en aan (zelf)ontwikkeling te doen. Deze spreuken openen de weg naar vroeger en geven een nieuw perspectief. Je zult ze dan ook regelmatig tegenkomen.

Ik tracht vanuit positiviteit en goede intenties iets bij te dragen aan onze samenleving die altijd zal blijven veranderen. Laten we vooral het goede nastreven voor de nu nog jonge generaties en daarna. ♥ ॐ