

# Bevrijd Jezelf

Huub Verlinden

# Inhoud

## **Voorwoord — 9**

## **Inleiding — 11**

Over dit boek — 15

Waarschuwing — 16

## **1. Een andere kijk — 17**

Allergie — 19

Naar een andere visie — 20

Een super-communicatief systeem — 21

Je scheppende en ontvangende invloed — 23

Focus — 25

## **2. Communicatie en evenwicht — 27**

In het dagelijkse leven — 28

De praktijk van zelfheling — 30

## **3. Beïnvloeding — 31**

De symboliek van het hart — 33

## **4. Fysieke aanknopingspunten — 43**

Conflictzones — 44

Rechter en linker hersenhelft — 48

## **5. Algemene praktische inleiding — 51**

Afkomstig uit de kinesiotherapie: spreiden van de benen — 51

Sluit-spreiden van de benen — 52

Wachten tot de communicatie hersteld is — 53

Hulp van een ander — 54

Wat kun je door de balanshandelingen ervaren? — 54

Wat kun je achteraf ervaren? — 56

Op welk moment van de dag doe je balanshandelingen? — 56

Spreiding van balanshandelingen — 57

Verankering — 59

- 6. De balanshandelingen — 61**
  - Linker en rechter hersenhelft — 61
  - Het diepe zijnsniveau — 62
  - Het niveau van de beleving — 63
  
- 7. Het opslaan van bereikte bevrijding — 67**
  
- 8. Overtuigingen ompolen in levenskracht — 69**
  - Overzicht van de handelingen — 72
  - Stap voor stap — 72
  
- 9. Helende energie: dankbaarheid — 75**
  - Werk maken van dankbaarheid — 77
  
- 10. Helende energie: het geheelde toekomstbeeld — 81**
  - Beeld en gevoel — 81
  - Kloppend maken en verankeren — 83
  
- 11. Helende energie: het helende gevoel — 85**
  - Een spirituele of meditatieve weg — 85
  - Gebruikmaken van het helende gevoel — 88
  
- 12. Helende energie: helend gedrag — 89**
  - Het is dezelfde kracht — 91
  - Het genezende signaal — 93
  
- 13. Onbewuste pijn — 95**
  - Aan de slag — 98
  - Ervaringen uit het vorige leven — 103
  
- 14. Pijnlijke herinneringen — 109**
  - Het inbrengen van een pijnlijke herinnering — 110
  - Ergens niet naar kunnen kijken — 111
  
- 15. Procedure en werkprincipe — 113**
  - Overzicht balanshandelingen — 117

# Voorwoord

In de boeken *OntMoet Jezelf* en *Bevrijd Jezelf* zie ik het levensproces van mijn vrouw Annette en van mij. We zijn een weg gegaan die ons via bewustwording en een proces van bevrijding naar onszelf en naar 'samen' heeft gebracht. Annette, pas toen wij in staat waren om te beleven hoe jouw en mijn kracht samen méér is, dan de som van ons beiden, kwam de werkelijke ontwikkeling in het werken met het zelfhelende vermogen op gang. Jij zorgt altijd voor de bodem onder de voeten van ons werk en onze ontwikkeling. Zonder jou waren deze manier van werken en dit boek nooit tot stand gekomen. Ik voel me rijk en dankbaar dat wij deze weg samen gaan.

Ik voel me dankbaar voor alle hulp die we daarbij onderweg van velen hebben gekregen.

Dank je wel, lezer, dat ik jou, samen met honderden anderen, in de loop der jaren in mijn werk mocht ontmoeten. Je deelde je leven, je diepste pijn en geheimen met mij. Je leerde mij dat ik 'de therapeut' achter mij moest laten, om van 'mens tot mens' met jou te kunnen werken. Dat ervaar ik als een grote rijkdom. Je droeg bovendien alles aan wat ik nodig had om de enorme kracht die wij allen in ons dragen meer en meer te kunnen begrijpen en uit te dragen via dit boek.

Dank jullie wel Ben en Emmy Schols. Dank voor jullie vriendschap en voor de kritische en ook persoonlijke kanttekeningen die jullie bij de inhoud van dit boek hebben gemaakt.

Dank je wel Peter Schäfer. Je bent er: ik kan altijd rekenen op jouw ideeën, je creatieve inbreng en samenwerking.

Augustus 2019

# Inleiding

Jij draagt net als ieder ander een groot zelfhelend vermogen in je. Waar-  
toe dat vermogen in staat is, lijkt soms onvoorstelbaar. Jij bent degene en  
ook de enige die bij jou die kracht kan activeren. Maar wie van ons heeft  
geleerd om die groeikracht en dat genezende vermogen in onszelf bewust  
te activeren?

Het lijkt vaak alsof het zelfhelende vermogen voor sommigen (al of  
niet toevallig) wél werkt en voor anderen niet. Het is met heel eenvoudige  
technieken ook voor jou mogelijk om er niet alleen persoonlijke groei,  
maar ook werkelijke genezing bewust en ten volle mee te realiseren.

Als ieder mens deze zelfhelende kracht in zich draagt, moet ze in mijn  
ogen ook voor iedereen even toegankelijk zijn. Zij moet dus op een een-  
voudige manier kunnen worden geactiveerd. Ik kan niet geloven dat we  
van nature zo'n grote kracht in ons dragen, die NIET voor iedereen toe-  
gankelijk is, of dat de toepassing ervan alleen is weggelegd voor iemand  
die toevallig een boek van buiten kan leren.

Voor de balanshandelingen die je in dit boek vindt, heb je geen on-  
derzoek of diagnose nodig. Ook jij draagt het zelfhelende vermogen in je.  
Als er een probleem in je speelt is dus NIET de vraag wat je hebt, of hoe  
dat heet. De vraag is waarom je probleem maar niet ophoudt te bestaan.  
Waarom doet je helende vermogen niet wat het allang had moeten en  
kunnen doen?

In dit boek leer je werken met je eigen beleving. De toepassing van de  
geboden technieken in de professionele therapeutische praktijk is uiter-  
aard precies hetzelfde. Daar gaat het er immers om de cliënt te leren hoe  
hij er zelf gebruik van maakt.

De diepste sturing van jezelf geschiedt vanuit de overtuigingen, de ge- en  
verboden die je in je draagt. Zij vormen de diepe vooral onbewuste 'wet-  
ten' volgens welke jij van jezelf moet functioneren. Met 'diep' wordt niet  
alleen bedoeld dat de eigenlijke sturing van je leven, van je gevoelens en  
van je lichaam 'diep', op onbewust niveau, plaatsvindt. Met 'diep' mag je

ook begrijpen dat de pijn die aan de basis ligt van gevormde overtuigingen van heel ver kan komen. Als de oude ziel die je bent nam je al heel wat positieve maar ook negatieve ervaringen mee in dit leven, nog los van wat je ook nog hebt meegekregen van je ouders en voorouders. Hun aandeel blijft meestal beperkt tot het bevestigen van de pijn en overtuigingen, die jij allang met je meedraagt.

Realiseer je dat beperkende of saboterende gedachten en overtuigingen altijd gebaseerd zijn op pijn die je in je draagt. Eigenlijk is een overtuiging een soort afspraak die je ooit met jezelf hebt gemaakt, om je pijn te kunnen hanteren en om te kunnen overleven.

Je overtuigingen vormen samen met je ge- en verboden dus jouw persoonlijke innerlijke wetten. Vanuit die wetten bepaal je jouw manier van kijken naar jezelf en naar de wereld om je heen. Je geeft hiermee jouw persoonlijke 'kleur' aan de wereld waarin je leeft en ook aan jezelf: aan je pijn, je rechten en plichten, je problemen, maar bijvoorbeeld ook aan de uitdagingen die je tegenkomt in het leven. Die totaal eigen manier van kijken en ook je reacties op wat je ervaart, zijn in je dagelijkse leven volledig aanwezig. Wat je daar ziet en beleeft is voor jou volkomen normaal (terwijl het voor een ander, een buitenstaander, misschien heel raar, gek of afwijkend is). Het is voor jou zo normaal, dat je het ook niet meer bewust waarneemt. Je ziet misschien pas hoe je altijd aan jezelf voorbijgaat, als je het zó ver hebt laten komen, dat je met de consequenties ervan geconfronteerd wordt. Als je niet werkelijk bewust naar jezelf hebt leren kijken, zie je jezelf pas wanneer het leven je op een of andere manier dwingt om bij jezelf stil te staan. Ingrijpende en pijnlijke ervaringen in het leven zijn wat dat betreft als vensters waardoor je ineens helder(der) kunt zien. Zij zijn daardoor ook een uitstekende leidraad naar, of een verbinding met, de pijn die achter je persoonlijke wetten verborgen gaat.

Je bent niet in staat om zomaar los te komen van je overtuigingen. Elke overtuiging werkt immers als een hypnose.

Als je gehypnotiseerd bent met de opdracht dat een citroen heerlijk zoet smaakt, is dat je waarheid geworden. De citroen smaakt heerlijk zoet.

Wanneer je de overtuiging in je draagt dat je niet kunt genezen (want dat is misschien tegen je gezegd), kún je ook niet genezen, maar uitsluitend en alleen omdat je zo denkt.

Wanneer je de overtuiging in je draagt dat je een slecht mens bent, dat je niet goed genoeg bent, of dat het allemaal aan jou ligt, dan is ook dat je waarheid. Je bent een slecht mens, je bent niet goed genoeg en het ligt ook allemaal aan jou, maar ook nu uitsluitend en alleen omdat je zo denkt. Vanuit je overtuiging/hypnose schep je voortdurend situaties die je overtuiging moeten en ook zullen bevestigen.

Precies zo werken onze opvoeding en de wereld waarin we nu leven als het gaat om ziek zijn en genezen. Het is onze waarheid geworden dat we de dokter, de therapeut, de operatie en de pillen nodig hebben. Het is onze waarheid geworden dat het onszelf aan werkelijk genezend vermogen ontbreekt.

Ziekte en beperking maken deel uit van het grote proces dat wij 'leven' noemen. Genezing maakt daar méér deel van uit dan wij beseffen en onszelf vaak toestaan. Onze vooral Westerse kijk op ziekte en genezing kan ons daarbij danig in de weg staan. Het geloof in een eigen welhaast onbegrensd vermogen is verdrongen, of zelfs helemaal weg. Wij leggen onze hoop en ook ons geloof bij de therapeut, de dokter, de specialist, de pillen, het ziekenhuis. Onze verwachting wordt gevormd door een systeem dat buiten onszelf ligt. Het heeft ons afhankelijk gemaakt en afhankelijkheid is altijd een zwakke positie. Uiteindelijk bevestigen we daarmee ons eigen onvermogen.

Niets lijkt zo moeilijk als werkelijk loskomen van ons Westerse ziekte- en gezondheids-denken. We zijn er immers van kind af aan mee 'geïmpregneerd'. Het heeft zich diep in ons geworteld. Je 'weet' misschien wel dat zoiets als een zelfgenezend vermogen bestaat. Je bent waarschijnlijk ook bereid om de voorbeelden van een wond die vanzelf geneest, of een klacht die vanzelf weggaat, te accepteren. Maar wat gebeurt er in je als je een klacht hebt, die maar niet ophoudt te bestaan, of je krijgt te horen dat er iets ernstigs aan de hand is? Geloof je dan nog dat je het vermogen om te genezen in je draagt?

Diezelfde vooral Westerse wetenschap heeft in het onderzoek naar het effect van placebo-behandelingen allang aangetoond waartoe het zelfgenezende vermogen in staat is. Maar kun jij er dan al iets mee?

In dit boek ga ik het bewust niet hebben over allerlei wetenschappelijke onderzoeken die op het gebied van het zelfgenezende vermogen of het

werken met het bewustzijn verricht zijn. Als je daar toch kennis van wilt nemen raad ik je het boek 'Jij bent de placebo' van Joe Dispenza aan. Hij heeft in zijn boek een scala aan onderzoeken op dit gebied op een voortreffelijke manier samengebracht. Bovendien neem je via zijn boek ook kennis van zijn manier om het zelfgenezende vermogen aan te spreken

We zeggen vaak dat het leven een leerschool is. Ik ben volledig overtuigd van de woorden van Neale Donald Walsch in zijn boek 'Een ongewoon gesprek met God': het leven is boven alles een scheppingsproces. Je bent hier om je door het scheppen van je eigen ervaringen te herinneren wie je bent. Om te kunnen ervaren wie je bent, leef je in deze wereld van tegenstellingen: om te ervaren wat warmte is, heb je koude nodig. Om te kunnen ervaren wat vrede is, heb je onvrede, vaak zelfs strijd nodig. In ons denken hebben we deze wereld van de tegenstellingen verdeeld in positief en negatief: we hebben er een oordeel aan gehangen. Met datzelfde oordeel kijken we naar ziekte en gezondheid, naar wel en naar niet genezen, maar ook naar onszelf en naar de wereld om ons heen. Loskomen van dat oordeel, tot genezing komen en vrede vinden, letterlijk vrede scheppen, in de mens die je bent en in het leven dat je leeft, is ook voor jou weggelegd. In je diepste oorsprong, die je in de kern van elke cel nog steeds in je draagt, zijn krachten als liefde, vrede, geluk en bijvoorbeeld vrijheid aanwezig, die vele malen groter zijn dan welk negatief gevoel, of welke pijnlijke ervaring dan ook. In je gedachten is het vaak andersom: daar overheersen graag negatieve signalen en beperkingen. Je hebt dus een sleutel nodig om je gedachten en ervaringen in contact te brengen met het overweldigende helende gevoel diep in de cellen van je lichaam. Precies daarvoor gebruik je de balanshandelingen. Zij openen de communicatie tussen je zelfhelende kracht en de pijn die je in je draagt.

De kerngedachte achter je eigen helingskracht is: je kunt jezelf zwak, ziek, ongeneeslijk, onzeker, of bijvoorbeeld schuldig denken en dan ben je dat dus ook. Zou het tegenovergestelde dan niet mogelijk zijn?

In dit boek leer je de communicatie te openen tussen jou en alle cellen van het lichaam. Via dat open contact met alle cellen tegelijk, heb je toegang tot de eigenlijk sturende kracht in je lichaam en leven: je bewustzijn. Precies daar, in je bewustzijn kun je met gebruikmaking van je



eigen beleving niet alleen negatieve gedachten en overtuigingen letterlijk ompolen in levenskracht, maar ook het proces van heling als mens en fysieke genezing (weer) op gang brengen.

Velen zijn je al voorgegaan. Wat let je om er zelf mee te experimenteren? Het zelfhelende vermogen is een gereedschap van de Hogere Wijsheid, die je tot in elke cel, zeg maar tot in elke vezel, in je draagt. Het is onmogelijk om de Hogere Wijsheid te overvragen. Je wordt niet gestraft als je teveel vraagt. Je loopt eerder iets mis wanneer je niets of te weinig vraagt.

Realiseer je dat je de helende kracht op de eerste plaats hebt meegekregen om te groeien als mens. Dáár ligt je levensdoel. Vanuit je hogere wijsheid schep je wat je daarvoor nodig hebt. Het kan zijn dat je ziekzijn of zelfs overlijden nodig hebt om dat doel te bereiken. Zoals gezegd: het lijkt onvoorstelbaar wat je ZELF kunt bereiken, ook waar het gaat om fysieke genezing. Maar precies daar, waar het gaat om fysieke genezing, kan dus ook je beperking liggen. Al naar gelang je omstandigheden kun je in een proces van ziekzijn en ook van overlijden tot de rust, het vertrouwen en de overgave komen waar je hogere wijsheid jou naartoe wil brengen.

## **Over dit boek**

Je vindt in dit boek een manier van kijken naar jezelf, naar het lichaam, het leven en de wereld waarin je leeft, die niet per se jouw visie hoeft te zijn. Zie het als mijn verwoording van een manier van denken en handelen die voor jou óók werkt, wanneer je totaal anders over jezelf, het lichaam en het leven denkt.

Dit boek is op de eerste plaats een werkboek dat de bedoeling heeft om jou stap voor stap mee te nemen naar je zelfhelende kracht en naar alles wat jou in de weg staat om te groeien of te genezen. Om deze materie voor iedereen toegankelijk te maken is het bewust geschreven in de taal en met gebruikmaking van voorbeelden, die ik ook hanteer in mijn werk met cliënten. Om zelf met balanshandelingen aan de slag te gaan heb je niet per se de informatie nodig die in de hoofdstukken 2, 3, 4 en 5 beschreven staat. Deze hoofdstukken voorzien in een stukje kennis-informatie. Die kennis-informatie hoort bij dit boek. Ik leerde dat ik kennis nodig heb,

maar ook hoe mijn vasthouden aan kennis en wetenschap mij jarenlang in de weg heeft gestaan om door te dringen tot de essentie. Voel je dus vrij om na hoofdstuk 1 meteen naar het praktische gedeelte in hoofdstuk 6 over te stappen.

Een cliënt vertelde (vooral verontwaardigd) dat hij iemand had ontmoet, die van mij precies dezelfde balanshandelingen had meegekregen, terwijl hij heel andere klachten had. Daar gaan dus de hoofdstukken 2, 3, 4 en 5 over. Voor mijzelf, als klassiek opgeleide therapeut, was dat ook een hele ontdekking.

Werken met beleving en gevoelens kent zijn eigen wetten. De facetten van die wetten worden niet apart benoemd, maar je komt ze in dit boek wel allemaal tegen.

## **Waarschuwing**

Ja, je kunt met dit boek zomaar aan de slag. Als je bang bent dat je kanker hebt, dat er iets ernstigs aan de hand is, of dat je het niet vertrouwt, ga dan je naar je huisarts! Hij kan zorgen voor bevestiging of ontkenning dat er iets aan de hand is. Stel dat er iets ernstigs speelt. Je kunt daar uitsluitend en alleen werk van maken, als je eerst eens aanvaardt dat het er is. Iets willen 'wegwerken' zonder te willen aanvaarden dat het bestaat, kan nu eenmaal niet. Je leest in dit boek met geen woord dat je aan de realiteit voorbij moet gaan. Integendeel. De realiteit kan beangstigend, hard en pijnlijk zijn, net als het leven zelf. Misschien durf je al te vertrouwen op je eigen helende vermogen. Misschien ook (nog) niet. Ik mocht met talloze mensen werken die leerden hun eigen helende krachten en hun werkelijke levensenergie aan te spreken, naast en in samenwerking met hun antibiotica, bestraling of chemotherapie.