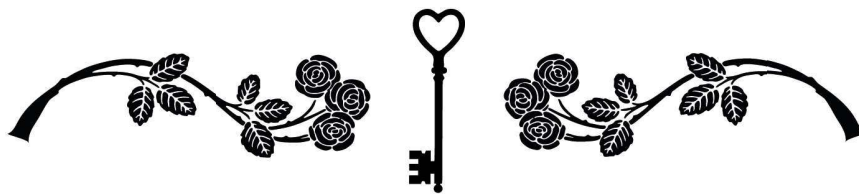


Emma Storris

De Hagetisse's Intuïtieboek

Ontmantel de verhalen en ontdek je eigen pad



Eerste druk 2024

© Emma Storris, 2024, alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Terra Perdita

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie of vergelijkbare technologieën.

ISBN 9789492502889

www.hagetisse.eu

post@terraperdita.com

Disclaimer

De in dit boek verstrekte informatie is gebaseerd op langdurige persoonlijke ervaring en breed onderzoek. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat andere ervaringen en inzichten minder waard of onjuist zijn. Ook laat het onverminderd dat ziektes onder medisch toezicht behandeld dienen te worden en dat dit boek niet bedoeld is als vervanging van artsen of therapeuten. Tevens is het niet raadzaam om bij kwalen het raadplegen van medische specialisten uit te stellen.

Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desalniettemin kunnen er in elke uitgave foutjes sluipen. Noch de schrijver noch de uitgever stellen zich aansprakelijk voor enigerlei schade die mogelijk ontstaat is door onvolledigheden of onjuistheden in dit boek.

Inhoud

Voorwoord 2024	11
Voorwoord 2018.....	13
Inleiding.....	19
Waarom dit boek?.....	21
Verhalen	26
Als er dan toch een verhaal moet zijn	29
Autonomie en heteronomie	31
Golfbeweging van autonomie naar heteronomie en weer terug	32
Door angst gedreven	37
Wat is dogma en waarom is het een goed idee om het met argusogen te bekijken?	38
Vademecum voor de mens die de macht terugneemt	40
Waarom dit boek geen onderbouwing nodig heeft.....	40
Vorm je eigen leven.....	41
Hoe je intuïtie je met chronische uitdagingen kan helpen.	43
De opbouw van dit boek	45
Deel 1: Intuïtie en gezond verstand	49
Wat zijn intuïtie en gezond verstand?	51
Dé waarheid bestaat niet.....	54
De onzin van het Authoriteitssyndroom, of hoe heilige huisjes ongefundeerd zijn	59
Just because it's legal, doesn't make it moral	64
Die enge wereld... die bestaat dus ook niet!	66
Hoe onderscheid je zin van onzin.....	68
De terugkeer van de onderbuik	69
Wat jouw gezonde verstand uniek maakt	75
Een gebruiksaanwijzing voor je intuïtie	80

Schaduwwerk en hypnose	85
Effectief en efficiënt beslissingen nemen: de B&P methode	89
Weg met de voor en tegen lijstjes	89
Hoera, een slechte beslissing bestaat niet!	92
Het is oké om geen mening te hebben.....	95
Leren of niet leren, dat is de vraag	96
Verantwoordelijkheid nemen voor je leven	99
Zien wat er wel is in plaats van alleen maar wat er niet is	99
Het negativiteitseffect en hoe het jouw wereld kleurt.....	103
Geef de macht over jouw eigen leven niet weg	104
Eng wel, verantwoordelijk zijn.....	108
Deel 2: De praktijk	111
De mens: algemeen	113
De vloek van moeder de vrouw.....	114
De mens: het menselijk brein.....	117
M staat voor mediteren.....	119
Veranderend perspectief verandert je leven.....	121
De mens: het menselijk lichaam.....	123
Voeding.....	126
Beweging.....	131
Gezond verstand in de geneeskunde	134
De mens: leefstijl.....	138
De wereld die nooit uitgaat	141
De grote vraag: hoe wil ik leven?	144
Hoe blijf je bij jezelf nadat je jouw keuzes gemaakt hebt?.....	146
De wereld.....	151
Opdringen van normen.....	152
Verbinding zoeken: een menselijke basisbehoefte.....	155
De maatschappij en de aarde.....	158
Opgelet! Gebruik van innerlijke wijsheid leidt tot verantwoordelijkheidsgevoel	161
Het onzichtbare	163
Religie is gestolde mythologie	164

Behoeftte aan zingeving	165
Wij zijn goddelijk	168
Het onkenbare is precies wat het zegt: onkenbaar.....	170
Spirituele autonomie versus religieuze heteronomie	172
Mijn persoonlijke visie: de magie van het leven	174
Deel 3: En hoe nu verder?.....	181
En dan begint nu het echte werk	183
Hulpmiddelen.....	185
Meditatie en mindfulness	186
Ingrijpen op een onwillekeurige reactie.....	188
Dingen om vooral even niet te doen.....	190
B&P gereedschappen	193
Gereedschappen om je onderbewuste te leren kennen	194
Tarot, orakels en andere divinatiemethodes	194
Creëren	197
Schaduwwerk en hypnotherapie.....	199
Trance en schaduwwerk	199
Hoe ga je in trance?	202
Je bent in trance. En dan?	204
Hypnotherapie	205
Rituelen	207
Leven op je intuïtie.....	211
Synchroniciteit.....	211
Tot slot	214
Nawoord.....	216

Voorwoord 2024

Mensen groeien. Ook ik. Sinds ik in 2018 en de jaren daarvoor de eerste versie van dit boek schreef – en het vervolgens weer op de plank legde – ben ik dichterbij mezelf gekomen. Meer puzzelstukjes vielen op hun plek waardoor de kans ontstond dit boek nog waardevoller te maken. En die kans heb ik gegrepen door die eerste versie grondig op de schop te nemen en te herschrijven tot wat er nu voor je ligt.

Ik heb de titel veranderd. De titel die ik oorspronkelijk in mijn hoofd had, *Het Gezond Verstand Boek*, paste om meerdere redenen niet meer. Een van die redenen is dat de term “gezond verstand” wel erg veel gebruikt wordt tegenwoordig en lang niet altijd op een manier die past bij de betekenis. Ik vind de term nog steeds waardevol en je zult hem zeker regelmatig tegenkomen in dit boek. Echter, uiteindelijk wilde ik toch meer nadruk leggen op die grote wegwijzer naar dat gezonde verstand, de Grote Dirigent die het orkest van je faculteiten een meesterwerk ten gehore doet brengen: je intuïtie.

Ik vond het best lastig, de titel voor dit boek kiezen. Wij mensen zijn immers geen onderbuik op pootjes. Juist onze goedontwikkelde prefrontale cortex en onze ratio spelen een grote rol in ons leven. En, zoals ik later nog zal benadrukken, alleen intuïtie is niet zaligmakend. Uiteindelijk ben ik echter toch van mening dat intuïtie de belangrijkste factor in de mix is, hetgeen dat ons tot onszelf kan brengen, terwijl puur rationeel leven ons alleen maar verder laat afdrijven.

Mijn doel is nog steeds hetzelfde: mensen handvatten geven om een gezonder en gelukkiger leven te leiden. Door de nieuwe inzichten die ik heb gekregen kan dit boek hierbij een nog grotere rol spelen. Het geeft

inzicht in hoe het komt dat velen van ons niet meer weten waarom ze geloven wat ze geloven. Het laat zien dat onze maatschappij van verhalen aan elkaar hangt.

Zoals de beroemde filosoof Shrek al over ogers opmerkte, hebben mensen lagen, net als uien. Die lagen liggen om ons heen en bestaan uit de verhalen die we over onszelf vertellen. Bij de meeste mensen blijf je een leven lang lagen pellen voordat je tot de kern komt. Dat geldt net zo goed voor mijzelf. Terugkijkend moet ik daarom wel een beetje lachen om de laatste alinea van het oorspronkelijke voorwoord:

“Dat wilde ik nooit meer. Ondertussen ben ik in rustiger vaarwater terechtgekomen. Ik weet hoe ik in elkaar steek en ik weet daardoor welke koers ik wil varen. Het leven is goed en precies zoals het moet zijn.”

Het rustige vaarwater is in de tussentijd meermaals een kolkende rivier geworden. Ik heb een aantal keren mijn koers moeten bijstellen en mezelf daardoor weer beter leren kennen. Wat niet is veranderd, is mijn perceptie dat het leven, over het algemeen genomen, goed is en het eigenlijk altijd precies is zoals het moet zijn.

Waarom dit boek?

Dit boek is misschien wel het belangrijkste boek dat ik kan schrijven. In dit boek geef ik namelijk gereedschappen om je innerlijke wijsheid aan te boren. Om erachter te komen wat jij nodig hebt om jouw leven zo te vormen dat jouw welzijn optimaal is. En dan heb ik het niet over optimaal in de zin dat je bulkt van het geld en alle spullen hebt die je hartje begeert. Je kunt een groot huis hebben en die auto die hoofden doet omdraaien en je tegelijkertijd continu diepongelukkig voelen. Welzijn gaat over zowel lichamelijk als mentaal als spiritueel zo goed mogelijk in je vel zitten. Over je leven zo inrichten dat het past bij wat jij nodig hebt.

Wie wil jij zijn? Wat wil jij doen? Je intuïtie helpt je er te komen. Als je het niet weet, helpt je intuïtie je het te herkennen

Waarom dat belangrijk is? Omdat, wanneer jij je intuïtie volgt naar het soort leven dat bij jou past, dit op de lange duur automatisch minder stress geeft. Stress is een belangrijke veroorzaker van of in ieder geval verzwarende factor bij ontzettend veel rottige aandoeningen. Een belangrijk deel van mijn missie is mensen naar meer gezondheid en welzijn te helpen. Uiteindelijk is het een simpel sommetje. Intuïtie gebruiken leidt tot meer jezelf zijn, leidt tot minder stress, leidt tot een gezonder en prettiger leven. Gezondheid en welzijn bestaat waar mensen het leven kunnen leiden waar ze voor bedoeld zijn, dus zonder de onzin die ons vanuit de maatschappij aangepreft wordt. Een mens die zich met zijn omgeving verbonden voelt en diens eigen authenticiteit kan omarmen, is een gelukkig en gezond mens.

Je innerlijke wijsheid helpt je op de weg daarnaartoe. Het helpt je de juiste interventies te herkennen om van langsepende problemen

af te komen. Het gebruik van mijn intuïtie is een onmisbaar onderdeel geweest van mijn eigen zoektocht naar gezondheid. Ik heb letterlijk het pad uit mijn chronische ziekte gevonden door mijn onderbuikgevoel te volgen. Zo kwam ik elke keer weer bij de volgende stap op weg naar een gezond leven zonder dagelijks gebruik van medicijnen.

Wat ik in mijn praktijk keer op keer heb gezien is dat mensen diep van binnen weten wat ze nodig hebben en waar het misgaat. Ik hoef alleen maar goed te luisteren, de juiste vragen te stellen en vervolgens geschikte gereedschappen aan te reiken. Mensen zijn ofwel niet meer in staat het stemmetje dat ze die informatie geeft te horen of ze durven er niet meer op te vertrouwen. Dat is uiteindelijk het doel van dit boek, die connectie en dat vertrouwen herstellen...

Je leven lang hoor je verhalen over hoe de wereld in elkaar zit en hoe je als mens zou moeten leven. Je hoort dat dit de enige waarheid is. Die verhalen hoor je al zo lang en zo vaak dat je vaak niet eens weet dat het niet meer dan verhalen zijn. En wat het ergst is: die verhalen kunnen je in de weg zitten. Ze kunnen ervoor zorgen dat je niet zo gezond en gelukkig bent als je zou kunnen zijn. Dat kan zijn doordat je door de verhalen niet de dingen doet die je nodig hebt om daar te komen, omdat je gewoonweg niet weet dat die een optie zijn. Of misschien wel omdat je het verhaal gelooft dat jij dat niet zou kunnen. Of zou mogen. Want dat is ook maar een verhaal, dat je niet vanuit je eigen wijsheid zou mogen handelen, dat andere mensen moeten vinden dat het een goed idee is.

Ik denk dat jij minstens een idee hebt dat het anders zou kunnen. Je hebt immers dit boek in handen. Dit boek is geschreven om jou weer op je innerlijke stem te laten vertrouwen. Zodat die innerlijke stem jou kan gidsen over het pad dat je naar een gezondere en gelukkigere toekomst leidt. Want misschien heb jij wel een chronische ziekte waarmee je in de conventionele geneeskunde niet verder komt. Of zit je in een situatie of op een plek die niet goed voor jou is. Door jouw intuïtie weer te leren voelen en begrijpen kun jij weer de juiste bronnen – boeken, mensen, praktijken, et cetera – leren herkennen en gebruiken.

Ik kreeg het idee voor de eerste aanzet van wat uiteindelijk dit boek zou worden alweer een hele tijd geleden. Mijn kinderen waren nog echt klein. Ik was net klaar met mijn zoveelste studie, kennis vergarend als een dolle, toen ik weer een dergelijk krantenartikel zag. Je kent ze wel, mainstream krantenkoppen over van die “Ja, duh!” wetenschappelijke onderzoeken. Iets in de trant van “Baby’s huilen niet alleen omdat ze honger hebben.” Ja, duh! Dat dus. Tijdens veel van mijn studies waarvoor ik wetenschappelijke studies moest lezen, had ik ook regelmatig van die momenten. Wat me daarnaast opviel, is dat mensen die onderzoeken nodig leken te hebben om te valideren hoe ze hun leven leidden. En dat mensen leken te zoeken naar onderzoeken die bij hun overtuigingen pasten. Dat verbaasde me en tegelijk verbaasde dat me niet.

Op datzelfde moment besepte ik namelijk dat ik het zelf net zo goed deed, met name naar de buitenwereld toe, om anderen te overtuigen dat wat ik zei waar was. Terwijl De Waarheid helemaal niet bestaat, maar daarover later meer. Ik merkte tevens dat ik onherroepelijk vastliep in mijn werk, toen nog als orthomoleculair en kPNI therapeut, als ik me alleen op “de feiten” verliet. Waarom “de feiten” hier tussen aanhalingstekens staat, komen we later nog op terug. Ik had in ieder geval het meeste succes met mijn behandelingen, wanneer ik mijn intuïtie toeliet in de behandelkamer. Dan stelde ik die vraag die nog nooit eerder gesteld was en waarvan het antwoord tot een doorbraak leidde.

Tijdens veel van mijn studies was er altijd wel een centrale theorie. Die werd meestal een soort van heilig verklaard. Een aanzienlijk aantal medestudenten – vaak wel meer dan een paar afhankelijk van de kracht van de boodschap – gingen meer dan honderd procent mee in de theorie. Ze leken er niet meer kritisch over te kunnen nadenken.

Zo kwam er in een geneeskundige opleiding, waarvan de educatief leider altijd boven op de laatste wetenschappelijke stand van zaken zat, opeens de mededeling dat vanwege een bepaald stofje – ik zal jullie niet met de details vervelen – je beter geen zalm meer kon eten. Alleen zalm, alle andere vis was prima. Rood vlees was evenmin

een goed idee, maar van de vis alleen zalm. Ik weet nog dat ik meteen dacht: “Dat is raar. Zou dat nou?” Een bevriende studiegenoot zwoor meteen plechtig nooit meer een hapje zalm te eten. Afijn, je voelt hem al aankomen, tijdens de eerstvolgende terugkomdag kregen we te horen dat de zalm een foutje was geweest. Daar zat het stofje niet in.

Dit is een voorbeeld waar de leraar eerlijk aangaf dat er een fout was gemaakt. Een theorie blijkt echter vaak zo heilig verklaard te zijn, dat fouten er niet mogen zijn. Men wringt zich dan in allerlei bochten om maar niet toe te geven dat iets niet klopt aan de theorie. Met alle gevolgen van dien, want de mensen die de theorie hebben geïnternaliseerd, omdat degene die het hen vertelde zo overtuigend was... die zitten er vervolgens mooi mee.

Ik wist op dat moment al een tijdje dat De Waarheid niet bestond, keek vaak met onverholen verbazing naar ons gedrag als mens, maar ik voelde blijkbaar nog wel de behoefte om anderen te overtuigen van hoe ik de dingen zag. En dat wrong. Ik besloot te stoppen met dat teruggrijpen naar de validatie van anderen. Het was voor mij niet langer genoeg om me alleen in mijn grote levensbeslissingen op mezelf te verlaten. Het was tijd om in alle lagen van mijn leven radicaal mijn innerlijke wijsheid weer de boventoon te laten voeren. Dat was eigenlijk het moment dat ik besloot mezelf te gaan noemen wat ik ben, een wise woman. Ik gebruik alles wat ik ben en tot mijn beschikking heb en iedereen denkt er maar van wat ze willen.

Onder gezond verstand vat ik het combineren van je onderbuikgevoel met je inherente kennis en je logisch denkvermogen. Ik gebruik in plaats van gezond verstand ook wel de term innerlijke wijsheid. Met dat onderbuikgevoel, oftewel je intuïtie, voorop. De aangehouden volgorde is niet willekeurig. Daarover later meer. Mijn voornemen bleek niet makkelijk. Het idee dat je mening er niet toe doet als je die niet grondig onderbouwd hebt met de argumenten van diegenen die de maatschappij als autoriteiten ziet, bleek zo ingebakken

te zijn, dat het proces met vallen en opstaan verliep. Ik heb mezelf daar bewust van moeten maken en het af moeten schudden.

Dat wil niet zeggen dat ik geen onderzoek doe. Zoals ik al schreef, hoort het gebruik van mijn logisch denkvermogen bij mijn gezond verstand. Ik bekijk alles van alle kanten wanneer ik mijn mening bepaal – als ik al een mening wil hebben – en onderzoeken lezen en beoordelen op hun waarde is daar een belangrijk onderdeel van. Er zijn namelijk veel mensen die waardevolle kennis te delen hebben en ik laat me graag scherp houden door hen.

En dat blijf ik doen. Ik ben vooral niet zo onder de indruk van Grote Namen en strooi er niet mee als ik mijn waarheid met de wereld deel. Het gevaar bestaat altijd dat een Grote Naam een eigen leven gaat leiden en waarheidsbevinding daarbij het onderspit delft. Daarbij is mijn bullshitdetector ondertussen zo fijnbesnaard dat ik er mijn koers prima op kan uitstippelen als het een onderwerp betreft waar ik me in verdiept heb.

Afijn, ondertussen vind ik het tijd mijn verhaal met de wereld te delen. De bevrijding die je ervaart als je voorbij dogma kunt kijken en dicht bij jezelf kunt blijven is zo groot. Die gun ik iedereen!

hebben ingezet om al dan niet letterlijk te overleven in een bedreigende situatie. De situatie is allang veranderd, maar de strategie en het daarbij horende gedrag is gebleven en zit nu in de weg. Je intuïtie kan je helpen dit werkingsmechanisme op te sporen.

Daarom is het zo belangrijk om na te gaan wat er allemaal schuilgaat in jouw leven, zowel in heden als verleden en misschien zelfs wel in de levens van de generaties voor jou. Je kunt namelijk nog zo gezond leven, als er diep van binnen iets verstopt zit wat jou onbewust stress bezorgt, zul je jouw chronische aandoening niet kunnen verbeteren.

Het is niet alleen het afbreken van verhalen die ten grondslag liggen aan chronische uitdagingen waarbij je intuïtie je kan helpen. Tegen de tijd dat je bij dat onderdeel van je weg naar welzijn aanbeland bent, heb je meestal al het een en ander aan therapeutische methodes ingezet.

Een goed werkende onderbuik zal je al eerder op weg helpen in jouw helingsproces. Door goed te luisteren zul je opties die op je pad komen op waarde kunnen schatten en diegene eruit pikken die je verder helpt. De weg naar meer welzijn is zelden een simpele of korte. Door je intuïtie serieus te nemen zal je telkens een stap verder komen tot je aan de slag kunt met dat diepgaande werk dat nodig is om tot een oplossing te komen.

Ik heb dit al zo vaak in mijn praktijk gezien, maar het blijft fantastisch om te ervaren. Mensen die stap voor stap, puur op gevoel, die middelen en methodes kiezen die hen vooruithelpen. Voor mij bevestigt het wat ik zelf heb ervaren: eigenlijk weten we precies wat we nodig hebben. We moeten alleen durven toelaten dat we die wijsheid hebben.

De opbouw van dit boek

In dit boek ga ik in deel 1 eerst bespreken hoe dat dan zit met die intuïtie. Wat is het en hoe kun je het gebruiken? Hoe scheid je de zin van de onzin in alles wat mensen via de media dagelijks op je afvuren? Voor degenen die het handig vinden, vind je mijn manier van meningen en

standpunten onderzoeken door middel van een drietal vragen. Dit deel begint dus met een stukje theorie en eindigt met hoe dit er voor mij in de praktijk vaak uitziet.

Daarna zal ik in deel 2 een kritische blik werpen op meerdere gebieden die invloed uitoefenen op ons welzijn. Mijn doel in dit deel is om vragen te stellen bij wat vaak als normaal wordt beschouwd in onze maatschappij en hier mijn visie op te delen. Ik begin daarbij op kleine schaal, bij overtuigingen die op jezelf van toepassing kunnen zijn. Daarna bekijken we het wat groter en gaan we door naar maatschappelijke dogma's. En hoe kun je omgaan met mensen die het idee hebben dat hun waarheid beter is dan de jouwe en daarin nogal dwingend zijn?

We eindigen bij het allergrootste, dat wat we (nog) niet kunnen zien. Het interessante is dat we, door deze volgorde aan te houden, meteen van minst naar meest subjectief bewegen. Het is immers makkelijker om voor jezelf te bepalen wat de waarheid is dan voor de rest van de mensen om je heen en dat laatste is dan weer grijpbaarder dan alles wat we nog niet kunnen zien en begrijpen.

Frappant genoeg gaan de grootste ruzies tussen mensen onderling juist over die onzichtbare categorie. Wat het minst makkelijk verstandelijk te vatten is, zoals bijvoorbeeld religiositeit en spiritualiteit, maar ook ethische vraagstukken, is meteen datgene waar sommige autoritaire figuren het stelligst over zijn. Dat lijkt vreemd, maar dat is het niet. Juist die dingen zijn manieren om om te gaan met grote levensvraagstukken en existentiële angsten. Die zaken geven ons het grootste gevoel van onzekerheid, waardoor we het hardst proberen er grip op te krijgen.

Voor alle voorbeelden die ik in dit boek noem, geldt dat het om mijn waarheid gaat. Ik kan jou immers niets anders dan mijn waarheid voorschotelen. In sommige gevallen zal die overeenkomen met de jouwe, maar dat hoeft absoluut niet het geval te zijn. Dat geeft niks, want daar gaat het uiteindelijk helemaal niet om. Het gaat erom te laten zien dat je te allen tijde een open geest kunt houden en voor jezelf kunt bepalen wat

voor jou werkt. Nogmaals, dat is de beste manier om echt de touwtjes van jouw eigen leven in handen te nemen, zorgen dat je volgens jouw eigen waarheid leeft, waarbij het uiteraard noodzakelijk is dat je weet wat die waarheid dan is en dat je er volledig achter kunt staan.

Veel voorbeelden zullen je bekend voorkomen. Dat kan twee redenen hebben. Ten eerste kunnen ze onderdeel uitmaken van die grote weelde aan inherente kennis, die al millennia nodig is geweest, daarom in ons verankerd zit en waaruit alle levende wezens kunnen putten. We worden geboren en er is meteen een hele berg dingen die we gewoon weten. Die innerlijke wijsheid zorgt ervoor dat we zoeken naar de tepel van onze moeder en dat we altijd bij haar willen zijn. Bij veulens zorgt het ervoor dat ze, zodra ze een beetje van de schrik bekomen zijn, meteen gaan staan, zodat ze bij gevaar kunnen vluchten.

Ten tweede kunnen ze voortkomen uit geïnternaliseerd dogma dat algemeen is in onze maatschappij. In het laatste geval is het zaak om voor jezelf te bepalen of die overtuiging voor jou de waarheid is. Ook hierbij geldt dat de nadruk zal verschuiven van het eerste naar het tweede soort voorbeeld naarmate we naar het einde van deel 2 – en daarmee het onzichtbare – toe bewegen.

In deel 3 bespreken we hoe je dit alles handen en voeten kunt geven, hoe je het in je leven kunt integreren. Het is namelijk leuk en aardig om hierover te lezen, maar het is nog veel beter om er iets mee te doen. In deel 1 komt dit al ter sprake, maar in deel 3 wordt hier dieper op ingegaan. Zo vind je er praktische methodes en gereedschappen om in te zetten in dit proces.

Al met al heb je met dit boek dus gereedschap in handen om je eigen kompas weer op te gaan bouwen, of – als je het al gebruikte – nog beter te laten functioneren. Ik hoop dat het voor jou net zo goed werkt als het voor mij heeft gedaan.