



ENERGETISCH FIT

Hoe blijf ik energetisch gezond en emotioneel in balans?

JANOSH

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Inleiding - waarom bestaat dit e-book?

1. Energetisch fit zijn - dagelijks lekker in je vel zitten

- 1.1 Ons energieveld**
- 1.2 Hoe we onze energie beheren**
- 1.3 Energieblokkades**
- 1.4 Energie 'lekker'**

2. Angst: de grootste energievreter

- 2.1 Angst voor afwijzing**
- 2.2 Angst om te falen**
- 2.3 Angst voor ziekte, armoede en ouderdom**
- 2.4 Angst om te leven**
- 2.5 Trauma's**
- 2.6 Massahysterie**
- 2.7 Bezieling als remedie tegen angst**

3. Stress: ergens aan moeten voldoen

- 3.1 Wat stress energetisch met je doet**
- 3.2 Werkstress**
- 3.3 Keuzestress**
- 3.4 Financiële stress**
- 3.5 Sociale stress**
- 3.6 Stress van het verleden**

4. Straling: energetische schade

- 4.1 Effect van elektromagnetische straling**
- 4.2 Effecten op ons energieveld**
- 4.3 Waarschuwingssignalen**
- 4.4 Remedie voor de toekomst**

5. Slapen: deels hier, deels daar

- 5.1 Astraal reizen**
- 5.2 Indrukken verwerken**
- 5.3 Verkeerd wakker worden**
- 5.4 Slaaptekort**
- 5.5 Een prettige reis**

6. Vreemde pijntjes en kwalen

7. Zelfgenezing

- 7.1 Energie volgt de gedachte**
- 7.2 Mediteren met een doel**
- 7.3 Tools & tips om energetisch fit te blijven**

8. Dankwoord

VOORWOORD

Ik hou van mensen. Dat heb ik altijd al gehad. En het raakt me als de mensen van wie ik hou, niet lekker in hun vel zitten. Dan ontwaakt er iets in mij dat ze wil helpen. Ik ga op ‘AAN’ en word als een magneet naar ze toe getrokken.

Intuïtief ga ik aan de slag. De ene keer gloeien mijn handen en weet ik dat ik ze ergens op het lichaam moet leggen. De andere keer pik ik negatieve emoties op die ik moet afvoeren. Of ik krijg beelden te zien van situaties waarin de ander is vastgelopen. Er kan van alles gebeuren. Er zijn geen regels of methodes. Er is alleen een uitwisseling van energie.

Al meer dan vijftien jaar is dit mijn werk. Ik schat dat ik zo’n 20.000 uur aan sessies heb gegeven, aan groepen en individuen over de hele wereld. Als ik de mensen mee reken uit mijn sociale kringen, denk ik dat ik meer dan 40.000 mensen heb mogen helpen. En van al die mensen die bij me kwamen, was er niet één van wie ik niet iets heb geleerd. Ik heb zo’n beetje alles voorbij horen komen wat een mens maar kan bezighouden... van stress om de hypotheek te moeten betalen tot ‘s nachts wakker liggen van de demonen in huis. Elke sessie gaf me meer inzicht in wat er allemaal speelt in ons. En belangrijker nog: hoe weinig we nog weten van energie en gedachtekracht.

Hoewel ik dit boek al veel eerder had kunnen schrijven, ontstond het idee pas sinds afgelopen jaar. Ik merkte namelijk dat mijn sessies een ander karakter kregen. Waar er voorheen veel meer vraag was naar het opheffen van angsten en blokkades, als ook het aanwakkeren van iemands potentieel, zie ik nu een tendens van mensen die energetisch ‘op’ zijn. Ze komen bij me, niet om iets te veranderen, maar gewoon om even op te laden. De ‘quick fix’, zogezegd. Vervolgens gaan ze als herboren de deur uit, om vier weken later weer terug bij af te zijn.

Anno 2018 hebben veel mensen moeite met het intense, gehaaste leven in de westerse wereld. Het gevolg: ze raken murw en overprikkeld. En dan bedoel ik niet de oudjes

die niet meer meekomen met de nieuwe trends. Ik heb 't juist over twintigers en dertigers die thuis en op hun werk onderuit gaan. Op basis van hun leeftijd zouden ze in de kracht van hun leven moeten zijn, maar dat zijn ze niet. Ze zijn dagelijks moe, down, ongeïnspireerd en continu afgeleid. Iemand van rond de 30 met een burn-out is al geen zeldzaamheid meer. Het gebeurt zelfs dat tieners thuis blijven omdat ze de energie missen om de uitdagingen van het leven aan te gaan. Hoe kan dat?

In dit boek geef ik je de hoofdredenen. Ik deel met je waarom we in deze tijd energetisch 'out of shape' zijn. Waarom we allemaal last van stress hebben. Waarom we plotseling moe of down kunnen zijn. Het heeft te maken met onze gevoeligheid en hoe we als mens evolueren naar een verhoogd spiritueel bewustzijn. Als je al bezig was met gezonder eten, drinken en bewegen, dan is dit boek voor jou. Het laat je zien hoe je ook aan de energetische kant gezond blijft.

'Energetisch fit' is mijn geschenk aan jou, om in deze drukke en roerige tijd emotioneel in balans te blijven. Met grote dank aan allen die openhartig met mij hun problemen deelden en me de inzichten en de ervaring gaven om dit boek te kunnen schrijven.

Van hart tot hart,
Janosh

INLEIDING

Waarvoor is dit boek? En waarom zou je er überhaupt aan beginnen? Om dit te kunnen beantwoorden, moet je jezelf eerst drie vragen stellen:

1. Heb ik behoefte aan méér energie?
2. Ben ik bereid om voorbij mijn tijdelijke probleem te kijken?
3. Geloof ik dat ik zélf de oplossing ben?

Als je op alledrie de vragen ‘ja’ hebt geantwoord, kunnen we beginnen. Weet echter dat ik je geen kant-en-klare oplossingen aanreik. Ik geef je de grote lijnen. De ‘bigger picture’. Wat je hier vervolgens mee doet, is aan jou.

Er zijn vele redenen waarom je zomaar de spirit kunt verliezen. Zouden we inzoomen op jouw leven, dan kunnen we waarschijnlijk wel honderd conclusies trekken waarom je gevoelsmatig tegen de stroom in zwemt. Maar net zo goed als dat ik geloof dat niet elk detail belicht hoeft te worden, ben ik ervan overtuigd dat dit boek je genoeg inzichten geeft in wat jouw energie naar beneden kan halen.

Het is namelijk zo dat wij mensen niet zo van elkaar verschillen als dat we denken. Aan de buitenkant zien we diversiteit. Aan de binnenkant stoeien we allemaal met hetzelfde.

Vijftien jaar onderzoek naar en ervaring met bewustzijnsprocessen heeft me geleerd dat er in onze tijd vier hoofdoorzaken zijn voor emotionele onbalans, namelijk: angst, stress, straling en slaapproblemen.

Het gedrag dat we tonen op het moment dat we geconfronteerd worden met een van deze vier oorzaken, noem ik ‘programma’s’. Dit zijn de dingen die we automatisch zeggen en doen waarmee we onszelf en onze omgeving onderuit halen. Denk dan aan ruzie maken, jezelf afsluiten voor je omgeving, een oordeel over iemand uitspreken, jezelf en anderen naar beneden praten of een verslaving voeding geven. Hoewel we vaak wel weten dat

we dit niet moeten doen, is er toch iets in ons dat het opstart. Precies dáár wil ik naartoe: naar de kern van het gedrag, waardoor je steeds in dezelfde, energieslurpende situaties terechtkomt.

Een van de vier oorzaken heeft te maken met het tijdsbeeld van de 21e eeuw en dat is straling. Dit is verwant aan de technologische vooruitgang in de wereld en hoe internet en mobiele telefonie een vast onderdeel van ons leven geworden zijn. Hier ga ik later op in.

Tot slot: voordat je doorbladert, vraag ik je om eerst hoofdstuk 1 te lezen - [Energetisch fit zijn - dagelijks lekker in je vel zitten](#). Op basis van de inhoudsopgave zal je waarschijnlijk al naar een bepaald thema toegetrokken worden (afhankelijk van waar je op dit moment mee stoeit), maar zonder hoofdstuk 1 heeft 't geen waarde. Eerst moet je begrijpen waar 't je om te doen is en hoe het energieveld werkt, daarna mag je van mij scrollen naar het hoofdstuk dat voor jou het meest interessant is. Geniet van het proces!

1. ENERGETISCH FIT - DAGELIJKS LEKKER IN JE VEL ZITTEN

Energetisch fit, wat bedoel ik daar nu mee? Heel simpel gezegd: lekker in je vel zitten. Voelen dat je zin hebt in nieuwe dingen. Je bent energiek, scherp, gemotiveerd om te groeien. Je wilt het maximale uit je dag halen en het overgrote deel van je gedachten zijn positief.

Terwijl je je inspant, laadt je jezelf ook weer op. Zie het als je telefoon gebruiken terwijl die op stroom zit. Je wordt nooit echt moe. Er is een constante stroom van energie en inspiratie. Net of je met een slangetje bent aangesloten op een groot vat met superdrank.

Klinkt dat zo gek?!

Misschien kun je je niet voorstellen hoe het is om elke dag lekker in je vel te zitten. Natuurlijk zijn er dagen dat je sprankelend uit je bed komt. Maar je hebt ook dagen waarop het lijkt alsof er 's nachts een vrachtwagen over je heen is gereden. Schommelingen zijn normaal, dat weet ik. En toch... wat ik bedoel met 'energetisch fit' gaat nét even wat verder.

1.1 Ons energieveld

Wij zijn meer dan ons lichaam. Zou je het 3D-filter tijdelijk even uitzetten, dan zie je eerder een soort hologram van energie. We worden omgeven door een energieveld. Een prachtig en complex energieveld bestaande uit verschillende lagen, die we de 'Mer-Ka-Ba' noemen. Dit is een begrip afkomstig uit het oude Egypte, wat 'lichtlichaam' betekent - 'Mer' staat voor Licht, 'Ka' voor Geest en 'Ba' voor lichaam.

De Merkaba is een geometrisch veld, dat qua vorm lijkt op een Davidster. Bij de meesten van ons reikt het tot ongeveer een meter buiten het fysieke lichaam. Dit kun je voelen als bijvoorbeeld iemand vlak voor je gaat staan (je staat letterlijk in elkaars energieveld). Bij sommige mensen vind je dat prettig; bij andere krijg je direct een onbe-

haaglijk gevoel.

Onze lichtlichamen - ja, we hebben er meerdere - zijn als het ware onze 'voelsprietten'. We tasten daarmee onze omgeving af. Misschien ken je wel de situatie dat je ergens binnenkomt en je meteen een ongemakkelijk gevoel krijgt. Je pikt energie op, bijvoorbeeld van de intense ruzie die je collega's maakten vlak voordat jij binnenkwam. Zo'n negatieve sfeer kan in je energieveld gaan 'hangen', waardoor je de rest van de dag opgefokt bent. Je begrijpt niet waarom... en dat maakt het meteen zo frustrerend!

1.2 Hoe we onze energie beheren

Energie is overal. Het stroomt door ons heen en voorziet ons van levenskracht. De ziel heeft hiervoor energiekanalen. Volgens oude Tibetaanse geschriften zouden er zelfs 72.000 kanalen in het menselijk lichaam voor komen!

Via het zenuwstelsel en de hersenen werkt de ziel samen met ons fysieke lichaam. Mensen denken wel eens dat de ziel in het lichaam zit, maar eigenlijk omvat het ons lichaam en stuurt het energiestromen aan. Onze chakra's - zie ze als een soort draaiende energie-wielen - vangen de energie op en geleiden die door de rest van ons energieveld. Er zijn er zeven, elk met een eigen kleur, trilling en betekenis.

Als we ademen trekken we automatisch levensenergie ons lichaam binnen. Dit gaat via de Merkaba en door onze energiekanalen naar onze lichaamscellen. Daar wordt het opgenomen in ons fysieke lichaam. We absorberen de energie in onze spieren, hersenen, organen, etc. Uitademen voert energie weer af. Dit is nog vele malen sterker als je moet gapen. Je voelt je daarna meteen een stuk meer ontspannen. Een goede, gecontroleerde ademhaling is dus essentieel voor je levensenergie - niet voor niets wordt er in yoga- en meditatielessen veel aandacht aan besteed.

Als ik dit proces aan een kind moest uitleggen, zou ik een spons en een bakje water pakken. De spons is ons energieveld. Hiermee zuigen we het water uit de kraan op (de

overvloedige energie die er altijd voor ons is). Het bakje is ons lichaam, waarin we de energie ‘opvangen’. Als de spons zich steeds opnieuw vult en wordt uitgeknepen boven het bakje, loopt het water tot aan de rand. Het bakje blijft gevuld en stroomt over. Er is nooit een tekort. Dit is hoe ‘t zou zijn als je energetisch fit bent.

1.3 Energieblokkades

Wanneer er iets mis is in een van de lichtlichamen, dan wordt dit uiteindelijk voel- en/of zichtbaar in het fysieke lichaam. Er ontstaan energieblokkades, die de doorstroming van levensenergie blokkeren. Zo ontstaan ziektes, kwalen en ook geestelijke aandoeningen, die erger worden naarmate de blokkade in je energieveld groeit.

Energieblokkades kunnen allerlei oorzaken hebben. Een angst, een ongeluk, een trauma. Soms start het met iets heel onschuldigs, zoals een discussie. Je strijdt samen om wie er gelijk heeft en eigenlijk is dat niks anders dan proberen elkaars energieveld binnen te dringen. Degene die ‘wint’ voelt zich groeien. Als verliezer is het of de ander energie van je neemt. Je blokkeert en voelt je kleiner worden.

Een energieblokkade kan in verschillende omstandigheden opnieuw aangeraakt worden. Elke keer dat dit gebeurt, wordt de impact ervan groter. Je kunt er ook jarenlang mee rondlopen zonder iets te merken en ineens weer in een situatie belanden waarin het ‘oppopt’. Zo ontstaan verhitte discussies over het verleden, die leiden tot onnodig veel energieverlies.

1.4 Energie ‘leken’

Als ik mensen een sessie geef, richt ik me altijd eerst op de chakra’s. Zo worden voor mij energieblokkades zichtbaar, die ik zie als lichtflitsjes. Vergelijk het met een defect lampje dat knippert. Maar het gebeurt ook dat ik iets heel anders zie: een zwart gat waarin al het licht verdwijnt.

Zo'n zwarte zone is een teken dat er energie 'lekt'. Dit ontstaat als iemand herhaaldelijk leegloopt op mensen of situaties in z'n omgeving. Burn-outs zijn vaak de uitkomst hiervan. Het is niet zozeer dat je te hard werkt, maar je houdt je energie niet vast. Doordat het naar buiten lekt, wordt er te weinig in het fysieke lichaam opgenomen. Het tekort aan energie maakt je futloos en wekt de illusie dat je te weinig rust genomen hebt.

Ik heb veel mensen met energietekort behandeld en mijn conclusie is dat we onvoldoende bezig zijn met hoe onze energie te beheren. We zien de oplossing vooral in het fysieke, in meer rust nemen en gezonder eten. Te weinig kijken we naar waar we ons energetisch mee verbinden en hoe we als mens in het leven staan.

1.5 Dagelijks lekker in je vel

Op de vraag 'Hoe blijf ik energetisch fit en emotioneel in balans?' is mijn antwoord: door je bewust open te stellen. Voor liefde. Voor het Licht. Voor de natuur en kosmos. Voor de mensen die jou optillen. Ik geloof dat we 't allemaal in ons hebben om elke dag te bruisen van de energie. Zelfs al ben je druk of heb je een kort nachtje gehad, dat maakt niet uit. Energetisch fit ben je niet omdat je 8 uur geslapen hebt. Je bent het omdat je 'aangesloten' bent.

Yoga en mindfulness danken hun populariteit aan het overwaaien van het Boeddhisme naar het westen, waarbij men gelooft dat prana (levensenergie) bij elke ademhaling het lichaam binnenkomt en via onze energiekanaal naar alle delen van het lichaam stroomt. Prana vormt de levenskracht die iedereen nodig heeft om op fysiek, mentaal en emotioneel niveau te functioneren. Niet voor niets worden er bij yoga en mindfulness (volgens de leer van Boeddhistische monniken) speciale ademhalingstechnieken gebruikt, met visualisaties om lichaam en geest met prana te vullen.

Een verhoogd spiritueel bewustzijn brengt ons in de hemelse frequentie waar we allemaal (bewust of onbewust) naar op zoek zijn. Boeddhistische monniken mediteren hier

dagelijks uren voor. En op de golf van ‘mindfulness’ zijn wij in het westen ook hard op weg naar hetzelfde niveau van verlichting.

Toch ben ik ervan overtuigd dat je voor verlichting niet per se in lotushouding hoeft te zitten. Als de weg alleen via gebed of meditatie kon worden afgelegd, zou dat betekenen dat je een soort robot bent die om de zoveel uur op stroom moet. Nee, waar ik je in wil inspireren, is het idee dat je niets nodig hebt om jezelf krachtig te voelen. Je bent een geboren energiekanaal; in staat om de hele dag door ‘up’ te zijn. De enige relevante vraag is dus: hoe voorkomen we dat we ‘down’ worden?

Wat ons energetisch onderuit kan halen, dat deel ik in de volgende hoofdstukken.

2. ANGST: DE GROOTSTE ENERGIEVRETER

Ze zeggen wel: angst is een slechte raadgever. Dan hebben we 't niet over angsten die ons moeten waarschuwen voor levensbedreigend gevaar, zoals hoogtevrees of bang zijn voor geweld. Ik heb 't hier over onnatuurlijke angsten die onze persoonlijke groei in de weg staan en die onze programma's activeren.

Ruim driekwart van mijn sessies met mensen gaat over angst. Het is de grootste energievreter die we hebben. Angst houdt ons weg bij onze dromen, verlangens en de dingen die ons optillen. Het is de kloof tussen waar we nu staan en dat wat ons zielsgelukkig maakt. In angst zijn we niet 100% vrij - we voelen ons verlamd - en dat beklemmende gevoel maakt ons energetisch moe.

Angst kent vele gezichten. In de psychologie smult men ervan. Mythofobie, theatrofobie, numerofobie... de lijst is enorm en je komt de meest bizarre angsten tegen. Zelf ben ik van mening dat het afkaderen van angsten ons verwijdert van waar het echt over gaat. Wat ik heb geleerd met de jaren, is dat angst op vele fronten aan de oppervlakte kan komen, maar dat er in de basis maar een paar angsten zijn die ons energetisch beïnvloeden.

2.1 Angst voor afwijzing

Veruit de meeste problemen waar mensen tegenaan lopen, komen voort uit de angst voor afwijzing. Dit zit diep in ons. We vinden het zeer belangrijk dat we geaccepteerd en serieus genomen worden. Daar doen we hard ons best voor. Sommigen gaan zelfs tot het uiterste om gezien te worden.

Wat doet afwijzing met ons? Het geeft een minderwaardig gevoel. Net of je niet meetelt. En als er iets is dat we niet willen, is het wel buitengesloten worden! Dat komt omdat we in de kern echte kuddedieren zijn. Het verlangen om ons met elkaar te verbinden zit in onze genen. Vandaar dat we ontzettend veel waarde hechten aan een compliment - we

kunnen er jaren op teren - maar ook bijzonder gevoelig zijn voor de afkeuring van onze omgeving.

Ik weet nog dat ik net begon met presentaties geven en ik de eerste afwijzing voor mijn kiezen kreeg. Het was in een klein theater, waar zo'n 100 nieuwsgierige mensen klaar zaten voor mijn kunstpresentatie. Ik had er enorm mijn best op gedaan; mooie sfeerbeelden en muziek uitgekozen om er een echte beleving van te maken. Ik deelde mijn meest kwetsbare kant en alles over hoe ik naar het leven kijk. Uiteraard was ik doodzenuwachtig! Ik durfde bijna niet het podium op te komen. En alsof ik het voelde aankomen: tijdens de presentatie liepen twee mensen kwaad de zaal uit. Mijn grootste nachtmerrie werd werkelijkheid en zo wist ik het zeker: dit werk is niks voor mij.

Toen de presentatie was afgelopen, kreeg ik luid applaus. Men was geraakt en toch: ik kon er niet van genieten. Ik dacht alleen maar terug aan het moment dat de twee bezoekers op de voorste rij de zaal uitliepen. Op dat moment voelde 't of alle energie uit me weg stroomde. Ik was er kapot van! Gelukkig werd ik geïnspireerd door iemand die me anders naar de situatie liet kijken. Hij zei me: 'De 98 mensen die voor je klapten, gingen blij naar huis en dat is mooi. Maar die twee die boos wegliepen, die heb je pas écht geraakt. Zij zullen zich deze avond nog wel een tijdje herinneren. En elke keer als ze eraan terugdenken, komt er een transformerende emotie in hun vrij.'

Inzicht: Eén afwijzing doet ons meer groeien dan 100 complimenten.

2.2 Angst om te falen

Verwant aan afwijzing is de angst om te falen. Ik zie het veel bij de zakelijke types en dan vooral bij mannen tussen de 30 en 40 jaar, die een zekere drang hebben om zichzelf te laten gelden. Daar tegenover staat dat ze vaak hun belangrijkste levenslessen uitstellen. Alles staat in het teken van het beoogde succes en hoe dat te vergroten.

Er worden vele miljarden verdiend aan het bedienen van mensen in hun verlangen om

aanzien te krijgen. Denk aan statussymbolen als een dure auto, een vrijstaand huis en hebbedingetjes als sieraden, technologie en gadgets. Ook boeken en workshops over ‘het geheim van succes’ verkopen zichzelf, want om aanzien te krijgen, moeten we ‘de beste’ zijn. Competitie heerst in onze wereld. We worden dagelijks gevoed in hoe we kunnen toetreden tot het kleine percentage van de mensheid dat het voor ‘t zeggen heeft. Het idee dat dit niet lukt en we daardoor (zogenaamd) falen, is een gedachte die velen van ons maar moeilijk kunnen verwerken.

Reflectie: Leef ik vanuit mijn hart?

2.3 Angst voor ziekte, armoede en ouderdom

Een bekende angst die ik tegenkom, is wat ik noem de angst voor ‘de neerwaartse spiraal’. Dit is als je eigenlijk alles al hebt om gelukkig te zijn, maar je bent bang om ‘t kwijt te raken. Geloof me, dit komt bij meer mensen voor dan je denkt. Aan de buitenkant lijkt alles perfect, maar aan de binnenkant is er angst. Ik heb heel veel cliënten gehad die vreesden voor een ziekte, een crisis, een faillissement of fysieke achteruitgang. Ze komen dan eigenlijk bij me voor een check: ‘Is alles nog oké met me?’

Angst voor ziekte is het grootste thema hier. Dit speelt vooral bij mensen die gewend zijn teveel hooi op hun vork te nemen en zich over-verantwoordelijk voelen voor hun omgeving. Vooral als je denkt dat je geen vangnet hebt en er altijd alleen voor staat, kan het idee dat je plotseling ziek of overspannen thuis komt te zitten enorm aan je knagen. Dit doemdenken kost je energie. Het houdt je gevangen in een negatieve gedachtesfeer.

Angst voor armoede kan ook een hele vervelende zijn. Dit is net even wat anders dan faalangst. Als je bang bent voor armoede, heb je oprecht angst om tekort te komen. Je waant je in een wereld waarin alles wat je bezit je zomaar kan worden afgenomen. Misschien ben je ooit gepest, vernederd of op straat komen te staan, of je hebt het gezien bij je ouders of vrienden. Het kan ook dat je dit scenario hebt laten binnenkomen via een verhaal of door een heersende opinie. Het is een reële angst, die gevoeld wordt door een

gebrek aan eigenwaarde.

Ouderdom kan ook een angst zijn. Het komt op hetzelfde neer (bang om controle over de huidige situatie te verliezen), waarbij je heel gevoelig bent voor impulsen uit je omgeving. Je wil niks missen, je wil overal bij zijn en in geen geval een stapje achteruit zetten. Zelfreflectie is heel moeilijk als je met deze angst geconfronteerd wordt, omdat je in de ontkenning zit. Je weigert om de volgende fase van je leven op te starten.

Trigger: Kan ik écht niets loslaten of heb ik mezelf onmisbaar gemaakt?

2.4 Angst om te leven

Een angst die ik steeds vaker tegenkom in deze tijd, is bang zijn om te leven. Dan bedoel ik: je niet durven te verbinden met de wereld en de materie. Je leeft in een soort bubbel waarin je nooit echt de grond raakt. De aardse realiteit is je vreemd. Het voelt alsof je op de verkeerde planeet bent geland.

Wat gepaard gaat met deze angst, is een diepe eenzaamheid. Je gaat weinig connecties aan en verblijft het liefst veilig in je cocon. Uiteindelijk leidt dit naar het punt waarop je je afvraagt in hoeverre het leven nog zin voor je heeft. Mensen die dit depressieve gevoel hebben, kunnen bijzonder dramatisch en destructief zijn. Ze stoten hun omgeving af, isoleren zichzelf van de maatschappij. Je komt niet bij ze binnen, omdat ze emotioneel ontkoppeld zijn.

Depressiviteit is erg gaande op dit moment. Zo heeft de World Health Organization (WHO) in 2017 bekendgemaakt dat wereldwijd zo'n 300 miljoen mensen in depressie leven. Dat is zo'n 1 op de 24 mensen die emotioneel niet gezond is. De verwachting is dat binnen nu en 12 jaar depressie de grootste ziekte is. Het geeft mij aan dat er een grote behoefte is aan leiding op het spirituele vlak en dat we onze aandacht moeten verleggen van rationele naar emotionele processen. Wat maakt je blij? Waar krijg je energie

van? Wat is jouw unieke bijdrage aan de wereld? Dit zijn vragen die de komende jaren steeds meer indalen in het massabewustzijn. De vraag is of we ook bereid zijn om ermee aan de slag te gaan en de rol van het slachtoffer kunnen opgeven, zodat we bewust en met bezieling onze plek in deze wereld innemen.

Reflectie: Wanneer werd ik voor het laatst aangeraakt in liefde en vreugde?

2.5 Trauma's

Als je iets hebt meegemaakt dat grote impact op je heeft gehad, laat dat een litteken achter. Ergens in je energiekanalen zit dan een heftige blokkade, die programma's opstart die je defensief of paranoia maken. Een trauma is gekoppeld aan een bepaalde omstandigheid, waarin je herinnerd wordt aan het moment dat jou iets is overkomen of aangedaan. Denk aan een ongeluk, mishandeling, verkrachting of een situatie waarin je werd bedrogen of gemanipuleerd.

Trauma's liggen heel gevoelig en verdienen speciale aandacht. Iemand moet er zelf over beginnen te praten om het pijnpunt naar boven te halen. Fanatiek op iemand inpraten om hem of haar er doorheen te trekken is dan ook uit den boze! Als ik in een sessie een trauma oppik, ben ik altijd uiterst voorzichtig. Ik laat steeds het volgende stapje zien dat genomen kan worden en beweeg mee in het proces. We steken samen de straat over, hand in hand, in plaats van dat ik schreeuwend aan de overkant ga staan.

Er zijn ook trauma's die minder makkelijk te duiden zijn, bijvoorbeeld negatieve herinneringen aan een vorig leven. Misschien vind je dit vaag, maar ik kan je vertellen: het komt zeker voor. Mensen die vreemde dromen hebben of rare beelden zien van oorlogen bijvoorbeeld. Het zijn herinneringen waar de ziel niet van losgekomen is. Daardoor zit men energetisch 'vast' aan het verre verleden.

Inzicht: Een trauma behoort met veel liefde, begrip en zachtheid behandeld te worden.

2.6 Massahysterie

De laatste angst in het rijtje speelt op maatschappelijk niveau: massahysterie. Dit treedt op als mensen worden meegesleurd in negatieve situaties of denkbeelden. We zien dan dat men massaal in angst leeft. Dit gebeurt bijvoorbeeld als de media speculeert over een mogelijke ramp of crisis. Mensen raken dan bezeten van het angstige idee dat zij het slachtoffer zijn en dit doemscenario wordt tijdelijk hun filter. Het kan al hun keuzes beïnvloeden, waardoor ze niet vrij meer zijn maar constant in een staat van angst en paraatheid verkeren.

Een prachtig voorbeeld vind ik de 2012-prophetie van de Maya's. Zelf ben ik hier veel mee bezig geweest, omdat ik voel en geloof dat het een belangrijk keerpunt in onze evolutie was. De voorspelling luidde dat 21 december 2012 het 'Einde der tijden' zou zijn en wie zich goed heeft ingelezen, weet dat dit gaat over de energie op aarde en onze positie ten opzichte van de sterren en hemellichamen. De massa heeft het echter heel anders vertaald. Men sprak over het 'Einde van de wereld', alsof we allemaal een apocalyptische gebeurtenis tegemoet gingen. Ik heb de meest bizarre verhalen gelezen over mensen die bunkers bouwden, voor jaren voedsel insloegen en vlak voor 21 december de grote steden verlieten. Verblind door angst werden ze meegesleurd in de massahysterie. Ik ben benieuwd of ze zich achteraf wél wat meer in het thema hebben verdiept.

Trigger: Als een meerderheid iets claimt, neem ik het dan voor waarheid aan?

2.7 Bezieling als remedie tegen angst

Niets is zo krachtig en verhelderend als jezelf herinneren aan waarom je hier bent. Noem het je passie, je purpose, je levensdoel, je zielepad... Welke naam je er ook aan geeft, het komt allemaal neer op het besef dat je hier op aarde iets te doen hebt. Je bent geen robot met een taak. Je bent een mens met een roeping.

Bezieling is het allerbeste remedie tegen angst. Het elimineert doemdenken en het blijven hangen in de rol van het slachtoffer. Gepassioneerd besteed ik het grootste deel van mijn tijd aan het aanwakkeren van passie bij mensen. Ik vind het totaal niet belangrijk of anderen mij begrijpen of niet. Veel waardevoller is het als ik ze op de een of andere manier op 'AAN' kan zetten. Dan zie je iets in het energieveld gebeuren. Er komt een kracht vrij. De matheid wordt uit de ogen geslagen. Er ontpopt zich een ziel die wil leven, ervaren, ontdekken, spelen. Niets lijkt de persoon nog in de weg te staan om te doen waar hij of zij hier voor is gekomen, zelfs al is niet direct duidelijk wat dat is.

Inzicht: Bezieling is het tovermiddel tegen angst. Het maakt me krachtig en vrij van zorgen.

3. STRESS: ERGENS AAN MOETEN VOLDOEN

Als je dit hoofdstuk bij voorbaat beschouwt als het meest interessante, dan ben je zeker niet de enige. Stress is echt iets van onze tijd. We leven in het digitale tijdperk, waarin internet en technologie het tempo van ons dagelijks leven behoorlijk hebben opgeschoefd. Alles is ‘on demand’ en makkelijk verkrijgbaar. Als consument hoeven we bijna de deur niet meer uit, omdat alles online te regelen is. En dus is het verwachtingspatroon van mensen veel hoger dan vijftig jaar geleden. We willen nú een reactie, niet morgen. We willen nú resultaat, niet pas over een maand. Het nieuws van vandaag is morgen alweer passé en zo vliegt de tijd razendsnel voorbij. In dit intense en vluchtige bestaan wordt ons continu maar één keuze gegeven: meedoen of afhaken.

De stress die ontstaat als te veel mensen te veel van elkaar verwachten of elkaar geen ruimte geven, leidt tot irritatie, boosheid en afmatting. Dit probleem kom ik vooral de laatste paar jaar in mijn sessies tegen: men is ofwel opgefokt of opgebrand. Regelmatig storten mensen een grote bak bagger over me uit, met verhalen vol oordelen en verwijten, waarna ze zich een stuk beter en opgelucht voelen. Dan heb ik zelf nog amper iets gezegd. Vreemd toch?

3.1 Wat stress energetisch met je doet

Waar angst ons blokkeert, heeft stress een ander effect. Het jaagt ons op en maakt ons prikkelbaar. Door de spanning geeft het lichaam een chemische reactie af die ervoor zorgt dat je focus en prestatievermogen vergroten. Maar als dit te lang aanhoudt en er is geen ontlading, komt de energie niet vrij. Je blaast jezelf energetisch op, als een ballon die op knappen staat.

De emotionele tegenhanger van stress is irritatie. Wanneer je emotioneel onder druk komt te staan en de energie wordt niet afgevoerd, kan alles in je omgeving je gaan irriteren. Je hebt dan geen empathie meer. Iedereen kan een rode lap voor je ogen zijn. En omdat we ons richting de meeste mensen inhouden, veranderen we als het ware in een

wandelende tijdbom. De eerste de beste die bij ons het knopje weet in te drukken, krijgt een explosie te verwerken.

Het kan ook zijn dat de energie naar binnen slaat. Dit maakt je moe en futloos. Het gebeurt meestal bij mensen die gewend zijn hun gevoelens te verbergen. Bij hen schiet de stress het lichaam in, wat vervelende klachten oplevert. Veel voorkomende signalen zijn nek-, rug- en schouderklachten. Ook hoofdpijn, paniekaanvallen, uitslag en hyperventilatie horen erbij.

Er zijn een aantal vormen van stress die je kunt onderscheiden. In alle gevallen wordt er energetisch spanning opgebouwd, alleen zijn er verschillende aanleidingen in het proces.

Reflectie: Hoe vaak irriteer ik mij aan mijn omgeving?

3.2 Werkstress

Stress die werkgerelateerd is, heeft te maken met verwachtingspatronen. Je zit dan constant in een lus van beloven, presteren en leveren. Wanneer beloftes te snel en/of te vaak worden gemaakt, kom je in de problemen.

Ik heb hier zelf ook wel eens last van. Met de tijd heb ik geleerd om niet meer dan één project tegelijkertijd op te starten en pas weer aan iets nieuws te beginnen als ik het vorige project heb afgerond. Het moeilijke hiervan is dat je de verleiding moet weerstaan om tussendoor andere dingen op te pakken, die ook leuk, leerzaam of ludiek kunnen zijn. Het alternatief is dat je misschien meer verdient of presteert, maar je moet ook aan meer verwachtingen voldoen. En hoe meer er van je verwacht wordt, hoe groter de stress.

Werkstress bouwt zich in fases op. Het zit vooral in de nek, rug en schouders. Hoofdpijn komt ook veel voor (je hersenen kunnen de drukte niet meer aan). Onder extreme werkdruk kunnen ook paniekaanvallen en hyperventilatie optreden. Acuut je agenda leegmak-

en is niet gegarandeerd de oplossing. Je moet ook kritisch willen kijken naar waarom je jezelf zo veel oplegt. Elke deadline is immers een belofte die jij met jezelf maakt. Hoewel anderen invloed hebben, ben jij uiteindelijk degene die instemt.

Reflectie: Zou ik niet wat vaker 'nee' moeten zeggen?

3.3 Keuzestress

Een andere vorm van stress is niet kunnen kiezen. Dit pik ik geregeld op bij mensen die niet goed gegrond zijn. Ze willen wel groeien maar hebben moeite om definitieve keuzes te maken. Altijd houden ze achterdeurtjes open.

Wanneer er te veel mogelijkheden worden aangeboden, lopen ze vast. Er ontstaat dan vaak een krampachtige behoefte om (vanuit ratio) zaken tegen elkaar af te wegen, terwijl hierdoor de druk alleen maar toeneemt. Het gekke is dat de beste keuze vaak allang duidelijk is. In het gevoel zit 't meestal wel goed. Het is de verantwoordelijkheid die aan de keuze verbonden is die men niet wil dragen. Het idee dat je niet meer terug kunt en daarmee de deur naar de oude vertrouwde werkelijkheid sluit, vinden mensen eng.

Keuzestress maakt de mens perfectionistisch. Het laat ons inzoomen op luttele details die weinig toevoegen, slechts het keuzeproces vertragen. Dan moet ik denken aan de tijd dat ik overwoog om voor mezelf te beginnen, maar de sprong niet durfde te maken. Ik bestudeerde alles wat ik nodig vond om mezelf goed voor te bereiden, wat overging in een obsessie. Er was constant wel iets wat ik nog moest leren voordat ik de stap naar zelfstandig ondernemer kon zetten. Totdat plotseling de keuze voor mij werd gemaakt: het bedrijf waarvoor ik werkte besloot om mijn afdeling op te heffen. Ik kreeg ontslag en ineens moest ik wel springen! Een jaar later bleek dat dit het beste was dat me ooit was overkomen. Ik had nog nooit met zoveel passie en creativiteit gewerkt als sinds de start van mijn eigen bedrijf.

Allemaal komen we in ons leven op kruispunten te staan. Het ergste wat er dan kan

gebeuren, is dat je niks doet. Door het uitstellen van keuzes stroomt de energie niet door. Het gaat vastzitten in onze derde chakra (energiepunt vlak boven de navel). Een blokade op dit punt creëert ongeduld en heeft effect op onze maag en darmen. Hoe langer je wacht met actie, hoe meer spanning je in deze zone opbouwt. Onthoud: de frustratie van in de wachtkamer zitten kost je veel meer energie dan de stap naar het volgende station!

Trigger: Waarom sta ik waar ik sta?

3.4 Financiële stress

Stoeien met geldproblemen is stress die zich opbouwt rond de eerste chakra. Het tast je basis aan; je aansluiting met de aarde. Dit gevoel dat je slachtoffer bent van tekort, maakt je wanhopig. Je verdient niet genoeg om het leven te leiden zoals jij dat wilt, waardoor je bereid bent om alles te doen om meer geld te verdienen.

Financiële stress is niet per se gekoppeld aan de hoogte van je inkomen. Het kan zijn dat je meer dan genoeg krijgt om van te leven, maar dat je uit persoonlijke overtuigingen vindt dat het niet voldoende is. Deze frustratie legt een filter over je werkelijkheid: je komt iets tekort. Dit haalt je eigenwaarde naar beneden, waardoor je minder kritisch bent in hoe je aan je geld komt. Ook je creativiteit is minder en je hebt problemen met vertrouwen. Vragen om hulp is moeilijk voor je.

Trigger: Wat als geld geen issue voor me was?

3.5 Sociale stress

Sociale stress treedt op als je te vaak in een omgeving bent waarin je je niet thuis voelt. Je zit dan constant in de aanpassingsmodus. Het kost ontzettend veel energie om aardig te blijven en de schijn op te houden. Je voert toneelstukjes op, wat uiteindelijk niemand ten goede komt.

Er kunnen allerlei lichamelijke klachten voortkomen uit sociale stress. Vaak slaat 't op het hart (je kunt je niet vanuit liefde verbinden) of op de longen (de groepsdruk verstikt je). Mensen kunnen ook 'inhaken' op je energieveld en dit voel je aan de knopen in je rug.

Een vreemde bijwerking van sociale stress is dat je van het ene op het andere moment (zonder reden) heel moe of down kunt zijn. Dit gebeurt als je energetisch in verbinding staat met mensen die qua denken en voelen op een andere frequentie zitten. Ze trekken je uit je element en (afhankelijk van de sfeer) energetisch omlaag.

Zelden geef ik mensen het advies om zich zomaar uit een sociale kring terug te trekken. Ik geloof dat zelfreflectie altijd eerst komt en dat je goed moet kijken naar hoe je je binnen een groep manifesteert. Maar als ik zie dat iemand herhaaldelijk leegloopt op de mensen om zich heen, is een verandering van omgeving onvermijdelijk. Het mag niet zo zijn dat je angst krijgt om je met anderen te verbinden. Dan zit je duidelijk niet op je plek.

Toen ik vroeger in de reclame werkte, werd ik dagelijks omringt door snelle jongens met vlotte babbels en een zelfingenomen karakter. Als introverte jandoedel paste ik daar eigenlijk niet tussen, dus om mee te komen met de rest, moest ik mezelf overschreeuwen. Jarenlang heb ik hoog van de toren geblazen en dat ging me redelijk goed af, totdat ik op een dag instortte. Ik kon gewoon niet meer doen alsof. De term 'burn-out' werd destijds nog niet gebruikt, maar ik had er alle symptomen van. Toch ging ik door, want thuiszitten deed je niet - ik ben van de generatie 'niet zeuren, maar hard werken'. Het duurde jaren voordat ik inzag dat ik voor de verkeerde omgeving had gekozen en pas toen ik uit de reclamewereld stapte, voelde ik voor het eerst verlichting.

Inzicht: Plotseling down of moe worden kan betekenen dat anderen op me zijn ingehaakt.

3.6 Stress van het verleden

De laatste vorm van stress die ik bij mensen op pik, is stress van het verleden. Je wordt dan regelmatig herinnerd aan keuzes of situaties waar je spijt van hebt. Of je voelt je schuldig over iets wat je een ander hebt aangedaan. Het feit dat het nog in je systeem zit, betekent dat je het hoofdstuk nog niet hebt afgesloten. Dit gevoel geeft spanning. Je zit energetisch aan een ketting vast die jou gebonden houdt aan het verleden.

Een voorbeeld is als je relatie op een verkeerde manier is geëindigd. Je hebt dan nog iets uit te werken met je ex-partner. Of je hebt spijt van een ruzie of overtreding. Wat ik ook vaak tegenkom, is spijt dat niet alles vredig is afgesloten met een overleden persoon. Je verlangt terug naar een moment dat hij of zij er nog was, om iets goed te maken of te zeggen wat er gezegd moest worden. De frustratie dat dit niet meer kan, is een energetische ballast die drukt op je zelfvertrouwen en je belemmert om verder te gaan.

Het verleden puur beschouwen als een les voor de toekomst, vind ik tegeltjeswijsheid waar de meeste mensen niet mee geholpen zijn. Het loslaten van het oude is iets serieus. Dit doe je heel bewust met een actie of ritueel. Ik leg mijn workshops en presentaties wel eens stil om mensen hun telefoon te laten pakken om iemand te bellen die ze nog moeten vergeven. Of ik zet een kist bij de deur waar de mensen briefjes in kunnen gooien met daarop welke situaties uit hun verleden ze willen loslaten - soms gooien we de briefjes in het vuur. Als je dan ziet hoe mensen opklaren en hoe hun hele energie verandert, dan bevestigt mij dat hoe zinloos 't is om aan schuldgevoelens vast te blijven zitten. Ik kan dan ook slecht omgaan met mensen die hun verleden herkauwen. Ergens moet er een punt zijn waarop je bewust besluit om iets op te lossen, dan wel de verbinding het oude te verbreken.

Inzicht: Schuldgevoel is een zinloze emotie en dient niemand.

4. STRALING: ENERGETISCHE SCHADE

In de natuur staat het vast dat elke atoom en elk molecuul een eigen trillingsgetal heeft. Dit is gebaseerd op kleinere deeltjes die zich op een bepaalde manier tot elkaar verhouden, waardoor er een moleculaire structuur ontstaat. In perfecte staat is die structuur geometrisch. Dit is wat Plato in zijn tijd al stelde: het hele universum is opgebouwd uit geometrie. Dit zien we niet alleen om ons heen. Ook wij mensen voldoen aan het profiel. Onze cellen, organen, de afmetingen van ons lichaam; alles is geometrisch met elkaar verbonden.

Elektromagnetische straling (EMS) ontregelt deze geometrische structuur. Het bestaat uit frequenties met wisselende energetische amplitudes. Zie het als pulseringen die worden gebruikt om digitale informatie razendsnel van de ene plek naar de andere te transporteren. De uitvinding van EMS heeft ons o.a. televisie, mobiele telefonie en draadloos internet (WiFi) gegeven. We maken er dagelijks op grote schaal gebruik van, maar de vraag is: tegen welke prijs?

4.1 Effect van elektromagnetische straling

Als wij met onze telefoons of tablets contact maken met het internet, dan is ons apparaat zelf een stralingsbron geworden. Die stralingsbron houden we op onze schoot (laptop/tablet) of tegen ons hoofd (telefoon). Het moge duidelijk zijn dat dit onnatuurlijk is en de wetenschap heeft reeds aangetoond dat EMS negatieve effecten op onze celdelingen heeft. Door de straling lopen we een verhoogd risico op kanker, hersenschade en onvruchtbaarheid.

Ook is bekend dat het brein van pasgeborenen, peuters en kleuters vele malen gevoeliger is voor EMS dan het brein van volwassenen. Bij kinderen vinden in de hersenen niet alleen talloze celdelingen plaats, maar ook moeten zenuwcellen migreren naar hun uiteindelijke plek. Er moeten nog allerlei verbindingen worden gelegd, een proces dat door EMS verstoord kan raken. Te veel blootstelling aan elektromagnetische straling kan een

kind laten opgroeien met gedragsafwijkingen als autisme, ADHD en dyslexie.

Wat de gevolgen van EMS voor onze generatie over 20 tot 30 jaar zullen zijn, weet ik niet, maar ik verwacht niet dat we er blij van worden. Bovenal verontrust 't me dat we steeds afhankelijker worden van digitale communicatie en dat er in elk huis, kantoor en restaurant WiFi moet zijn. Laat staan dat het allemaal nóg sneller moet en we inmiddels naar de vijfde generatie van mobiele netwerken (5G) overstappen, wat betekent: nóg meer straling.

Reflectie: Hoe vaak maak ik gebruik van mobiel internet?

4.2 Effecten op het energieveld

Naast de fysieke impact, moeten we niet vergeten dat EMS in de eerste plaats effect heeft op ons energieveld. Het vermindert onze energetische weerstand en maakt ons emotioneel moe en onrustig. Hierdoor hebben we zwakkere grenzen, minder concentratie en zijn we gevoeliger voor angst en negativiteit. Het vervelende is dat we hier in het bedrijfsleven weinig tot geen erkenning voor krijgen, terwijl er wel verwacht wordt dat we alle dagen van de week op 100% presteren. Mensen die klagen over de invloed van een zendmast, zouden naar mijn mening serieus genomen moeten worden. Hun probleem is geen excuus om niet te hoeven werken. Ze hebben oprecht last van de straling en kunnen zich daardoor minder goed concentreren.

Het is moeilijk om het onderscheid te blijven maken als je allemaal in hetzelfde stralingsveld zit. Ik kan het weten, want ik heb zelf het verschil ervaren. Een aantal jaren achter elkaar ben ik in de zomer naar Siberië geweest, waar ik te paard door de meest onherbergzame gebieden trok. In het gebergte van Altaj - ook wel het 'Russische Tibet' genoemd - werd ik omgeven door prachtige, ongerepte natuur. Het is een gebied vrij van straling (en dat merk je). Al na een paar dagen voel je hoe de energie van de natuur je geneest en optilt, iets dat we in de bewoonde wereld veel minder sterk ervaren.

In Siberië voelde ik me groots, als een soort spiritueel opperwezen. Er was geen ruis meer. Alles om me heen was helder. Ik voelde me totaal ontspannen en licht als een veertje. Zelfs op de fysiek zware reis werd ik totaal niet moe. Terug in de gewone wereld nam dat snel weer af. Al op de luchthaven van Moskou stortte ik in en voelde ik mijn energieveld krimpen. Ik voelde me kleiner worden. Ik voelde me onveilig! En bij het eerste telefoontje met mijn mobiel leek het of er een paar honderd speldjes in mijn hoofd werden geprikt. Ik kreeg acuut last van hoofdpijn en kon me maar moeilijk op het telefoongesprek concentreren. Ook bij mijn medereizigers pikte ik een zekere terugval op, alsof we ter plekke met elkaar hadden afgesproken om ons down te voelen.

Reflectie: Hoe vaak stel ik mezelf bloot aan straling?

4.3 Waarschuwingssignalen

Een tijdje terug sprak ik met iemand die zich zorgen maakte over de plaatsing van een 5G-mast op het dak van het gebouw waar zijn bedrijf is gevestigd. De gedachte dat hij dagelijks in een stralingszone zou moeten werken, gaf hem de kriebels. Ik kon hem alleen maar gelijk geven. De geplande overgang naar 5G is puur en alleen bedoeld om te voldoen aan de wensen van de consument. Het levert grote bedrijven veel geld op. Netwerkproviders en makers van draadloze apparatuur kunnen er de komende jaren mee vooruit. Dat terwijl we nog steeds geen antwoord hebben op hoe groot de schadelijke effecten van EMS zijn en hoe we dit kunnen terugdringen.

Er zijn een aantal signalen die je waarschuwen voor de gevolgen van straling. De meest voor de hand liggende is moeite hebben om je te concentreren. Als je dit dagelijks hebt, niet eventjes maar meerdere uren achter elkaar, moet je alert zijn. Migraine, misselijkheid, chronische vermoeidheid en zeurende pijn in spieren en gewrichten zijn ook waarschuwingssignalen.

Natuurlijk kan ik in dit verhaal niet om kanker heen. We hebben 't immers over straling en de negatieve impact ervan op onze celdelingen. Kanker ligt echter zeer gevoelig en

daarom trek ik liever geen conclusies. Er wordt op het moment veel onderzoek gedaan naar EMS en in hoeverre het onze gezondheid aantast, van magnetrons tot zendmasten. Wetenschappers zijn voortdurend in discussie met elkaar en ik voel me niet geroepen om aan de strijd van ‘wie heeft er gelijk’ mee te doen. Wel werp ik de vraag op of we echt moeten streven naar hogere up- en downloadsnelheden als we aan de andere kant nog zo weinig over weten over kanker en hoe het te genezen. Het voelt een beetje als willen vliegen in een ultramodern vliegtuig zonder volledig te begrijpen hoe de wetten van de natuur werken.

Een goede test om te kijken of je lijdt aan de gevolgen van EMS, is de vergelijking met een kater. Als je dit wel eens hebt gehad, weet je wat de symptomen zijn. Denk aan een zwaar hoofd, misselijk gevoel, een zwak en opgebrand lijf. Je bewegingen zijn traag en ietwat pijnlijk. Eigenlijk zou je het liefst de hele dag in bed blijven liggen. Als je dit vaak hebt (zonder dat je gedronken hebt natuurlijk), zou je eigenlijk onmiddellijk naar het bos of strand moeten gaan om te voelen of het gevoel direct verandert.

Trigger: Vind ik sneller internet belangrijker dan mijn gezondheid?

4.4 Remedie voor de toekomst

Al ruim twee jaar speel ik met de gedachte om iets tegen straling te doen. Ik heb er over gefantaseerd hoe mijn bijdrage aan een gezondere woon-en-werk-situatie eruit zou zien. Vanuit mijn ervaring met geometrie (mijn kunst is eruit opgebouwd) weet ik hoe positief we reageren op geometrische vormen en patronen. Het activeert in ons het vermogen om dat wat uit balans is geraakt, energetisch te herstellen.

Het grappige was dat ik mijn openbaring kreeg in Altaj, ver buiten het stralingsgebied van de bewoonde wereld. Het was daar waar ik zag hoe ik kon bijdragen aan mijn eigen energetische gezondheid en dat van anderen. Tevens zag ik dat ik eerst mijn aversie tegen EMS moest loslaten om tot iets waardevols te komen. Ik moest het niet zien als iets

om te bestrijden, maar juist als een middel om te bereiken wat ik wil.

WiFi is niets anders dan een energetisch netwerk. Energievelden die via frequenties met elkaar worden verbonden, zo simpel is het. De straling die vrijkomt is volgens mij niet het probleem. Het is de energie die aan de straling wordt meegegeven die bepaalt of je er ziek van wordt of niet. Vergelijk het met radiozenders: op zichzelf vormen ze geen bedreiging. Het is wat je via de zenders te horen krijgt dat invloed op je heeft. Is de bron gericht op liefde, verbinding, harmonie...? Of is de bron gericht op geld, invloed, dominantie...?

De vraag die we onszelf moeten stellen: welke frequenties geven we aan elkaar door? Een frequentie die heelt of een frequentie die afbreekt? Dit vraagstuk heeft me gemotiveerd om een aantal producten te ontwikkelen waarmee je het WiFi-netwerk gebruikt om een positieve energie te verspreiden. In feite doe je twee dingen: het neutraliseren van destructieve frequenties in je huis en het toevoegen van positieve frequenties. Deze voldoen aan geometrische waarden, waardoor ze inspirerend en helend zijn.

Stel je het volgende voor: de straling waar je dagelijks bloot aan staat, breekt niks af maar voedt je juist. Het is een accelerator voor je mentale en spirituele groei. Je gebruikt het voor meer focus, zelfvertrouwen, eigenliefde. In een veld van licht word je opgetild, net als in de natuur. Positieve super-straling, zullen we maar zeggen. Het zou zomaar het remedie van de toekomst kunnen zijn.

Reflectie: welke energie zou ik elke dag om me heen willen hebben?

5. SLAPEN: DEELS HIER, DEELS DAAR

De brug van elektromagnetische straling naar slapen ligt voor de hand. Wie bijvoorbeeld een waterbed of elektrische deken heeft, staat per definitie bloot aan straling, omdat beide producten zijn aangesloten op het spanningsnet. Maar ook vering- en pocketmatrassen houden magnetische velden vast. Dit komt omdat de veren, die gemaakt zijn van ijzer, werken als een antenne. Ze geleiden de aanwezige elektromagnetische straling in je slaapkamer. [Lees meer hierover op deze website.](#)

Een goede nachtrust is essentieel voor energetisch fitheid, al voel ik me verplicht je te melden dat hier niet mijn specialiteit ligt. Ik geef mijn cliënten dan ook geen slaapadviezen mee. Wel ga ik in op de spirituele kant van het verhaal en de gewoontes die je slaap positief of negatief kunnen beïnvloeden. Denk dan bijvoorbeeld aan sporten, lezen, mediteren, een smartphone naast je bed of tv kijken voor het slapengaan.

Wil je goed slaapadvies en meer inhoudelijke informatie over slaapproblemen, als ook voorlichting over bedden, matrassen, hoofdkussens en slaapmiddelen? Dan adviseer ik je om eens te kijken op matras.info. De eigenaar - Chris Nederhorst - is een bekende van mij en zijn visie over slapen en hoe we tijdens de nacht onszelf het beste kunnen opladen, vormt in alle opzichten een bijdrage aan wat ik in dit boek met je deel.

5.1. Astraal reizen

Slapen is meer dan ons lichaam laten uitrusten. Het is een tijdelijke ontkoppeling van geest en lichaam. De zenuwfuncties worden grotendeels uitgeschakeld zodat je niks meer voelt. Bij iemand die in slaap valt, herken je dit proces aan kleine schokbewegingen. De ziel komt langzaam los van het aardse en treedt uit het lichaam. Ze maakt de overgang naar een andere dimensie, wat in de spiritualiteit wordt aangeduid als ‘astraal reizen’. Of zoals ik het zelf graag verwoord: de ziel mag tijdelijk naar huis.

Astraal reizen is wat er gebeurt als we dromen. Dan kunnen we allerlei dingen waarnemen. We kunnen levensechte situaties te zien krijgen, als ook hele aparte, abstracte beelden. We kunnen dromen over onszelf, onze familie en vrienden of over overleden personen. Zelfs contact met een engel of gids behoort tot de scenario's. Als iets in 3D indruk op ons heeft gemaakt, kan de ziel het willen herbeleven en de ervaring aanpassen om het beter te begrijpen. Het kan ook zijn dat de reis je leidt naar een tempel van wijsheid, waar jou een zeer waardevol stukje kennis wordt aangereikt.

Wist je dat Albert Einstein's grootste inzicht is gebaseerd op een droom? Einstein droomde dat hij van een steile berg afgleed, wel zó snel dat hij uiteindelijk de snelheid van het licht naderde. Op dat moment zag hij hoe de sterren om hem heen waren veranderd - ze stonden anders in relatie tot hem. Dit gaf Einstein het idee voor zijn relativiteitstheorie, wat beschouwd wordt als een van de belangrijkste bijdragen aan de wetenschap ooit.

Vaak vergeten we onze dromen. We komen terug in ons lichaam en herinneren alleen nog de momenten vlak voordat we in slaap vielen. Voor alle keren dat we wél wakker worden met een herinnering, zouden we eigenlijk een notitieboekje naast ons bed moeten hebben. Bij mij kwam de inspiratie voor mijn eerste kunstwerken voort uit een droom. Terwijl ik in slaap dommelde, verschenen de beelden voor me. Toen ik even later wakker werd, zag ik ze nog steeds. Meteen kroop ik achter mijn computer om ze na te maken. Daarbij zat ik nog 'half hier en half daar'. Het was alsof ik nog niet helemaal terug in mijn lichaam was gezakt. Ik zat in trance; in twee werelden tegelijk. En door de droombeelden serieus te nemen, veranderde alles. Het was een beslissende fase in mijn leven.

Inzicht: Dromen kunnen informatie bevatten die mijn leven richting geeft.

5.2 Indrukken verwerken

Een goede nachtrust is belangrijk voor het verwerken van indrukken. Zeker in fases waarin we nieuwe dingen leren en ervaren, moeten we aan onze slaap blijven denken. Het is in mijn beleving een misvatting dat alleen de hoeveelheid slaap bepaalt hoe fit je bent. Het verband zou eerder getrokken moeten worden tussen de hoeveelheid prikkels die je krijgt en je vermogen om in een staat van diepe slaap (of meditatie) te komen.

Veel mensen zijn slecht uitgerust omdat ze geregeld 's nachts wakker worden. Dan lukt 't ze niet een diepere slaapstand te bereiken (waarin ze buiten hun bewustzijn treden) en krijgt het fysieke lichaam niet voldoende gelegenheid om alle informatie van de dag op te slaan. Zo blijven bepaalde herinneringen in het energetisch lichaam hangen. Gebeurt dit te vaak, dan ontstaat er een soort mist om je heen (je gaat onscherp zien). Voor je gevoel ben je dan net een zombie, alsof je niet echt leeft.

Mensen die zich gemakkelijk overgeven aan het onbekende, hebben over het algemeen ook geen moeite om in diepe slaap te komen. Voor de controle-freaks onder ons is dat moeilijker. Zij kunnen de hele nacht liggen woelen en naar de klok staren. Vaak is een slaapmiddel het eerste waar naar gegrepen wordt om de slaap te vatten. Persoonlijk vind ik dat vreemd: dat je wel kunt vertrouwen op een chemisch middel dat je lichaamsfuncties 'uit' zet, terwijl bekend is dat je er verslaafd aan kunt raken. Slaappillen dragen dan ook helemaal niet bij aan energetisch fit zijn. Je denkt misschien grip te krijgen op je slaapritme, maar tegelijkertijd verlies je de controle over je lichaam.

Meditatie is een betere oplossing - op Google zoekt men veelvuldig naar 'slaapmeditaties'. Het helpt je om vlak voor bedtijd te ontspannen, al zou ik zelf beginnen met overdag de hoeveelheid indrukken te beperken en proberen her en der wat meer de controle uit handen te geven. Zoals je jezelf in deze wereld manifesteert, zo neemt je ziel de gewoonte over in het astrale. Hier loslaten is tegelijkertijd daar loslaten. Het is een kwestie van de weegschaal in balans brengen. Tenslotte ben je in je slaap 'half hier en half daar'.

Trigger: Als ik me kan overgeven aan de onbekende werking van een slaapmiddel, waarom dan niet aan de slaap?

5.3 Verkeerd wakker worden

Ken je dat ellendige gevoel dat je wakker wordt en amper uit je bed kunt komen? Net of de nacht je totaal niks heeft opgeleverd? Zelfs na 8 of 9 uur slaap kan ik dit gevoel hebben. Ik heb me vaak afgevraagd waarom dit is. In diepe meditatie heb ik hetzelfde ervaren: dat je vanuit een heerlijk zwevende toestand ineens een harde landing maakt. Wat gebeurt er op zo'n moment met je?

Allemaal staan we wel eens verkeerd op. Je bent dan wel wakker, je zintuigen werken, maar een deel van jou zit nog in een droomstaat. Je bent zogezegd nog niet helemaal terug van je reis. Wanneer je in de andere wereld zit, ben je energetisch 'groter' dan je lichaam. Jouw bewustzijn dijt uit. Het komt los van het fysieke lichaam waar het aan gebonden is. Zie het als de geest uit de lamp van Aladdin: eenmaal uitgetreden neemt de geest z'n werkelijke vorm aan.

Nu gebeurt er iets in je slaapkamer - de wekker gaat - en de geest moet in alle haast terug in de lamp. Dat lukt de ene keer beter dan de andere keer. Het meest ideale is als je al in de 'dalende fase' van je vlucht zit. Je zakt rustig terug in je lichaam. Kleine schokbewegingen geven aan dat je weer aan de vaste vorm went en de controle over je zenuwstelsel terug krijgt. Je hebt misschien nog even nodig om bij te komen, maar lang duurt dat niet.

Hoe anders is dat als je nog ver weg bent, in je diepe slaap, en je wordt met de schrik wakker! Je geest nog in trance. Je lichaam nog amper geactiveerd. Je voelt je zwaar, moe, prikkelbaar. Elk hard geluid voelt als een steek in je brein. Dit is absoluut de slechtste manier om wakker te worden. Je kunt er uren over doen om weer te 'landen' en intussen geven kleine zenuwtrekjes en schokbewegingen aan dat er op energetisch niveau van alles gebeurt om 'de geest van Aladdin terug in de lamp te duwen'. Was je nu maar een uurtje eerder of een half uurtje later opgestaan (elke natuurlijke slaapcyclus duurt ongeveer anderhalf uur).

Reflectie: Hoe vaak word ik moe en humeurig wakker?

5.4 Slaaptekort

Slaaptekort doet verschillende dingen met ons. Allereerst hebben we een korter lontje. Daardoor worden we defensief en sluiten we ons af voor onze omgeving. Ook zijn we sneller geneigd om te klagen en zaken uit z'n verband te trekken. De scherpte is ervan af. We missen het vermogen om het juiste van het onjuiste te onderscheiden. Voeg daar fysieke en mentale zwakheid aan toe en je hebt de perfecte cocktail voor een mislukte dag!

Aan de andere kant zijn er ook mensen die met weinig slaap nog steeds fit en productief blijven. Zelfs met een paar uurtjes per nacht maken zij hun week zonder problemen vol. Je zou kunnen zeggen dat ze biologisch anders in elkaar zitten of op een slimme manier hun slaaptekort goedmaken door beter voor zichzelf te zorgen. Waar zit nu het verschil? En hoeveel slaap hebben we gemiddeld nodig om overdag niet om te vallen?

Of het slaapadvies nu luidt dat je acht uur per nacht moet pakken, of vier etappes van 1,5 uur, of afgewisseld een paar uur en dan weer een powernap, maakt niks uit. Onze behoefte aan slaap is zo groot als dat de ziel verlangt naar huis. Als je graag hier bent, omdat je voelt dat je iets belangrijks te doen hebt en je raakt dagelijks vervuld door waar je mee bezig bent, zal je wellicht minder slaap nodig hebben. Voel je je niet thuis in deze wereld, of je mist passie of een doel om naar te leven, dan zal je hier vaker niet willen zijn. Je verlangt onbewust naar 'de andere kant', waar je kunt opladen en even niet met de aardse realiteit hoeft te dealen.

In mijn leven heb ik aan beide kanten van de weegschaal gestaan. Er waren tijden dat ik altijd moe was en amper uit mijn bed kon komen. Dagelijks liep ik als een zombie de deur uit, zonder enig besef van waarom ik besta. Dit waren de tijden dat ik dacht gelukkig te zijn met mooie spullen en een topjob, maar wat ik miste was bezieling.

Tegenwoordig sta ik op met het gevoel dat ik geen tijd te verliezen heb. Ik wil alles uit mijn dag halen, wat soms betekent dat ik tot diep in de nacht aan het klussen ben zonder

dat het voelt als werk. Ik leef op passie, vuur, verlangen. Zeker als ik sessies aan mensen geef, laad ik op terwijl ik bezig ben. Dan stroomt de energie door me heen. En ook op andere momenten, zoals op kantoor, ben ik gedreven. Ik voel waarom ik doe wat ik doe. Ik sta er niet bij stil of ik genoeg slaap krijg of niet. Ik sta er alleen bij stil of ik in de juiste flow zit of niet.

Wist je dat Leonardo da Vinci maar anderhalf uur per dag sliep? Met kleine 'power-naps' won hij in totaal maar liefst 20 productieve jaren in zijn 67-jarige leven. Nog steeds is men verbaasd over hoe hij dat voor elkaar kreeg. Zou hij geweten hebben hoe je jezelf energetisch oplaadt, terwijl je bezig bent?

Inzicht: De behoefte aan slaap is zo groot als dat mijn ziel verlangt naar thuiskomen.

5.5 Een prettige reis

Is slapen een probleem voor je? Probeer het dan te ervaren als een reis. Alsof je met het vliegtuig op vakantie gaan. Er zijn een aantal fases waar je tijdens zo'n reis doorheen gaat. Je hebt de voorbereiding, het vertrek, de lange vlucht (met heel soms wat turbulentie) en uiteindelijk de landing en aankomst op je bestemming.

Als je deze vergelijking maakt (je gaat op reis) is het dan niet prettig om...

- ... ruim van te voren in te checken? - Bouw de dag bewust af. Ga op tijd naar bed.
- ... je bagage af te leveren? - Laat je laptop, mobiel en magazines beneden.
- ... rustig te blijven zitten in je stoel? - Ga in bed liggen en kom er niet meer uit.
- ... rustig op te stijgen? - Volg je ademhaling. Ontspan je spieren. Sluit je ogen.
- ... te genieten van de vlucht? - Maak van slapen een ritueel met muziek, geur of meditatie.
- ... goed te landen? - Kom rustig bij. Sta niet te snel op. Geef je ziel de tijd om te aarden.
- ... na de landing ontspannen naar de gate te lopen? - Begin je dag niet met haast.
- ... relaxed op je bestemming aan te komen? - Neem de energie mee naar school of werk.

6. VREEMDE PIJNTJES EN KWALEN

In het voorgaande heb ik de vier hoofdoorzaken van energetische druk behandeld (angst, stress, straling en slaapproblemen). In dit hoofdstuk geef ik je een opsomming van de meest genoemde klachten in mijn sessies, welke duiden op energieblokkades. Het zijn lichamelijke ongemakken waarvoor je niet direct naar de dokter gaat, maar die wel invloed hebben op hoe je je voelt en gedraagt.

Hartkloppingen

Opgekropte emoties. Je voelt je niet vrij om je gevoelens te delen.

Hoestaanvallen

Blokkade op de keelchakra, die je ervan weerhoudt om je waarheid uit te spreken.

Migraineaanvallen

Destructieve energiegolven die je energieveld binnendringen. Dit kan straling zijn, als ook onzuivere intenties van anderen. Meestal is er manipulatie in het spel (aanzetten tot een bepaald gedrag of verslaving).

Benaauwdheid

Tekort aan energie, waardoor je ademhaling omhoog schiet. Je hebt dringend behoefte aan meer vreugde en bewegingsvrijheid. Je durft echter geen verantwoordelijkheid voor je keuzes te nemen.

Verkramping in arm- en beenspieren

Geen doorstroming vinden in het dagelijks handelen naar je dromen en verlangens. Je blokkeert in je intenties ‘handen en voeten geven’, waardoor op vreemde plekken je energiekanaal dichtslibben.

Knopen in je rug

Duiden op ‘haakjes’ in je energieveld van mensen die zich afhankelijk van jou hebben

gemaakt of andersom: jij stelt je afhankelijk richting de ander op. Een energetisch lijntje houdt jullie telepathisch verbonden. Wanneer jullie gevoel en gedachten niet met elkaar resoneren, voel je verkramping of steken en kun plotseling heel moe worden.

Hevige duizeligheid

Negatieve energievormen of 'lifters' in je energieveld (entiteiten die op je aangehaakt zijn).

Warmte langs het lichaam

Contact met een positieve, voedende energievorm (gids of dierbare overledene).

Vreemd onderbuikgevoel

Waarschuwingssignaal dat je moet oppassen. Er klopt iets niet in je omgeving, waardoor je het risico loopt om benadeeld te worden.

Pijn in de onderrug

Overtuiging van altijd tekort hebben. Dit leidt vaak tot financiële stress/problemen.

Dwangneuroses

Je bent overprikkeld! De geest wil grip op de werkelijkheid en zoekt 't in kleine handelingen om contact met de materie te blijven houden.

Koude voeten

Duidt op een slechte gronding. Je bent bang om contact met het aardse te maken.

Jeuk of velletjes in de handen

Je trekt overvloed aan. Er is geld onderweg!

Piep in de oren

Een ziel uit een andere wereld wil contact met jou maken.

Veel moeten gapen

Vervuilde energie/emoties worden afgevoerd.

Eczeem/huidproblemen

Teken van een zwakke begrenzing. De buitenwereld heeft veel invloed op je. Vooral mensen met een grote overredingskracht dringen makkelijk je energieveld binnen.

Haaruitval

Je hebt moeite met het verwerken van het verleden. Negatieve herinneringen blijven in je energieveld hangen, waardoor je blijft vastzitten in een slachtofferrol.

Knieproblemen

Je zit vast in de aarde. Dit duidt op angst om vrij te bewegen. Van binnen word je geteisterd door het gevoel in een harnas te leven.

Hallucineren/dagdromen

Teken van spirituele groei. Je wordt meer en meer geactiveerd als een kanaal.

Warme of tintelende handen

Je reageert op energetische blokkades van anderen. Via handoplegging kun je energie aan ze doorgeven.

7. ZELFGENEZING

Aan het einde van dit boek wil ik je vanuit mijn hart inspireren tot de gedachte dat je alles in jezelf kunt helen. Of je nu lijdt onder angst, stress, straling, slaaptekort of fysieke klachten; je zou er niet mee geconfronteerd worden als er ook niet een manier was om ervan te genezen.

We zijn lang niet zo beperkt als dat we denken. Zeker in een tijd waarin we allemaal steeds bewuster en gevoeliger worden, zullen ‘onverklaarbare genezingen’ zich meer en meer voltrekken. Daar ben ik van overtuigd. Sterker nog: ik ben er zelf onderdeel van. Op mijn missie om zoveel mogelijk mensen in hun kracht te zetten, heb ik onderweg magische dingen zien gebeuren. En dat we het allemaal in ons hebben om energetisch ‘in shape’ te komen, ongeacht wat ons mankeert, daar twijfel ik niet aan.

Soms als ik mensen in de ogen kijk, zie ik mezelf in een spiegel. Dan benoem ik iets waarbij ik achteraf denk: ‘Goh, dat had iemand ook tegen mij kunnen zeggen!’ Zo leer ik via mijn cliënten veel over mezelf. Ik zie processen die ik zelf ook doorleef, met als enige verschil dat ik er mijn werk van heb gemaakt om deze processen tot in de diepste kern te ontrafelen. Altijd ben ik bezig met de vraag: ‘Waarom moet deze persoon dat meemaken?’ En het antwoord is eigenlijk altijd hetzelfde: omdat in zelfgenezing het keerpunt zit.

7.1 Energie volgt de gedachte

Wie lang genoeg ronddwaalt in de wereld van spiritualiteit, komt deze zin vanzelf ergens tegen: ‘Energie volgt de gedachte.’ Wat we denken, wordt vroeg of laat werkelijkheid. Dit is niet zomaar een theorie. Het is een universele wet (de Wet van Aantrekkingskracht), die geldt voor ons allemaal.

Door bewust te zijn van welke energie je uitzendt, krijg je een beter begrip van de mensen en situaties waarmee je resoneert. Je woorden, intenties, gedachten: ze heb-

ben invloed op wat je aantrekt. Denk groots en je krijgt grootse ervaringen en mogelijkheden. Denk beperkt en je komt obstakels tegen. Denk in overvloed en je krijgt oneindig veel keuzes aangereikt. In het trainen van je gedachtekracht ligt de sleutel tot bevrijding. Het is puur een kwestie van herhaling en vertrouwen.

Als ik mensen weet te raken in mijn sessies, geef ik ze aan het einde altijd iets mee. Meestal is dat een kaart of een affirmatie. Dit is hun ankerpunt. Ze kunnen het thuis gebruiken om terug te gaan naar het gevoel dat ze overhielden aan de sessie en zichzelf herinneren aan wat ze werkelijk willen. De herhaling vergroot hun aantrekkingskracht. Vanzelf treedt er synchroniciteit op: magische gebeurtenissen die je gedachten bevestigen.

Inzicht: De sleutel tot mijn bevrijding ligt in het sturen van mijn gedachten.

7.2 Visualisatie voor zelfgenezing

Ik heb in het verleden vaak meditaties ingesproken die helpen bij bewustzijnsprocessen. Daar zaten ook meditaties tussen gericht op zelfgenezing. De volgende visualisatie heb ik veel gebruikt en kun je zelf uitproberen, wanneer je in meditatie gaat.

DEEL 1 - Je bevindt je in een witte ruimte. In het midden van de ruimte staat een stoel. Neem rustig plaats op deze stoel en volg je ademhaling. Adem in via je neus en uit door je mond. Elke keer dat je inademt (doe dit heel langzaam), visualiseer je dat er gouden licht vanuit de kosmos je kruin binnenstroomt (kroonchakra). Het vult je hoofd, je nek en schouders en verspreidt zich verder naar je borst, armen en handen. Bij het uitademen stroomt het licht naar beneden. Het trekt door je buik, billen, benen en stroomt uiteindelijk via je voeten de grond in.

Bij de volgende ademhaling komt het gouden licht vanuit de grond. Via je voeten trekt het omhoog naar je benen, billen en buik. Wanneer je uitademt, stroomt het licht door

naar je borst, armen, nek en schouders. Het vult je hoofd en verlaat je lichaam weer via je kruin.

[Dit herhaal je een stuk of vijf keer]

DEEL 2 - Na een tijdje verandert het gouden licht in prachtig kobalt blauw. Het stroomt nu wat sneller. Je voelt hoe het licht de spanning in je lichaam afvoert.

DEEL 3 - Visualiseer nu dat je je rechterhand optilt. Fysiek doe je niks. Je tilt alleen energetisch je hand op. Leg 'm dan rustig weer terug. Doe nu hetzelfde met je linkerhand.

Visualiseer dat je je hele lichaam begint te bewegen. Fysiek blijf je nog steeds in dezelfde houding; je beweegt alleen je energetische lichaam, heen en weer.

Als dit vertrouwd voelt, sta dan in gedachten rustig op. Voel hoe je je fysieke lichaam verlaat. Draai je om en kijk naar jezelf. Observeer je prachtige lichaam; jouw brug tussen de astrale wereld en de aarde.

Visualiseer nu dat je je handen in de lucht steekt. Strek je armen helemaal uit. Trek het gouden licht uit de kosmos en verzamel het in je handen. Strek dan je handen uit naar je fysieke lichaam en leg ze op de plekken waar jij voelt dat er een blokkade zit. Laat de energie uit je handen vrijkomen. Voel hoe het gouden licht je fysieke lichaam geneest.

DEEL 4 - Als je klaar bent, draai je dan weer om. Neem weer rustig plaats in je stoel. Je wordt nu weer één met je fysieke lichaam. Blijf rustig ademhalen, heel diep en langzaam, en visualiseer weer hoe het blauwe licht door je lichaam trekt. Het verandert langzaam terug in goud licht.

Tot slot neem je één hele diepe ademhaling en blaas je alles langzaam uit. Open je ogen weer en kom even rustig bij. Rek je goed uit om te gronden en sluit de meditatie af door wat water te drinken.

7.3 Tools & tips om energetisch fit te blijven

Als je tot dit punt gekomen bent, dan ben je vast wel bereid om alles wat je gelezen hebt in praktijk te brengen. Daarom geef ik je tot slot een overzicht van een aantal tools die ik heb ontwikkeld om energetisch fit te kunnen zijn.

Energy sprays en oliën

Speciaal voor hooggevoelige mensen heb ik jaren geleden een geurlijn opgezet, met sprays en oliën die een beschermend en reinigend effect hebben. Er zijn verschillende frequenties, zoals Focus, Bescherming en Eigenliefde. De geuren activeren deze frequenties in je energieveld, waardoor je je direct anders gaat voelen. Dagelijks gebruik helpt je om versneld door helingsprocessen heen te gaan.

Tip: de frequentie Bescherming werkt goed als je zwakke grenzen hebt.

Transmitter device tag

Een sticker die je beschermt tegen de schadelijke effecten van mobiele telefoons en andere draadloze technologie. Het bevat een geometrische codering die elektromagnetische straling neutraliseert. Het apparaat waarvoor je 'm gebruikt blijft gewoon werken, alleen dan zonder negatieve impact op je gezondheid.

Tip: plak de sticker op je modem, zodat het internet in je huis geen negatieve straling heeft.

Body Activation Tattoo

Een tattoo die de frequentie van je lichaam verhoogt. Het unieke, geometrische design brengt een gevoelsfrequentie in het celgeheugen, waardoor je een actieve houding en mind-set krijgt. De tattoo blijft maar enkele weken zitten en in die periode opent het de energiebanen in je lichaam, waardoor eventuele vervuilde en opgekropte emoties worden afgevoerd.

Tip: de tattoo op je linker onderarm plakken opent de energiekkanalen aan je gevoelskant. Dit stimuleert je om je dromen en verlangens meer in actie te laten doorstromen.

Energetisch fit - Online

Doe thuis de online workshop, waarin ik video's en meditaties deel om aan je energetische weerstand te werken. Het kost je weinig tijd en al na een paar dagen zal je energiepeil flink toenemen!

8. DANKWOORD

Bedankt voor de tijd die je hebt genomen om dit boek te lezen. Ik heb er met veel passie en plezier aan gewerkt en ik hoop dat het je geïnspireerd heeft om in ieder geval de signalen van je geest en lichaam wat vaker onder de loep te nemen. Zelfs al heb je maar één ding uit dit boek onthouden, dan is dat voor mij al genoeg om te weten dat ik een klein beetje aan jouw groei heb mogen bijdragen.

Zoals ik al heb laten doorschemeren, zou ik dit boek nooit geschreven kunnen hebben zonder de vele mensen die zich in de afgelopen 15 jaar voor mij hebben opengesteld. Ik dank dan ook iedereen die in het verleden bij mij een (privé)sessie, workshop of retraite heeft gedaan. Zonder jullie kwetsbaarheid en vertrouwen in mij was ik nooit zover gekomen om 'Energetisch fit' te schrijven.

Verder bedank ik mijn fantastische team: Marije, Benjamin en Karin. Jullie hulp en inspiratie dragen enorm bij aan de missie om wereldwijd zoveel mogelijk mensen in hun kracht te zetten. Jullie zijn absoluut onmisbaar!

Tot slot wil ik nog stilstaan bij ome Jan Steers, een van de beste mediums die ik ooit heb gekend - hij overleed in 2012. Ome Jan was een meester in energie en gedachtekracht. Ik beschouw hem als mijn belangrijkste mentor, van wie ik veel leerde over het zien en genezen van energetische ziektes en blokkades. Daarnaast was hij er ook altijd voor me als ik 't moeilijk had. Hij was een dierbare vriend, bij wie ik me altijd thuis voelde.

Mijn laatste woorden aan jou: vertrouw op je eigen waarheid. Luister naar je lichaam en naar je gevoel. De eerste stap naar energetisch fit zijn, is dat je jezelf serieus neemt. Durf daarom wat vaker de waarom-vraag te stellen, te beginnen met de belangrijkste vraag om je leven te veranderen: 'Waarom niet nu?'

Van hart tot hart,

Janosh