

## UIT JE COMFORTZONE STAPPEN

Misschien is dit iets voor jou, om jouw kans op genezing te vergroten.

Bij Bol heb ik het prachtige boek **'Radicale Remissie'** gekocht. Daarin zijn meer dan 1000 gedocumenteerde gevallen onderzocht over mensen met kanker die daar weer volledig van zijn hersteld, met of zonder eerst een reguliere behandeling te hebben gekregen. De auteur heeft meer dan 100 van deze mensen ondervraagd over waarom zij dachten dat ze weer gezond zijn geworden.



Daar kwamen 75 factoren uit voort, die volgens hen bepalend zijn geweest voor hun herstel. Opvallend was dat negen daarvan telkens opnieuw werden genoemd, door één van die voormalige kankerpatiënten.

En eigenlijk hoort daar ook nog een tiende factor bij, het werken aan je lichamelijke gezondheid. Hoewel ook dat heel belangrijk is heeft de schrijfster die niet direct aan die eerste negen willen toevoegen, omdat de lichamelijke gesteldheid van mensen met kanker bij het begin van hun genezingsproces zo slecht kan zijn, dat je niet van hen mag verwachten dat ze daarmee meteen aan de slag gaan. Maar later in hun genezingsproces is ook deze factor voor hen van groot belang.

Als je dat boek leest, dan beseft je dat je uit je comfortzone moet stappen, als je tenminste de kans zo groot mogelijk wilt maken op jouw ('onmogelijke') genezing. Van die negen factoren zijn volgens mij dit de zeven die je nog de meeste moeite zullen gaan kosten.

1. Je zult je voedingspatroon moeten veranderen: gezond gaan eten, wat betekent dat je een aantal lekkere dingen niet meer zou mogen nemen, zoals bijvoorbeeld suiker. En je weet dat suiker (c.q. koolhydraten die in je lichaam worden omgezet in suiker) in heel veel dingen zit. Om suiker te kunnen laten staan, zal je (in het begin) wellicht nogal wat wilskracht nodig hebben.
2. Ga je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid: actief meedenken over wat goed voor je zou kunnen zijn en niet klakkeloos aannemen wat specialisten jou daarover vertellen. Als je dat doet word je waarschijnlijk lastig gevonden; door jouw arts maar waarschijnlijk ook door je omgeving: die zullen proberen jou ervan te overtuigen om gewoon te doen wat de meeste mensen doen..... Als je actief wilt worden in je eigen proces, kun je je maar beter erop voorbereiden om met die weerstand te kunnen omgaan.
3. Ga je intuïtie volgen. Dat kan lastig zijn, want dat betekent dat je meer op je gevoel moet gaan vertrouwen, terwijl de logica en de mening van andere mensen je misschien wel heel wat anders vertellen en jij je ook nog eens kwetsbaar en angstig voelt.
4. Laat je onderdrukte emoties los: vind een manier om je emotionele problemen van nu en uit je verleden op te lossen. De meeste mensen durven niet naar hun emoties toe te gaan, omdat ze bang zijn voor die heel vervelende gevoelens in hun lichaam, die daar aan vastzitten. Toch is dat helemaal

niet zo moeilijk en je hoeft echt niet alle heftige dingen uit je verleden opnieuw te beleven. De methode die ik gebruik is mild en goed te verdragen en ook snel en effectief.

5. Zorg dat je ondersteuning krijgt vanuit je sociale omgeving. Soms betekent dat dat je om hulp moet gaan vragen en dat kan lastig voor je zijn. Maar vergeet niet dat veel mensen het beste met je voor hebben en graag zouden willen helpen, zeker als ze weten dat je het zo moeilijk hebt.

6. Werken aan je spirituele verdieping: het gevoel hebben dat je niet voor niets leeft en er een hogere macht is (God of het universum of welke naam je daar ook aan wilt geven), die het goed met je voor heeft. Als je niks met dit thema hebt, dan wordt dat lastig. Maar ga dan tenminste het boek lezen, want dan begrijp je beter wat ik bedoel.

7. Je moet sterke redenen hebben om te blijven leven. De sterke wil om te blijven leven is een veel betere motivatie dan niet dood willen gaan! Je mag je niet hulpeloos of machteloos gaan voelen. Je mag dus niet angstig, afwachtend, stilletjes in een hoekje gaan zitten. Waar doe je het allemaal voor? Als je dat niet weet, ga dan op zoek. Help bijvoorbeeld andere mensen (en wordt daar zelf blij van!)

De overblijvende twee factoren die ik nog niet genoemd heb zullen je waarschijnlijk minder moeite gaan kosten, maar kun je beter ook maar gaan doen. Dat zijn het gaan gebruiken van voedingssupplementen en ervoor gaan zorgen dat je weer plezier krijgt in je leven, dus meer leuke dingen gaan doen, waardoor je je positieve emoties juist gaat versterken, ook al is het telkens maar voor even. Dat maakt versterkende hormonen vrij in je lichaam en die heb je nodig voor je herstelproces.

Dit boek Radicale Remissie brengt veel dingen bij elkaar, waarmee je aan jezelf kunt gaan werken. De mensen die geïnterviewd zijn hebben het kunnen opbrengen om aan al deze factoren te gaan werken, waarmee ze weer meer in hun eigen kracht kwamen. Zij zeggen dat het hen hun gezondheid heeft teruggegeven. Maar zelfs als je geen kanker hebt, zoals ik, lijkt het zinvol om hiermee aan de slag te gaan, ter voorkoming van kanker. Het begint met nieuwe inzichten en een goede motivatie. Die kun je uit dit boek halen. En met de juiste motivatie is het straks opeens helemaal niet meer zo moeilijk om uit je comfortzone te stappen en vanuit jezelf die ruimte in te gaan..... Where the magic happens!