

Introductie

Nadat ik mijn boek begin 2013 had afgerond, kwam ik er op de één of andere manier niet toe om mijn boek te laten publiceren, ondanks het informeren en onderzoeken op internet. Mijn onzekerheid of het wel goed genoeg was en of het de juiste manier van delen zou zijn speelde een grote rol in de te maken beslissing. Uiteindelijk liet ik het erbij, want tenslotte was mijn doel bereikt. Het schrijven voor mezelf om levensontwikkelingen te verwerken en verdiepingen te ervaren hadden zijn vruchten afgeworpen. En ook mijn wens, het schrijven voor mijn kinderen was met tevredenheid afgerond. Nieuwe heftige ontwikkelingen omtrent mijn gezondheid gaven vervolgens de prioriteit om aandacht aan te geven, totdat...



In oktober 2014 volgde ik een boeiende lezing van Ard Pisa over zijn boek: *'Wat Angelina niet wist over kanker, maar wel had moeten weten.'***

Ik had dit boek al een geruime tijd in mijn bezit en heb het met veel interesse en ook verbazing gelezen. Het was een welkome aanvulling op de informatie die ik reeds bezat met betrekking tot de borstkanker.

Tijdens de pauze van de lezing trok ik de stoute schoenen aan om een gesprek met Ard aan te knopen. Met oprechte belangstelling voor elkaar hebben we kort over en weer gesproken.

Ik kan mezelf goed vinden in de benaderingen die hij op een speelse wijze en goed onderbouwd weet over te dragen aan de toehoorders. Naast de wetenschappelijk bewezen beweringen waren vooral de nevenfactoren, wat ziekten zoals kanker doen beïnvloeden of ontstaan, zeer herkenbaar wat ik in mijn boek heb verwerkt in combinatie met mijn levenservaringen, waar borstkanker een onderdeel van uitmaakt. Ik stelde Ard de vraag of hij geïnteresseerd was en ook tijd had om mijn schrijven door te nemen en of het van waarde zou kunnen zijn ter aanvulling voor mensen die in zorgelijke situaties verkeren.

Het was plezierig te ervaren dat Ard, ondanks zijn drukke bezigheden, een voorstel deed om er aandacht aan te geven. Ik kon een samenvatting schrijven van twee pagina's en deze toesturen. Wanneer het thema

een geschikte aanvulling bevatte, dan wilde hij dit eventueel in zijn volgende boek verwerken.

Na een aantal pogingen lukte het mij met geen mogelijkheid om mijn boek in een samenvatting van twee pagina's naar tevredenheid uit te drukken. Het resultaat bleef uit en andere bezigheden kregen voorrang. Omdat het voortdurend in mijn hoofd bleef hangen wist ik dat ik er te zijner tijd iets mee moest en gaf het in handen van het Hogere. Je kunt dingen nu eenmaal niet afdwingen, dus ik vertrouwde erop dat het loopt zoals het is bedoeld. Het moment van duidelijkheid over het hoe en wat dient zich vanzelf aan als ik mezelf hier volledig voor openstel.

Om een lang verhaal kort te houden: In januari 2015 voelde ik het lef om mijn gehele boek naar hem toe te sturen met de vraag of hij enkele door mij aangegeven pagina's wilde lezen. Kort daarop kreeg ik een mail terug met een verrassend warm compliment. Hij was geraakt bij het lezen van mijn boek.

Telefonisch deed Ard het aanbod om de helpende hand te bieden en aanwijzingen te geven om het boek lees technisch te verfijnen en de weg naar de uitgever te wijzen. Hoe mooi is dat om de juiste persoon op het juiste moment op mijn enerverende weg tegen te komen en die mij wil ondersteunen bij de verdere ontwikkeling hiervan!

Persoonlijke noot door Ard Pisa

Gezondheidsonderzoeker, auteur, spreker en docent

Een van mooiste dingen in het leven vind ik elke keer weer nieuwe mensen mogen ontmoeten. Ontmoeten, verbinden, aanraken, versterken, krachten bundelen en persoonlijke uitwisselingen zijn voor mij zeer belangrijke onderdelen van mijn LEVEN. Iedereen heeft in zijn leven mooie en bijzondere ontmoetingen met mensen waarbij er iets gebeurt op energetisch niveau.

Sinds ik mijn carrière in 2012 heb omgegooid heeft er zich een hele nieuwe wereld met nieuwe mensen voor mij geopend. Tijdens mijn intensieve onderzoek op gebied van healthy ageing en kanker heb ik me laten inspireren door een aantal artsen, wetenschappers, gezondheidspioniers, auteurs en kankerpatiënten die voor mij hét verschil hebben gemaakt.

Mijn missie is om cruciale gezondheidsinformatie en inzichten door te geven van hart tot hart om van onder af aan kennis te verspreiden en mensen te inspireren om gewoontepatronen te veranderen ten gunste van hun gezondheid.

Ik ben van mening dat we namelijk niet op aarde zijn gekomen om de meeste tijd van ons leven gebukt te gaan en te lijden onder emotionele trauma's, ziekten, crisissen en al die brandhaarden die we heden ten dage hebben. We zijn hier vooral gekomen om te ontwikkelen, te genieten van elkaar, liefde te mogen ervaren in al haar facetten en op vreugdevolle te mogen leven in harmonie met de prachtige natuur van deze unieke planeet.

We kunnen als mens met onze gekregen zintuigen niet alles begrijpen. De aarde is een duale planeet waar we elke dag tegenpolen, de zogenaamde dualiteiten, ervaren zoals licht-donker, angst-liefde, blijheid-verdriet, etc. Op aarde draait alles om balans. We hebben het ene nodig om het andere te kunnen ervaren. Er wordt gezegd vanuit spirituele hoek dat *Boven Alles Liefde Is*. Als we meer vanuit ons hart zouden leven, zouden we deze uitspraak zelf kunnen ervaren.

Angst is namelijk iets van ons ego dat voortkomt uit ons hoofd vanuit het denken. Vanuit het hart gezien is alles liefde, gegeven om te leren wat liefde is. Liefde is de meest krachtige energie van het hele universum. Deze kracht zit in ieder van ons verscholen, in ons hart. Terugkomend in het hart betekent terugkeren naar jezelf, naar je ware-zelf.

Eén van die bijzondere ontmoetingen en inspiratiebronnen van de afgelopen jaren is Elizabeth Visser. Zij is auteur en schrijft als ervaringsdeskundige over kanker als onderdeel van haar levensproces.

Zij is niet alleen in staat geweest om haar ziekteproces vanuit een hele andere invalshoek te bekijken en aan te pakken, ze heeft zich tevens ontpopt als een professionele auteur die mensen met woorden zeer indringend kan raken. Al lezende in haar indringende boek met een andere kijk op de dood, op angst, op kanker, op het leven, etc. heb ik mogen ervaren dat je maar moeilijk loskomt van haar diep rakende verhaal. Ik bleef gewoonweg lezen in haar boek, zo bijzonder is het geschreven.

Elizabeth heeft mij geraakt tot in mijn ziel met haar prachtig beschreven ervaringsverhaal. Haar inzichten brengen je als mens terug bij jezelf, bij je ware zelf, bij waar het leven echt om gaat, dat er alleen maar NU is en dat liefde het antwoord op alle moeilijke vraagstukken is.

Dit boek zou elke kankerpatiënt moeten lezen omdat het op welke wijze dan ook, hoe groot of klein een positieve bijdrage kan leveren in het doorlopen van het eigen ziekteproces.

Elizabeth heeft zichzelf kunnen bevrijden van de, door velen herkenbare tegengekomen irreële gedachtegangen, ideeën en verwachtingen die de natuurlijke stroom van haar leven blokkeerden. Haar levenslessen heeft ze geïntegreerd en kan weer volop van het leven kan genieten.

Dat gun ik elk mens!

Ard Pisa, april 2015

Wie is Ard Pisa?



Gezondheidsonderzoeker, auteur, spreker en docent (Bedrijfskundig Ingenieur) Ard Pisa (1971) ontving in 2011, door zijn authentieke en passievolle eigentijdse leiderschapsstijl, de leiderschapsprijs binnen de Rabobankorganisatie. Zijn visie op leiderschap is opgenomen in het boek 'Leiderschap bij de Rabobank'.

Na het afronden van een tweejarige opleiding voor personal coaching in 2006, startte Ard vanuit zijn gedrevenheid voor gezondheid eigen onderzoeken op om te achterhalen wat nu wél en niet gezond is op het gebied van voeding, beweging, leefomgeving en emotionele huishouding.

Tijdens deze periode ontdekte hij dat het leven veel meer is dan het najagen van materie en mensen maar al te vaak niet handelen naar gezondheid en geluk, terwijl dit wel door menigeen als belangrijkste in het leven wordt bestempeld.

Ard's vastberadenheid, die hij ontwikkelde in het bankwezen, leverde hem historische ontdekkingen op en sindsdien (2012) is hij als freelance spreker en docent een veelgevraagde inspirator .

De grootste wens van Ard is dat mensen massaal wakker worden, gewoontepatronen gaan doorbreken en krachten gaan bundelen ten gunste van hun gezondheid en die van hun naasten. We kunnen veel meer dan we zelf denken. Het gaat er nu om wie wie gelooft en de moed heeft het verschil te maken. Ard maakt het verschil door zijn eigen wijze van kennisoverdracht en het inspireren van mensen om vandaag veranderingen in hun leven aan te brengen en krachten te bundelen.

Voorwoord

Is het een kunst om mijn gedachten en gevoelens op papier te krijgen?
Nee, niet als ik dat alleen voor mezelf doe.
Het wordt een ander verhaal wanneer ik iets aan anderen over wil dragen.



In eerste instantie begon ik met het schrijven voor mezelf. Ja, je leest het goed. Voor mezelf. Ik nam tijd en ruimte om van me af te schrijven. Een manier om met mezelf in gesprek te zijn en dingen een plekje te geven. Alles wat maar bij me binnen stroomde kwam op papier. En wat wilde ik graag iets op papier zetten voor mijn kinderen voor het geval dat.....

Het maakte niet uit met welke woorden of zinnen. Ik begreep wat ik schreef. Zelfs als ik het maanden later terug las, voelde ik weer de betekenis van de woorden die ik gebruikte om mijn gedachten en gevoelens te beschrijven.

Soms liet ik delen uit mijn dagboek lezen door dierbaren die geïnteresseerd waren. Zij waren geraakt door de manier waarop ik mijn proces kon verwoorden. En ook hartverwarmende en ondersteunende reacties kreeg ik op de e-mails die ik naar alle lieve mensen in mijn leven toestuurd. Vooral zij hebben mij aangemoedigd om mijn schrijven te delen met mensen die verder weg staan dan mijn eigen 'netwerk'.

'Hoe ga ik dat doen?' Dat was de eerste vraag die mij opkwam. Hoe draag ik aan een ander over wat ik bedoel met mijn woorden, mijn zinnen, mijn verhaal? Waarop ik al gauw tot de conclusie kwam dat het onmogelijk is om met mijn verhaal een ander te laten voelen hoe alles voor mij voelde. En met de juiste woorden mijn visie over het leven en de dood over te brengen hoe ze daadwerkelijk van betekenis voor mij zijn.

Wij mensen gebruiken woorden om te communiceren. Ieder woord heeft daarbij zijn eigen betekenis, alleen laat de praktijk zien dat ieder voor zich een eigen beeld vormt en invulling geeft aan een betekenis van woorden en zinnen vanuit zijn referenties, gedachten en gevoelens. Mijn

schrijven is dus een subjectief verhaal. Het is gebaseerd op mijn ervaringen en is dus mijn verhaal.

Mijn verhaal gaat in zekere zin over mijn proces en ervaringen van het leven met borstkanker. Althans, daar is mijn schrijven mee begonnen. Onderweg werd het gevoel steeds sterker dat ik het niet meer ervaar als het proces van borstkanker, maar als een proces van het leven. Een proces dat onderdeel is in de oneindige cyclus. De oneindige cyclus van leven én dood.

Borstkanker is slechts een onderdeel van het grote proces. Een onderdeel van het leven hier op Aarde. Het leven gaat niet alleen om de ervaringen van borstkanker, maar om alles wat ik tegenkom op mijn weg. Ik had al heel wat hindernissen gehad en borstkanker is er eentje van. Hindernissen komen en hindernissen gaan. Het leven gaat er dan ook *NIET* om *WAT* voor hindernis ik tegenkom, maar *HOE* ga ik ermee om. Hoe ga ik met mijn leven om!

Een wonderlijk en boeiend proces waarin ik (her)ontdekkende ben! Mijn verhaal over borstkanker staat dus symbool voor iedere hindernis. Uiteenlopende hindernissen die ik, maar ook jij in je leven tegenkomt.

Mijn tweede vraag was: *‘Maar wat wil ik dan met mijn verhaal bereiken?’*

Het is al een groot geschenk als ik mensen weet te raken met wat ik over mezelf deel. En in welke vorm dat iemand geraakt is maakt eigenlijk niets uit. Is dit medeleven? Wordt iemand wakker geschud? Krijgt iemand een andere kijk op hoe hij of zij de dingen voorheen gezien of ervaren heeft? Heeft iemand bruikbare levenswijsheden uit mijn verhaal kunnen halen? Of kan iemand zich totaal niet vinden in de manier waarop ik het leven en de dood benader?!

Hoe dan ook, het gaat eigenlijk niet om mijn woorden, mijn zinnen of mijn verhaal. Als jij geraakt wordt, op wat voor manier dan ook, dan gebeurt er iets met jou van binnen. Zijn het gedachten die aan je voorbij komen? Zijn het gevoelens die zich kenbaar maken? De keus is aan jou of je er verder iets mee wilt. Het is dan ‘jouw verhaal’. Het gaat om jou! ...En mijn doel is bereikt.

Ongetwijfeld zullen er bijdragen in staan waar je al geruime kennis over hebt en deze misschien op jouw eigen wijze toepast in je leven. Want naast mijn persoonlijke ervaringen haal ik verschillende onderwerpen aan, die reeds vele malen in andere boeken beschreven zijn.

Maar wie weet, sluit mijn manier van schrijven meer aan bij jouw gedachten en gevoelens. En misschien word je zodanig geraakt dat het een positieve bijdrage mag leveren in jouw leven.

Ik wens je veel leesplezier!