

Philippe Izmailov
Mijn weg naar geluk

Een gids voor zelfhulp om je weer

goed te voelen en in jezelf

het geluk te vinden

Copyright © 2012 Philippe Izmailov

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without the written permission of the Publisher, except where permitted by law.

Auteur of uitgever kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor mogelijke nadelen die lezers door eventuele onvolkomenheden in het boek zouden kunnen ondervinden. Het advies en technieken die zijn opgenomen in dit boek kunnen niet geschikt zijn voor uw situatie. Raadpleeg een specialist voordat u met Mindfulness based trauma treatment begint.

www.philippeizmailov.nl

De eerste druk

ISBN: 978-94-91612-00-8

© 2012 Uitgeverij Selfdiscovery

Ik vergeef jou

Philippe

INHOUD

Wat is er met mij aan de hand?	9
Opslagplaats van herinneringen	16
Nare herinneringen zoeken een uitweg	20
Invloed van opvoeding en omgeving op omgaan met emoties	23
Wat noem ik een trauma in dit boek?	25
Philippe-reactie	28
Mindfulness based trauma treatment	31
Wat is trauma-meditatie?	33
Stap 1. Take-off	35
Stap 2. Trauma-hunting	39
Stap 3. Trauma-programmering	51
Stap 4. Trauma-paradijs	63
Logboek van mijn trauma-meditaties	67
Hoe ik veranderd ben	174
Do's en don'ts van trauma-meditatie	175
Waarvoor kun je de trauma-meditatie gebruiken?	181
Geldzorgen verlichten	185
Proces van vergeven en loslaten	195
Werkgedeelte	215
Metaforen	227
Nawoord	233
Verklarende woordenlijst	235

Wat is er met mij aan de hand?

Het is 4 April zondag, Pasen. Jezus is opgestaan uit zijn dood, op de derde dag na zijn kruisiging. Ik ben vastgelopen in mijn leven. Ik slik antidepressiva en weet niet meer wat ik met mijn leven verder moet. Over een paar maanden word ik 33 jaar.

Ik heb alles bereikt wat ik wou bereiken. Ik heb mijn huis, opleiding, carrière, auto, een relatie. Precies zoals ik het in mijn droom voor ogen had. Ik heb altijd gedacht dat de vervulling van mijn dromen mij gelukkig zou maken. Waarom voel ik mij dan zo ongelukkig? Ik heb jarenlang keihard gewerkt om dit voor elkaar te krijgen. Zijn vijf jaar universitaire studie in Rusland, vier jaar HBO in Nederland, hard werken aan mijn carrière en alle andere inspanningen voor niets geweest? Hoe komt het dat mijn droom zo gefaald heeft? Heb ik misschien mijn droom verkeerd uitgekozen? En waar komen die nare emoties vandaan die mijn leven zo zuur maken? Zij hebben mij gevangen genomen. Ik krijg ze niet meer van mij afgeschud. Zij zijn nu de baas. Ik doe mijn uiterste best om mij ergens anders op te focussen, zoals ik dat de afgelopen twintig jaar gedaan heb, maar ik kan het niet, al sla je mij dood! Wat is er met mij aan de hand?

Eerste ontmoeting met de psychologe

Eind juni. Het voelt plakkerig warm buiten. Onderweg naar mijn psychologe praat ik in mijn gedachten tegen mezelf. Wat ga je nou daar vertellen? Je herinnert je niets wat misschien de moeite waard zou zijn om met de psychologe te bespreken! Ik maak mij zorgen daarover en ik voel mij schuldig omdat ik haar tijd niet wil gaan verdoen.

Bij aankomst word ik ontvangen door een slanke vrouw met kort blond haar in een lichtgroen jurkje en een vriendelijke glimlach. Zij lijkt erg op de frontwoman van de band Roxette. Ik vraag mij af hoe oud zij zou zijn. Maar dat ga je toch niet vragen! Zeg ik tegen mijzelf. Naar mijn schatting is zij ietsje ouder dan ik ben. Ik moet meteen aan een film denken met een cliënte die met haar psychologe een relatie krijgt. Dat gaat mij toch niet overkomen!? Jij hebt de liefde van je leven al gevonden, zegt een stemmetje vanbinnen. Is zij geen lekker ding? Vraagt een ander stemmetje. Kom op Philippe, waar ben je nu mee bezig! Jij bent hier voor heel andere dingen! Weet je nog??

Mijn psychologe geeft mij met een glimlach haar hand, stelt zich voor als Jennifer en vraagt mij om plaats te nemen. Het gesprek verloopt erg moeizaam. Als een jongetje leer je in Rusland om een echte man te zijn. Dat betekent dat een bezitter van het mannelijk geslachtsorgaan niet mag zeuren, klagen, huilen of nare gevoelens uiten. Hij moet zich altijd in de aanwezigheid van een vrouw als een “echte” man gedragen. Dat doe