

Body Mind Release

E-BOOK

NIET MEER PRATEN, MAAR DOEN!

Disclaimer: De toepassing van Body Mind Release is - in welke vorm dan ook - geen vervanging van een medische behandeling of ingreep. Bij klachten of ziekte is de medisch arts, specialist of apotheker de aangewezen persoon om hulp te verlenen. Volg altijd hun adviezen en voorschriften. Het is niet toegestaan om (gedeelten) hiervan openbaar te maken, te kopiëren of op te slaan zonder schriftelijke toestemming. Voor persoonlijk, niet commercieel gebruik is deze toestemming niet nodig.

Body Mind Release

MARJOLEIN MEERSHOEK

Body Mind Release is de basis voor het **BewustZijnstraject**. Het is een methodiek, ontwikkelt door Hans de Waard, die je helpt om de *onderliggende oorzaak van (levens)klachten gericht en zelfstandig aan te pakken.*

We herkennen allemaal wel bepaalde **klachten** in ons leven als;

- Stress en spanning
- Fysieke klachten (nek, schouder, rug, heupen, organen)
- Vermoeidheid en weinig energie
- Burn-out
- Negatief denken en piekeren
- Somberheid en depressie
- Angsten
- Afhankelijkheidsgevoelens
- Gedragsproblemen bij kinderen
- Gevoel vast te zitten
- Hooggevoeligheid
- Trauma

Sommige klachten verdwijnen in de loop van de tijd vanzelf, maar soms blijven de klachten of komen ze terug in je leven. Als dat zo is, dan is het tijd om de onderliggende (innerlijke)oorzaak gericht aan te pakken!

De onderliggende (innerlijke) oorzaak

Onder de innerlijke en onderliggende oorzaak verstaan we de **beperkende gevoelens, overtuigingen, angsten en levensprogramma's (en illusies)**, ook wel **ballast** genoemd. Iedereen leeft op deze aarde vanuit deze ballast, dat ik zie als het **ego-bewustzijn**. De wereld zoals wij die nu waarnemen is een wereld gezien door de ogen van onze ballast of gezien door de ogen van onze positieve gevoelens (beide is vanuit het ego-bewustzijn). Het is de hoogste tijd dat we eerst deze ballast leren loslaten en daarvoor in de plaats de verloren positieve gevoelens weer gaan terughalen,

Maar dan ben je er nog niet, want je mag nog een stap dieper duiken en dat is herinneren wie je oorspronkelijk bent. Je bent niet je ballast, je bent niet je positieve gevoelens, maar je bent het Oorspronkelijke Zelf.

Deze kennis is nog niet van toepassing in dit BewustZijnstraject, er komt nog een vervolg. Voor nu is het belangrijk om de ballast los te laten en de positieve gevoelens terug te halen, zodat je weer meer energie en levensvreugde ervaart, innerlijke kracht en positiviteit.



Leven vanuit je ballast is als het kijken door een gekleurde en vieze bril naar jezelf, de ander en naar de wereld om je heen. Dit is belangrijk om te begrijpen, aangezien iedereen anders kijkt en dat komt door de vieze bril (de ballast).

Naar mate je de ballast leert loslaten wordt de vieze en gekleurde bril steeds schoner en er komt meer helderheid. Je kunt je gaan herinneren wie jij in de oorsprong bent. Je gaat anders kijken naar jezelf, de ander en de omgeving (de wereld om je heen), je gaat illusies doorzien.

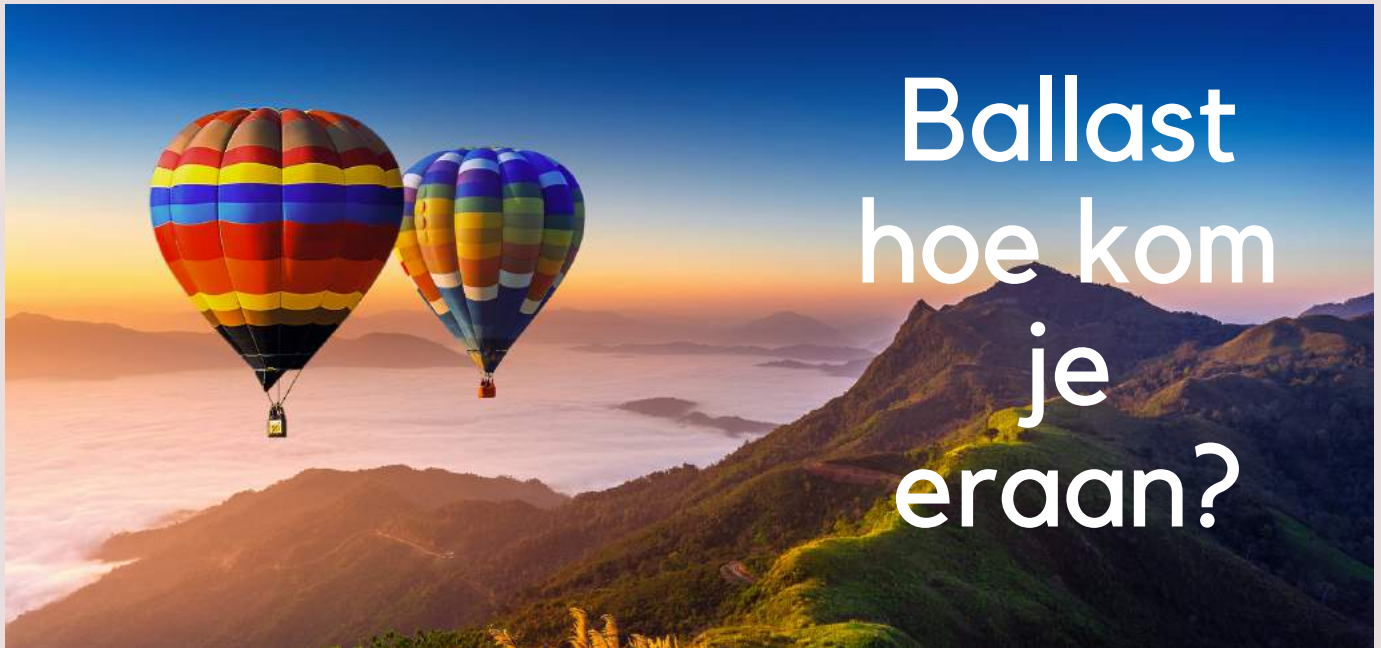
Wist jij dat de ballast die je bij je draagt voor **95%** bepaalt:

- Hoe jij je voelt, denkt, handelt en reageert;
- Of iets wel of niet lukt in je leven;
- Welke keuzes je maakt;
- Of je veel of weinig stress en spanning in je leven ervaart;
- Datgene wat je ziet en ervaart in je leven;
- Welke ziekte zich zouden kunnen manifesteren; Ziek worden is geen pech, fout of toeval, maar een logische en zinvolle aanpassing van jouw lichaam. In het e-book **Biologika, de Nieuwe Medicina**, kun je hier meer kennis van nemen.
- De ballast kleurt de bril waarmee jij naar jezelf, een ander en de wereld om je heen kijkt.

In dit e-book leg ik je uit:

- Hoe jij aan je ballast bent gekomen!
- Hoe de ballast in kaart is gebracht

In het BewustZijnstraject leer ik je de methodiek hoe jij zelfstandig en gericht de innerlijke oorzaak van (levens)klachten kunt aanpakken en zo je ballast kan loslaten en positieve gevoelens kan terughalen.



Ballast hoe kom je eraan?

Voordat ik verder ga met uitleggen hoe je aan de ballast komt, wil ik aan je vragen om jezelf eens te vergelijken met een luchtballon. De lucht in de ballon staat voor jouw positieve gevoelens. Je kent het vast wel een positief gevoel is iets positiefs wat je uitstraalt, denk hierbij aan opmerkingen als "je straalt zoveel rust uit", "zo, jij ziet er vol zelfvertrouwen uit", "zij heeft een liefdevolle uitstraling", "hij is vastberaden".



Een positief gevoel is iets positiefs wat iemand uitstraalt en wat je vaak in een woord kunt benoemen! Denk hierbij aan positiviteit, rust, succes, zelfvertrouwen, doel, enthousiasme, vastberadenheid, zelfliefde, levensvreugde, etc. Hiermee is de luchtballon gevuld, **POSITIEVE GEVOELEN**.



Het mandje van de luchtballon staat voor het welbekende rugzakje, daar waar jij ballast in kunt bewaren. Het mandje omvat je fysieke **lichaam** en het **onderbewustzijn**. Je zou het onderbewustzijn kunnen zien als de harde schijf van een computer waar je herinneringen, gedachten, bedachten, overtuigingen en programma's opslaat.

Een groot gedeelte van die ballast komt voort uit onze ervaringen uit het verleden. Gebeurtenissen die wij als **traumatisch** hebben ervaren. (**traumatische gebeurtenissen**)

Om het te begrijpen zal ik het uitleggen:

Stel je hebt alles op orde in je leven, je hebt een baan, inkomen, een woning alles loopt op rolletjes. Plots gaat het bedrijf waar je werkt reorganiseren en je staat op straat, wat een shock! Op dat moment sta je als het ware open en de energie van deze gebeurtenis komt in jouw lichaam binnen. Die energie kan je voelen in je lichaam doordat je lichaam op een bepaalde plek in je lichaam verkrampst of samentrekt, bijvoorbeeld in je buik. Doordat je het voelt noemen we dit **GEVOELENS**. Vervolgens ga je die energie inkleuren met jouw persoonlijke conclusies, overtuigingen als; 'ik ben niet goed genoeg, daarom ben ik ontslagen', 'ik heb gefaald', 'ik ga nooit meer werken', 'ik voel me afgewezen', etc.

GEVOELENS ZIJN ALTIJD INGEKLEURD DOOR JE EIGEN OVERTUIGINGEN.

Wanneer je een traumatische gebeurtenis meemaakt, dan gebeurt er nog iets. Er komt namelijk niet alleen ballast bij in je mandje, maar je verliest ook positieve gevoelens. Je luchtballon loopt zo steeds meer leeg.

Wanneer je steeds meer positieve gevoelens mist dan zorgt dat er op een gegeven moment voor dat je emotioneel afhankelijk wordt van anderen, je wordt afhankelijk van de positieve gevoelens van anderen. Hierdoor kun je in bepaalde mate je autonomie verliezen.

Je had eerst genoeg zelfvertrouwen, positiviteit en levensvreugde, maar nadat je je baan kwijtraakte, ben je je zelfvertrouwen en positieve gevoelens kwijtgeraakt en is je levensvreugde verdwenen. Tevens verlies je een doel in je leven en wordt het leven steeds minder leuk!

Een gebeurtenis die jij als 'negatief' ervaart, vult jouw mandje en zorgt ervoor dat de lucht in de ballon leegloopt.

Is jouw luchtballon vol en je mandje leeg, dan voel jij je vol energie, levensvreugde, vrij, positief etc. Je staat dan volledig in je eigen kracht.



Is jouw mandje vol met ballast en de lucht in de ballon is zo goed als leeg, dan voel je je zwaar, somber, afhankelijk van anderen, vermoeid, onrustig, onzeker, angstig etc.

Zorg er dus voor dat je je mandje leegt en je ballon opblaast, zodat je weer in je eigen kracht komt te staan!

Je kunt ballast ook opdoen als gevolg van het **meebeleven van trauma's**.

Het meebeleven van trauma's ontstaat wanneer je naar de televisie kijkt naar de traumatische ervaringen van anderen, de krant leest, social media bekijkt of nav een gesprek met iemand.

In het meebeleven van trauma's is dat je je onderscheidingsvermogen gaat kennen en inzetten. Wat is van jou en wat is van een ander? Wat is een illusie en wat is waarheid? We mogen gaan inzien, dat niet alles wat we zien op televisie, lezen in de krant of Social media, echt is. Tegenwoordig kan er heel veel gecreëerd worden met Artificial Intelligence.

Ik zie dat als een nieuwe laag programmeringen, die over onze eigen programmeringen wordt heen gelegd. Om dit te kunnen zien, dien je eerst je eigen onderbewustzijn (de harde schijf) van beperkende programmeringen te wissen.



Dan als laatste kun je **ballast overnemen van anderen**, vanuit je omgeving (moeder, vader, broers, zussen, familie) en de maatschappij (school, religie, cultuur, wetten, regels, overheid, gemeente, etc)

Het overnemen van ballast van anderen doen we vooral in de eerste zeven jaar van ons leven. Het onderbewustzijn, dus de harde schijf, is in die leeftijd gevoelig voor het overnemen van gevoelens, overtuigingen, angsten en levensprogramma's van anderen.

We kopiëren in die leeftijd het gedrag van anderen en nemen de gevoelens, overtuigingen, angsten en levensprogramma's van de mensen in onze omgeving over. Je zou kunnen zeggen, dat jouw mandje gevuld wordt met ballast, dat niet van jou is. Hoogste tijd dus om datgene wat niet van jou is los te laten.

Hoe voller het mandje wordt en hoe meer lucht uit de ballon verloren gaat, des te dieper je afdaalt. Je gaat steeds meer de zwaarte in, de trap af omlaag, de modder in. En in de modder kan je jaren lang (over)leven, tot het moment dat je vastloopt!



Belangrijk is om je te blijven realiseren dat jij niet de lucht in de luchtballon bent, dat je niet de ballast in het mandje bent, maar dat jij de ster bent (Spirit) buiten de materie. (dit komt ter sprake in een vervolg traject).

Voor nu zitten we nog in het spel hier op aarde en is het belangrijk om de ballast uit je mandje overboord te gooien en je ballon op te blazen.



Onze ballast in kaart gebracht!

Jouw mandje, dat bestaat uit jouw lichaam en onderbewustzijn, is gevuld met ballast. De ballast verzwaart, verkrampt en belemmert je op een bepaald niveau. De ballon met lucht is jouw resterende positieve energie. De positieve energie stimuleert, motiveert en laat groeien.

Body Mind Release heeft de ballast op de volgende manier in kaart gebracht. Je lichaam is ingedeeld in **zeven niveaus**. Elk niveau bestaat uit een specifiek gedeelte van het lichaam, een bepaald thema, weefsels en spieren, meridianen, chakra en hormoonklieren.

Bekijk de onderstaande tekening!

Jij bent niet je ballast,
je draagt het hooguit bij je!



RAILROAD

7

Zeker Weten

Epifyse, hersenschors,
schedeldak, centrale
zenuwstelsel, huid

Dit is het niveau van spiritualiteit, bewustzijn en je gevoel van verbondenheid en eenheid met alles wat er is.

6

Zeker Zien

Hypofyse, ogen, oren, holten,
autonome zenuwstelsel, onderste
schedel, slaapkwab

Hoe bezie jij je leven? Hoe kijk je naar jezelf, de ander en het leven? Hou je star en rigide vast aan overtuigingen en denkbeelden? In the box blijven.

5

Zeker Spreken

Nekgebied, schouders, mond,
tong, tanden, keel, slokdarm,
schildklier

Hoe uit jij jouw gevoelens, emoties en gedachten? Het in vertrouwen uitspreken van jouw waarheid en het uiten van emoties.

4

Zeker Liefhebben

thymus, hart en longen

De wijze waarop jij liefde voelt, ervaart en geeft. Liefde voor jezelf, de ander en het leven.

3

Zeker Handelen

Buikgebied,
spijsverteringsstelsel

Hoe zet jij jezelf neer in het leven? Hoe handel en beweeg je mbt uitdagingen, doelen, initiatieven en keuzes in het leven?

2

Zeker Voelen

Bekkengebied,
geslachtsorganen

Hoe voel jij je in contact met andere mensen, emoties, seksualiteit, creativiteit en de mate van genieten in het leven. Voel jij je veilig en welkom?

1

Zeker Zijn

Benen en skelet, bloed, nieren,
blaas,, anus; het fundament

Het fundament, hoe ga jij om met veranderingen die te maken hebben met gezin, familie, relatie, voeding, huisvesting, financiën en gezondheid

Je kunt je lichaam vergelijken met een ladekast met zeven lades. Elke lade staat voor een bepaald niveau in het lichaam met daarbij behorend thema, lichaamsdelen, organen, spieren, weefsels, meridianen, een chakra en hormoonklieren.

Niveau 1: Zeker Zijn

Niveau 2: Zeker Voelen

Niveau 3: Zeker Handelen

Niveau 4: Zeker Liefhebben

Niveau 5: Zeker Spreken

Niveau 6: Zeker Zien

Niveau 7: Zeker Weten

Realiseer je dat gebeurtenissen en situaties in eerste instantie altijd ons eerste niveau raken, het fundament. Afhankelijk van de situatie en of je specifieke vecht- en/of vluchtgevoelens op een bepaald niveau hebt, ga je vervolgens ook reageren en handelen. Controlerend vechten of juist in de slachtofferrol vluchtend?



Elk niveau (elke lade) is onderverdeeld in vier onderdelen;

- a. Algemene beperkende gevoelens en overtuigingen,
- b. Specifieke gevoelens en overtuigingen die horen bij het vechten en vluchtgedrag,
- c. Angsten
- d. Positieve gevoelens, die er behoren te zitten.

Wanneer de ballast op een bepaald niveau getriggerd wordt dan heeft dat invloed op de andere niveaus.

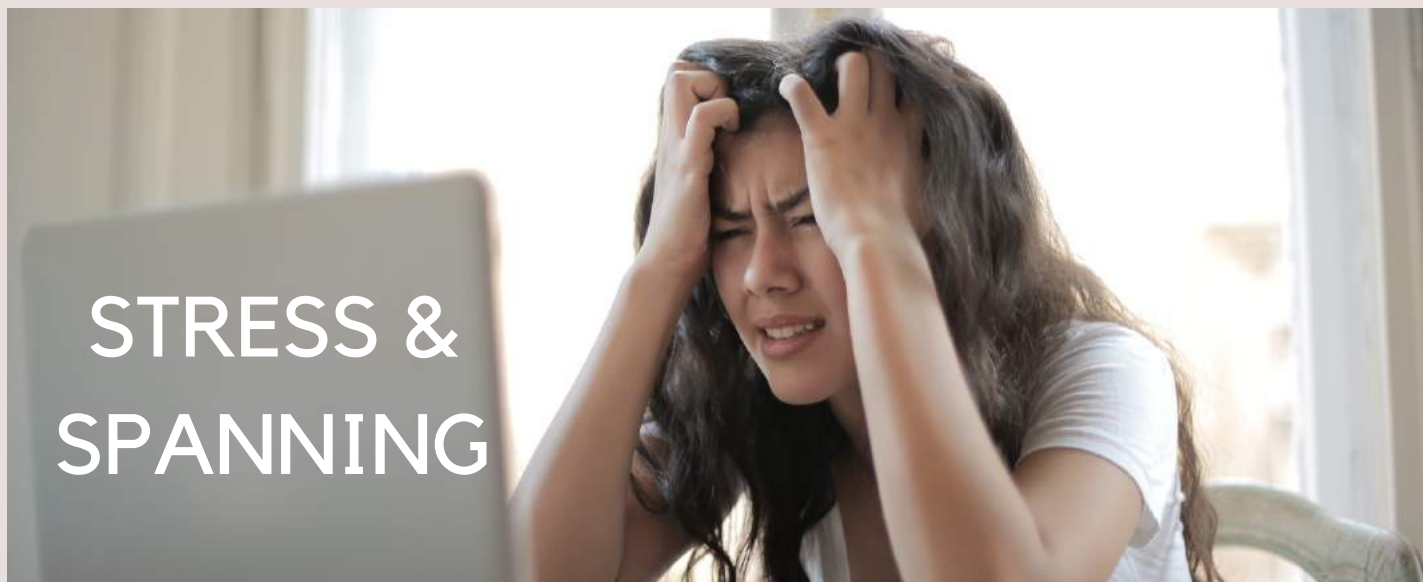
Vechten en/of vluchten in een bepaalde situatie zorgt voor een onbalans op meerdere niveaus.

Onbalans kan leiden tot klachten. Duurt de onbalans lang en is het intens, dan zul je meerdere klachten ervaren. Uitleg over het verloop vind je in het e-book "Biologika, de Nieuwe Medicina".

Klik op 'download' om het e-book aan te vragen.

[**DOWNLOAD**](#)





STRESS & SPANNING

HEB JE LAST VAN SPANNING?

Ik leg je hieronder uit wat **de oorzaak van spanning** is.

De ballast die je bij je draagt op een bepaald niveau (de ladekast niveau 1 tm 7) kan op een bepaald moment in je leven door een vervelende of traumatische gebeurtenis of situatie worden getriggerd. Alsof er flink aan één of meerdere van de laden wordt geschud. De energie van deze gebeurtenis komt bij je binnen op een bepaald niveau daar waar de ballast zich bevindt en zet zich vast. Je voelt dit omdat de spieren, weefsels en organen extra aanspannen en verkrampen, daarom noemen we dit gevoelens.

Je krijgt dan spanning in de spieren en weefsel - op het betreffende niveau - waar **de ingekleurde gevoelens** zich bevinden en getriggerd zijn.

Zolang deze gevoelens in je lichaam niet worden getriggerd, zullen de betreffende spieren zich zoveel mogelijk ontspannen. De gevoelens zijn **wel** aanwezig, maar er is geen vervelende situatie die het triggert. Begrijp je het!

Gevoelens die getriggerd worden op een bepaald niveau zorgen voor een verhoogde spierspanning op dat betreffende niveau.

Stel je eens voor je ervaart in je leven een financieel tekort door bijvoorbeeld een ontslag, geen klanten in je praktijk, alles wordt steeds duurder en kunt maar moeilijk rondkomen. Vanuit de tekening van de ladekast weten we nu dat dit te maken heeft met het eerste niveau, jouw fundament. De spieren op het eerste niveau die gevuld zijn met ballast, krijgen extra spanning en verkrampingen.

Vooraf de psoas major (grote lendenspier) spant zich aan. Deze spier loopt vanaf de binnenkant van het dijbeen omhoog door de liezen, het bekken naar de onderrug, de lage lendenwervels. Spierspanning in de **psoas major** kan leiden tot vele klachten, waaronder rugklachten. Om je bewust te worden van de gehele psoas (iliopsoas) en deze te verlengen en ontspannen heb ik de serie "Yoga voor de psoas" ontwikkelt.

[DOWNLOAD](#)



In het e-book Yoga voor de Psoas kun je er meer over lezen! Vraag het e-book 'Yoga voor de Psoas' aan via de onderstaande link. Je kunt je ook inschrijven voor de serie "Yoga voor de Psoas". Deze lessen worden live gegeven, dan kun je het zelf ervaren. Stuur mail naar info@theessenceoflife.nl

Wanneer je langere tijd last hebt van spieren die aanspannen en verkrampen, doordat je je lange tijd in een situatie bevindt die jij als vervelend ervaart, dan heeft dat effect op de doorbloeding van de spieren, het weefsel en/of het orgaan. Dit zorgt ervoor dat er minder zuurstof en voedingsstoffen naartoe gaan, wat een stagnatie geeft bij het afvoeren van afvalstoffen, herkenbaar als de knopen in je spieren.

Het is belangrijk dat je de onderliggende oorzaak van deze klachten aanpakt en daarmee de beperkende gevoelens op meerdere niveaus gaat loslaten. Massages helpen je tijdelijk om spanning los te laten, maar los je de onderliggende oorzaak niet op, dan zal de spanning terugkomen en zal je ballast (beperkende gevoelens en overtuigingen) blijvend worden getriggerd.



Iedere keer dat beperkende gevoelens en overtuigingen getriggerd worden, blazen ze een beetje stoom af. Stoom wordt ook wel emoties genoemd. Wanneer je deze stoom (emoties) niet uit, dan zetten ze zich vast in onze nek - en schouderspieren.

Gezien vanuit de 5 Natuurwetten hebben stijve spieren te maken met een **eigenwaarde conflict** of **onvermogen conflict**, dit kun je ervaren als iets dat te zwaar of te moeilijk is of niet meer mogelijk. Iets niet (meer) kunnen of gefaald hebben. Dit kun je ook ervaren als jij jezelf niet kan uiten door gebrek aan eigenwaarde, je durft je waarheid niet te spreken en onderdrukt zo je gevoelens om jezelf te uiten. Dit veroorzaakt spanningsgevoelens en verkramping in de nek.



WAT IS DE OORZAAK VAN STRESS?

Gevoelens, overtuigingen en 'emoties' worden gereguleerd door de Hypothalamus. Wanneer gevoelens en overtuigingen in je leven getriggerd worden, zorgt de Hypothalamus ervoor dat jouw bijniere in meer of mindere mate cortisol aanmaken. Het bekende stresshormoon. Dit hormoon stimuleert direct jouw eventuele vechten/of vluchtgedrag. Hierdoor verkrampen jouw spieren extra met als gevolg dat jij bepaalde gevoelens en overtuigingen nog steviger 'vasthoudt'.

Zoals je in de ladekast hebt kunnen zien, zitten er op elk niveau specifieke gevoelens en overtuigingen die horen bij vecht – en/of vluchtgedrag (b) en wanneer deze worden getriggerd, dan zul je reageren vanuit jouw specifieke beperkende gevoelens en overtuigingen.

Om spanning en stress op te lossen, dien je beperkende gevoelens en overtuigingen los te laten op elk niveau. Door de positieve gevoelens terug te halen op elk niveau zorg je ervoor dat wanneer je je in dezelfde situatie bevindt, je minder stress ervaart. De ballast is losgelaten waardoor je minder wordt getriggerd.

HET LUKT MIJ MAAR NIET!

Hoe komt het toch, je alles al hebt geprobeerd, maar het lukt je maar niet om succesvol te zijn, financieel onafhankelijk, gelukkig te zijn, zichtbaar te zijn of in beweging te komen. Er zit iets in jou dat ervoor zorgt dat je vast blijft lopen.

Ik heb je in dit e-book uitgelegd, dat de ballast die je bij je draagt en de positieve gevoelens die je verloren bent, ervoor zorgen dat je de trap afgaat omlaag, je zakt als het ware de modder in. Iedere keer dat je een gebeurtenis meemaakt en je beperkende gevoelens, overtuigingen en angsten worden getriggerd, komt er ballast in je mandje en verlies je positieve gevoelens. Je daalt af de modder in en daar kom je steeds vaster te zitten.

Zodra je de weg weer teruggaat, de trap omhoog, door je ballast los te laten en de positieve verloren gevoelens weer terug te halen, word jij op de terugweg weer geconfronteerd met de beperkende gevoelens, overtuigingen en angsten, die jij op de heenweg (de modder in) hebt opgedaan. De ballast raak je als het ware weer aan.

lets in jou is onbewust bang om dit nog een keer te ervaren en trapt op de rem, je voelt weerstand en angst. Dit zijn onze **innerlijke saboteurs** als onwil, onvermogen en innerlijk verbod.

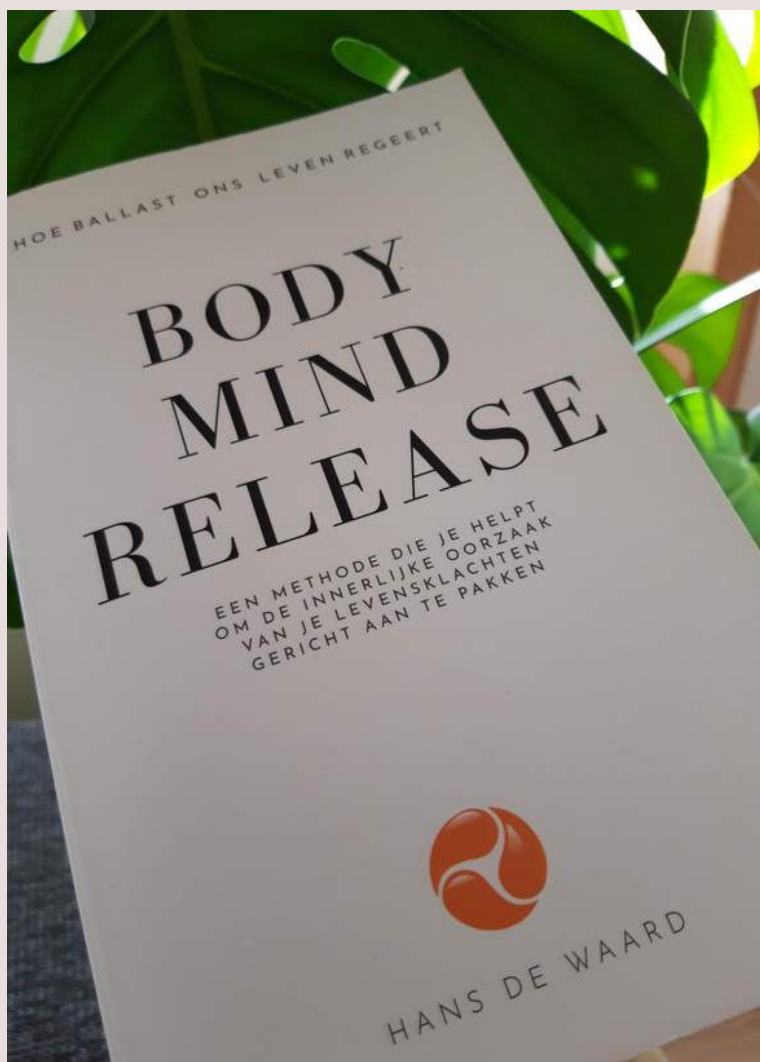
Onwil: ik wil dit nooit meer ervaren;

Onvermogen: 'ik kan het niet meer', 'het luk me niet' – herhaal je dit maar vaak genoeg, dan wordt dit een automatisch levensprogramma.

Innerlijk verbod (zelfbestraffing): 'had ik dit maar nooit gedaan', 'ik mag niet meer gelukkig zijn'.

Niemand kan je zo intens bestraffen als jij jezelf bestraft.

Body Mind Release pakt ook de innerlijke saboteurs aan, zodat je de weg terug weer ontspannen kan vervolgen.



Tijdens dit traject leg ik je verder uit hoe het Body Mind Release programma is opgebouwd. Je gaat stap voor stap je ballast loslaten en de verloren positieve gevoelens terughalen, zodat je meer energie, levensvreugde en positiviteit ervaart. Je komt weer staan in je eigen authenticiteit en je eigen kracht.

Ben je nieuwsgierig geworden naar wat het BewustZijnstraject inhoudt? Heb je naar aanleiding van dit e-book interesse gekregen in het **BewustZijnstraject** waar **Body Mind Release** de basis van is, maak dan een afspraak voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Ik ontmoet je graag onder het genot van een kopje thee bij:

The Essence of Life,
Centrum voor BewustZijn
info@theessenceoflife.nl
www.theessenceoflife.nl

Bronnen:

Body Mind Release

Boek Body Mind Release

Yoga voor de psoas

Biologika Nederland