

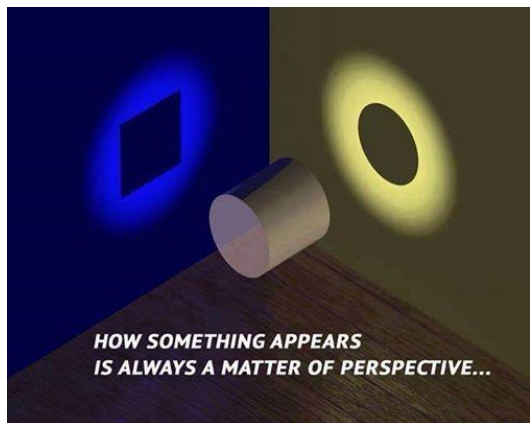
Van A(ngst) naar Beter(schap)

Waarom doen we wat we doen, denken we wat we denken? Deze vraag stel ik me zelf vaak. Niet alleen over mijzelf, maar ook van de mensen in mijn omgeving. Veelal handelen en denken we zoals we geleerd hebben te handelen en te denken.

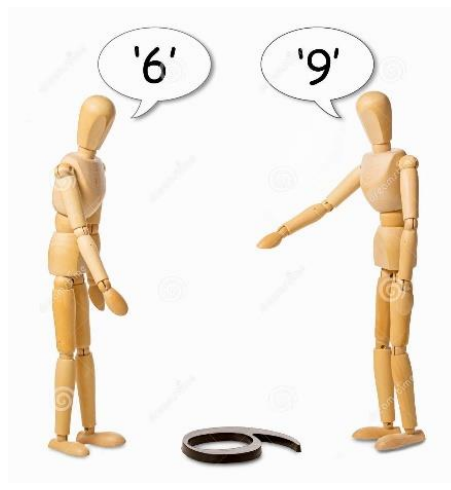
Sta eens stil bij de vraag hoe je aan je huidige kennis en mening bent gekomen? De kans is groot dat iemand (je ouders, vrienden, leraren op school, etc.) je dat verteld heeft of je hebt het gelezen in een boek, een krant, een tijdschrift, etc.

Maar vraag jezelf eens af ... klopt die kennis, of die gevormde mening over jezelf of iets anders wel? Of klopt die 'waarheid' wel voor iedereen? Geldt die 'waarheid' voor altijd? Bestaat er zoiets als 'de waarheid'? Ik ben bij vele onderwerpen tot de ontdekking gekomen dat heel veel dingen anders zijn dan er tot nu toe werd beweerd. Of dat er op zijn minst meerdere kanten aan dezelfde medaille zitten. U weet inmiddels dat het bij mij altijd om gezondheid gaat. De vraag naar 'de waarheid' stel ik mezelf wanneer het

om financiële, fysieke, mentale of spirituele gezondheid gaat. Wanneer we zeker zijn van onszelf en



sterk in de schoenen staan reageren we anders dan wanneer we handelen en denken vanuit angst. We worden angstig door onzekerheid over je eigen kunnen, werkdruk, je bestaan. Wanneer je iets maar vaak genoeg hebt gehoord gaan we er in geloven. Dat kan zowel over gedachten omtrent jezelf zijn als over onderwerpen buiten jezelf. Wanneer je in het verleden maar vaak genoeg hebt gehoord dat je niet goed genoeg, of te dik, of lelijk bent, ga je hierin geloven. Verder worden we ook bang gemaakt door in mijn ogen foutieve informatie door overheid, farmaceutische- en voedingsindustrie.



Wat hebben we bijvoorbeeld geleerd over financiën?

Dit is wat ik heb geleerd: 'studeer hard, haal goede cijfers en vindt een goed betaalde baan met uitstekende voorwaarden'. Hiermee zou je de grootste kans op succes in het leven hebben. 'Koop wanneer je wat geld hebt een huis, want dat is aftrekbaar van de belasting'. We denken dan dat het huis ons bezit is, maar niets is minder waar. Het huis is van de bank. Zij verwachten elke maand de aflossing + rente. Veel mensen hebben financiële problemen omdat ze jaren op school hebben gezeten, maar niets over geld hebben geleerd. Ik ook niet. Met als gevolg dat we werken voor geld... maar nooit geleerd hebben dat geld ook voor ons kan werken.

Het is helemaal jammer wanneer je ook nog werk doet wat eigenlijk niet bij je past. Of niet meer bij je past. Maar we durven, uit **angst** om aan het einde van de maand de rekeningen niet meer te kunnen betalen, niet naar de baan uit te kijken die nu op dit moment meer bij je past. Soms krijgen we leuke ideeën en kansen, maar durven die niet aan te pakken. Want wat gebeurt er wanneer we geen dak meer boven ons hoofd hebben? Zo komen we in een vicieuze cirkel - 'the ratrace' - terecht waar we niet meer uit komen. Zowel door de stress (lees angst) als door het feit dat je niet doet waarvoor je hier eigenlijk bent kan je letterlijk ziek worden. Hoe je uit de 'ratrace' kunt komen vertelt o.a. het boek 'Rijke Pa Arme Pa' van Robert Kyosaki. Ik heb het boek digitaal. Wanneer je het wilt lezen hoeft je alleen maar te mailen naar inez@unique-fitnesscentrum.nl en je krijgt het via mail doorgestuurd.

Wat hebben we geleerd over lichamelijke gezondheid?

Eigenlijk hebben we zelf niet veel geleerd over gezondheid op school. Althans ik niet direct. We hebben als handvatten gekregen dat we moeten eten volgens de 'schijf van vijf', minimaal een half uur per dag matig intensief moeten bewegen en verder dat we wanneer we in de problemen komen met onze gezondheid kunnen vertrouwen op de gezondheidszorg. Is dat werkelijk zo?

In januari start ik weer een vernieuwde 'Basiscursus Gezonde Oervoeding' waarin ik veel fabeltjes die over voeding en bewegen de wereld in zijn geroepen onder de loep ga nemen. Kijk hiervoor op www.unique-fitnesscentrum.nl Tijdens alle lezingen en cursussen vertel ik overigens als eerste dat je me niet moet geloven. Ja, je leest het goed. Je moet iets niet alleen gaan geloven omdat iemand het zegt. Jouw eigen lichaam weet het best wat goed is voor jou en niemand anders. Vaak weten we dat intuïtief, via ons onderbuikgevoel. We zijn echter verleerd hier naar te luisteren. Mijn advies is altijd; 'wanneer je iets hebt gehoord waarvan je denkt dat het bij jou past, ga het dan gerust uit proberen. Wanneer dit het beoogde positieve effect heeft, ga er mee door! Wanneer het niet het juiste effect geeft, dan was dit misschien niet voor jou'. Zo weet ik inmiddels uit ervaring (na een hele lange harde les) dat ik helemaal niet tegen koolhydraten kan. Dit komt o.a. zoals verschillende van jullie inmiddels weten dat ik in Nederlands Nieuw Guinea geboren ben waar er helemaal geen (bewerkte) koolhydraten te verkrijgen waren. Eens in het jaar hadden mijn ouders aardappelen. En dat was met kerst. Dat was werkelijk een feestmaal. Hiervoor had mijn moeder de totaal verschrompelde aardappelen, die verscheept waren vanuit Nederland, wel eerst een week in het water moeten leggen om het weer als aardappel er uit te laten zien. In Nederland aangekomen ben ik gewoon met 'de Hollandse pot' mee gaan eten. Ik heb mijn hele leven gesport, vaak meerdere sporten tegelijkertijd, waarbij koolhydraat stapelen steeds het advies is geweest. Dit was echter zeker niet goed voor mij, alleen toen wist ik dat nog niet. Dit heeft uiteindelijk op mijn 18^e levensjaar, tijdens mijn opleiding op de ALO, geresulteerd in een leverontsteking. Ik kreeg een kuurtje en moest rust houden, maar niemand kon mij vertellen hoe ik hier aan was gekomen. Nu weet ik dat. Van het nuttigen van koolhydraten word ik ziek. Dat wil niet zeggen dat iedereen hier ziek van wordt. Maar wat past bij jou?

Wat hebben we geleerd over ziektes door verkeerd gedrag – gedrag wat niet bij je past - te vertonen?

Ja, je kan ziek worden door ander gedrag te vertonen dan wie je werkelijk bent. Een mooi en voor een aantal van jullie waarschijnlijk herkenbaar voorbeeld vind ik de moeder die haar pasgeboren baby de borst wil geven, maar dat het niet lukt. Veelal lukt het geven van de borst nog wel wanneer we nog thuis zijn bij de baby. We gedragen ons dan ook als een zorgzame moeder die het kind beschermt, zoals het hoort. Dit noemen we ook wel serotonerg gedrag. Hier hoort een bepaalde hormoonhuishouding bij welke ook goed is voor het kind. Wanneer echter onze zwangerschapsverlof is afgelopen en we willen weer aan het werk gaan, gaan we ons dopaminerg gedragen. We gaan weg bij het kind, die op dat moment de zorg en bescherming van de moeder hard nodig heeft. Bij dopaminerg gedrag behoort een andere hormoonhuishouding welke niet (minder) goed is voor het kind. En wat gebeurt er dan. Juist, de productie van de moedermelk stopt. Het stopt omdat de melk die dan wordt geproduceerd niet goed is voor het kind. Dus ook al



wil de moeder nog zo graag moedermelk geven, het lukt gewoon niet door gedrag. De moeder wordt 'ziek' uit bescherming voor de baby. Zo kan je ook op een andere manier letterlijk ziek worden wanneer je gedrag moet vertonen wat niet bij je past. Bijvoorbeeld wanneer je eigenlijk van nature een 'uil' (nachtmens) bent, maar je moet je als een 'koekoek' (vroeg vogel) gaan gedragen omdat je

werk vergt dat je om 6.00 uur al je bed uit moet. Dan hebben we het niet over een griepje, maar over serieuze, ernstige chronische ziekten. Soms is dan het wisselen van baan al een optie om van je ziekte af te komen. Om je te gaan gedragen naar de persoon die het best bij jou past, moet je vaak uit je comfortzone durven stappen. Hier is lef voor nodig. Vaak is er een vorm van angst wat ons tegenhoudt om te doen wat we zouden moeten doen om onze gezondheid weer een boost te geven.

Rineke en Miek geven hiervoor op 19 december een zeer 'Unique' workshop 'Van A(ngst) naar Beter'. Kijk hiervoor op www.sundancer.nl. Durf jezelf te zijn!

Zoals eerder gezegd moet je niet alles direct geloven. Ook niet wat ik schrijf of vertel. Want niet alles is voor iedereen. Of je je huidige kennis en mening wilt bijstellen moet je daarom zelf bepalen. Mijn doel is de informatie de wereld in te krijgen en dat doe ik middels deze artikelen, het geven van cursussen en lezingen. Informatie zodat je in ieder geval meerdere kanten van eenzelfde medaille te zien of te horen krijgt. Dan is er sprake van keuze. Een keuze die bij jou past.

Criteria waar ik voornamelijk naar kijk is wat ook in het blad 'Spiegelbeeld' steeds genoemd wordt: 'Wie geneest heeft gelijk!' Verder kijk ik waar de informatie vandaan komt, wie hebben er belang bij, zijn er misschien aandeelhouders in het spel? Oftewel 'follow the money'.

Bovenstaande gezegd hebbende wil ik u al vast hele fijne feestdagen en vooral een leerzaam 2017 wensen waarin u leert uw angsten te laten varen en volledig uzelf durft te zijn. Wanneer u uw eigen intuïtie weer durft te volgen zal het er vanaf 2017 weer veel vrolijker uit zien. Zo kunt u van vele chronische ziekten genezen of deze voorkomen. Voor iedereen die deze stap al heeft gemaakt en leeft in zijn/haar volle vermogen wens ik een vrolijke, liefdevolle voortzetting.

Overwin je angst en durf je eigen leven te leven.

**WEES JEZELF
ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN**

Loesje



Inez Plaatsman
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding