

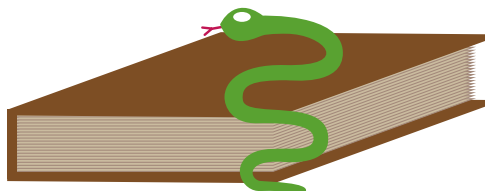
■ 5. Jouv persoonlijke handleiding

'Your vision will become clear only when you look into your heart.
Who looks outside, dreams. Who looks inside, awakens.'

Carl Jung

We worden zonder handleiding geboren. Eigenlijk is dit niet helemaal waar. De handleiding zit in de natuur en onze genen. Een moeder weet gevoelsmatig precies waar het kind behoefte aan heeft. Er is dus een ongeschreven handleiding die door de generaties heenloopt en die evolutionair is bepaald. Dit is de algemene handleiding met de titel 'mens'.

Handleiding



Mede mogelijk gemaakt door
Richard de Leth

De persoonlijke handleiding met de titel

‘.....’
(hier je voor- en achternaam invullen)

wordt niet meegegeven in het kraampakket. De persoonlijke handleiding lijkt blanco bij de geboorte. Tijdens de samensmelting van ei- en zaadcel en gedurende de zwangerschapstijd is er echter al veel informatie in deze handleiding geprogrammeerd. Het ontdekken van de inhoud van je handleiding gebeurt tijdens het leven. Ik zal voeding als voorbeeld nemen. Bij alle voeding krijg je feedback van je lichaam. Dankzij deze feedback wordt duidelijk of iets juiste of onjuiste voeding voor jou is. Deze uitkomst kun je vervolgens in de handleiding schrijven. Door te leven krijg je inzicht in jouw persoonlijke handleiding. Het is in deze context prima om fouten te maken. Dit zijn lessen waarvan je leert wat wel en niet bij jou past.

Bij alles wat je eet, doet en denkt krijg je feedback van je lichaam. Deze feedback kan prettig of minder prettig zijn. Als gevolg hiervan krijg je meer inzicht in jezelf. Je gevoel speelt ook een belangrijke rol. Sommige zaken hoeft je niet te proberen, omdat je gevoel al aangeeft dat dit niet bij je past. Dankzij het gevoel kan je ook hoofdstukken toevoegen aan je persoonlijke handleiding.

Je bent altijd vrij om eigen keuzes te maken. Inzicht in je persoonlijke handleiding kan bijdragen aan jouw weg naar optimale gezondheid.

Je leert gaandeweg welk eten en drinken het beste bij je lichaam past, wat je leuke activiteiten vindt en welke gedachten en mensen jou voeden.

Naarmate het leven vordert, wordt je handleiding steeds specifiek. Je leert je eigen lichaam en je sterke en zwakke plekken kennen. Jij maakt de stappen en je lichaam geeft antwoord. Je raakt vertrouwd met je eigen lichaam. Inzicht in je persoonlijke handleiding is belangrijk in de context van gezondheid en ziekte.

Het kompas van gezondheid

Ieder mens heeft zijn eigen kompas van gezondheid. Alles wat we eten, doen, voelen of denken heeft invloed op dit kompas. Het kan naar gezondheid of naar ziekte wijzen.

Het verhoogt je draagkracht of je draaglast.

Het kompas geeft richting. Je wordt niet zomaar ziek van iets wat je eet, doet of denkt (acute vergiftigingen buiten beschouwing gelaten).

Je wordt op de lange termijn ziek als het kompas (netto) constant naar ziekte wijst door verkeerde keuzes in eten, doen en denken. Ziek wil hier zeggen dat het zelfherstellend vermogen is uitgeput. Alles draait uiteindelijk om energie.

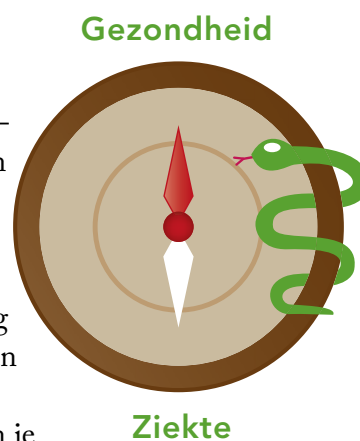
Het volgen van je kompas zorgt ervoor dat je jouw levensweg volgt. Het kompas is hier een wegwijzer die richting geeft aan jouw leven. Door dit kompas te volgen, volg je je eigen weg.

Ik geloof dat iedereen zijn eigen weg heeft. Op deze weg kan je levensdoel zich 'ont-wikkelen'.

Het kompas bevindt zich niet in de hersenen. Het bevindt zich in je hart.

De weg van je hart is de weg die jou de meeste voldoening en bevrediging geeft.

Deze weg komt van binnenuit.



'En de dag kwam toen het risico om strak in de knop te blijven pijnlijker was dan het risico dat het zou kosten om te bloeien.'

Anais Nin (1903-1977)

Met hart en ziel

Zaken die het hart toebehoren zijn erg belangrijk voor een goede doorstroming van energie. Passie is de energie van het hart. 'Passie is de brandstof die je energie geeft om je dromen te verwezenlijken, maar de visie is de routekaart', schrijft Carmine Gallo in het boek 'Masterclass Steve Jobs'. Vergelijk het met een pan die op het vuur staat te koken. Het water kookt en het water verdampt. Niet naar het hart luisteren is een deksel op deze pan plaatsen. Het deksel op de pan houden kost energie, soms zelfs veel energie. In de

pan bouwt zich een teveel aan energie op, een overenergie. Buiten de pan is nu te weinig energie, een onderenergie.

Op dezelfde manier kan je kijken naar het menselijk lichaam. Iets niet doen wat heel belangrijk voor je is, is als het plaatsen van een dam in een rivier. Voor de dam hoopt het water zich op, erachter is er een tekort.

Het kletteren van het deksel van de pan kan men vergelijken met een kleine klacht. Het lichaam geeft aan dat er energie stagneert. Deze klacht is een signaal van het lichaam dat er moet worden bijgestuurd. Het is een uitdaging om op deze manier klachten te vertalen en inzicht te krijgen in hun dieperliggende betekenis. Op deze manier worden klachten signalen.

Always listen to your heart. Even though it's on your left side, it's always right.

De energie van het hart wil stromen. Waar het licht van je hart straalt is gezondheid. Je geeft uiting aan datgene wat je echt wilt en hierdoor kan de energie vrij stromen. Op plekken waar het licht van je hart niet straalt is het donker. Je hart ontkennen verstoort de doorstroming en de communicatie, waardoor er eerder klachten kunnen ontstaan.

De uitdrukking 'met hart en ziel' betekent dat je ergens helemaal voor gaat. Alles wat je met bezieling doet geeft energie. Dit is de weg van jouw hart.

A path with heart

A path without heart is never enjoyable. You have to work hard even to take it. On the other hand, a path with heart is easy; it does not make you work at liking it... Before you embark on it you ask the question: does this path have heart? If the answer is no you will know it, and then you must choose another path... The trouble is nobody asks the question; and when a man finally realizes that he has taken a path without heart, the path is ready to kill him. At that point very few men can stop to deliberate, and leave the path...

From 'The Teachings of Don Juan: a Yaqui Way of Knowledge', van Carlos Castaneda, 1968