

Hebben wij een zelfhelend vermogen?

(Advertorial)

Als je ziek wordt, ga je meestal naar een dokter. Soms ben je heel erg ziek, krijg je bijvoorbeeld met kanker te maken, en kom je in een heel proces terecht van ziekenhuis en behandelingen. Je komt een wirwar van gedachten, vragen en gevoelens tegen.

De eerste reactie is vaak: aandacht voor het lichamelijke en strijden om beter te worden. En dat is ook goed. Veel mensen ervaren dan een kracht die naar boven komt, die ze niet van zichzelf kennen.

Als je dan een hele tijd behandeld bent en het is voor dat moment 'klaar', dan zie je vaak een andere fase. Dat je gaat voelen wat er met je is gebeurd, je gaat nadenken. Het verlies voelen. Waarom ben ik eigenlijk ziek geworden? Wat zijn de oorzaken? Zit het in de genen? Luchtvervuiling? Roken? En zou het kunnen zijn dat ik er zelf iets aan heb bijgedragen?

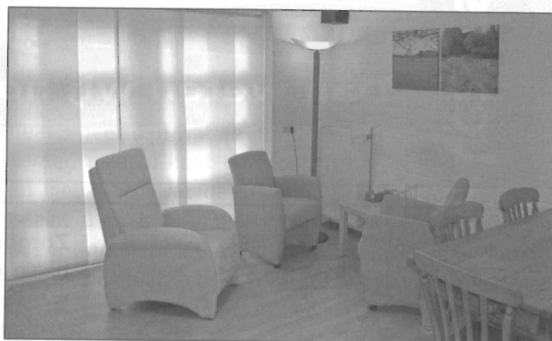
Je zou je kunnen afvragen: wat kan ik eigenlijk zelf doen om me wat beter te voelen? Ik noem dat 'het aanspreken en mobiliseren van je zelfhelend vermogen'. Ook wel zelfgenezend vermogen of zelfherstellend vermogen te noemen. Dit zijn geen zweverige of ongrijpbare zaken, maar je kunt het gewoon zien als een symbool voor je innerlijke kracht die probeert je lichaam en geest zo gezond mogelijk te maken en te houden.

In heel vroeger tijden was het de taak van de arts om het zelfgenezend vermogen te ondersteunen en te bevorderen. Het denken over dit vermogen is in de tijd van de renaissance grotendeels in de vergetelheid geraakt in de geneeskunde. Tegenwoordig probeert men antwoord te geven op de vraag waarom de ene persoon wel en de ander niet geneest bij allerlei lichamelijke en geestelijke bedreigingen. Het zelfgenezend vermogen is iets wat zich voor een deel afspeelt in het onderbewustzijn. En je probeert dit door bijvoorbeeld visualisaties en imaginaties naar je bewustzijn te krijgen. Door contact te maken met beelden die in je zijn. De kracht die je nodig hebt, is altijd in jezelf te vinden!

Het zelfgenezend vermogen kan ongunstig beïnvloed worden door allerlei vormen van lichamelijke en emotionele stress en dreigend gevaar, slechte voeding, trauma, meerdere ziekten tegelijk of zware ziekte. Het is helaas een weinig begrepen en weinig onderzocht fenomeen. Er worden - naast fysieke oorzaken - tal van mogelijke invloeden op het zelfgenezend



vermogen aangewezen waaronder gedachten, gevoelens en emoties. Hoewel de oorzaken van het tekort aan zelfgenezend vermogen niet goed zijn onderzocht, zijn er - wanneer het zelfgenezend vermogen tekort lijkt te schieten - verschillende therapievormen die het zelfgenezend vermogen op diverse manieren proberen te ondersteunen (regulier en complementair). Dit is aanvullend op de behandelingen die je in het ziekenhuis krijgt.



In mijn praktijk kom ik regelmatig mensen tegen die erg ziek zijn (geweest). Mijn specialiteit is het begeleiden van mensen die met kanker te maken hebben, omdat ik een combinatie kan maken van mijn eigen ervaring met borstkanker, samen met het professioneel begeleiden als integratief therapeut.

Ik vind het vooral heel belangrijk mensen zelf te laten ontdekken wat hen helpt. Goed in je vel (komen) zitten is een belangrijke sleutel tot je werkelijke immuniteit en afweerkracht, evenals jezelf (leren) kennen en jezelf mogen zijn. Ik bied allerlei handvatten en mogelijkheden aan en ieder voelt zelf het beste wat werkt en niet werkt. Dat kunnen ook heel praktische en aardse zaken zijn zoals wandelen, in bad liggen of in de tuin werken. Daarnaast ook mediteren, aandacht geven aan je lichaam of ademhaling. Je kunt er gerust op vertrouwen dat, dat wat goed voor jou is, wel op je pad komt en je op gevoel daar het beste uit kunt pikken!

Dus op de vraag uit de titel durf ik gerust te zeggen: JA, wij hebben een zelfhelend vermogen!

	Afspraak of vragen? Noor van Gulik
	Capucijnenstraat 34 5074 PH Biezenmortel tel. 013-5333937 www.fonkel.nu info@fonkel.nu