Heel Je Eigen Pijn

Luli Faber Ph.D.

Een gratis programma dat je een stappenplan biedt om je pijn permanent te genezen zonder noodzaak voor medicijnen

Dit programma is ontworpen om je te helpen om je eigen pijn te genezen. Het legt uit hoe alle lichamelijke pijn wordt gecreëerd door de onderdrukking van negatieve emoties in ons. Het zet de manieren uiteen waarop we onze negatieve emoties ontkennen, en het voorziet in hulpmiddelen en oefeningen die gebruikt kunnen worden om te helpen om de ontkende negatieve emoties, die onze lichamelijke pijn creëren, te identificeren. Het beschrijft het doorlopen van het proces van het ervaren en het loslaten van onze negatieve emoties waardoor onze lichamelijk pijn geneest, zonder noodzaak voor medicijnen.

Dr Luli Faber is een wetenschapper die twintig jaar ervaring heeft in onderzoek binnen neurowetenschappen, fysiologie en farmacie. Haar promoveren richtte zich op mechanismen van pijnbehandeling in het ruggenmerg, en na haar promoveren, bestudeerde ze voor het grootste deel van de rest haar academische carrière, de delen van het brein die betrokken zijn bij het ervaren van emoties en vorming van emotioneel geheugen.

Je kunt contact met Luli zoeken over dit programma via HealYourOwnPain@gmail.com.

Meer informatie over Luli en het programma kan gevonden worden op www.healyourownpain.com.

Deze editie is vanuit de oorspronkelijke Engelse versie in het Nederlands vertaald door Nienke Feberwee.

INHOUD

1. Inleiding 1

2. Je ware aard begrijpen..... 2

2.1. De ziel, het geestelijke lichaam en het fysieke lichaam 2

2.2. Onze ziel is de oorzaak van wat er in ons fysieke lichaam en ons geestelijke lichaam gebeurt. 3

2.3. Emoties en gedachten 4

3. Ontkende emoties zijn de oorzaak van alle pijn 5

3.1. Lagen van emotionele pijn binnen in onze zielen.....5

3.2. De bron van emotionele pijn binnen in onze zielen.....6

3.3. Lichamelijke pijn is het gevolg van onderdrukte emotionele pijn 7

4. Hoe emoties te identificeren die we ontkennen 8

4.1. Boosheid.....8

4.2. Verslavingen 8

4.2.1. Het doel van verslavingen 10

4.2.2. Hoe onze verslavingen te identificeren 10

5. Blokkades tot het voelen van onze emotionele pijn 12

6. Veel voorkomende redenen waarom we onze emotionele pijn niet willen voelen..... 13

7. Hulpmiddelen die we gebruiken om onze emotionele pijn te vermijden.. 14

8. Hoe lichamelijke pijn te verwijderen 15

9. Hulpmiddelen om je te assisteren bij het voelen van de emotionele oorzaak van je pijn 17

9.1. Richt je intentie op het ontdekken van wat de emotionele oorzaak is 17

9.2. Gebruik een dagboek om je pijn te onderzoeken.....17

9.3. Je boosheid en onderliggende angsten identificeren.....18

9.4. Je angsten identificeren 19

9.5. Je blokkades tegen het voelen van je emoties identificeren 20

9.6. De manieren identificeren waarop je je pijn vermijdt.....21

9.7. Je verslavingen stoppen.....21

9.8. Je boosheid voelen 22
9.9. Je angst voelen 23
9.10. Je verdriet voelen 24
9.10.1. Bepaald verdriet is niet echt. 25
9.11. Ademhalingsoefeningen 25
9.12. Je passies en verlangens identificeren 25
9.13. Voedsel 28
9.14. Beweging 28

10. De emotie die je pijn veroorzaakt identificeren via de lokatie van je lichamelijke pijn 29

10.1. Meridianen 29
10.2. Problemen aan de linkerkant van het lichaam hebben betrekking op vrouwelijke kwesties, en problemen aan de rechterkant van het lichaam hebben betrekking op mannelijke kwesties. 31

11. Te maken notities tijdens het Programma 32

11.1. Richtlijnen voor het scoren van het niveau van ervaren lichamelijke pijn 32

12. Veel gestelde vragen 34

12.1. Wat doe ik als de pijn weg gaat wanneer ik een emotie bereik maar dan later weer terug komt? 34
12.2. Ik heb pijn maar ik voel mij niet bang. Hoe kan mijn lichamelijke pijn een gevolg zijn van een emotie? 34
12.3. Waarom is het dat ik veel verdriet voel maar mijn lichamelijke pijn niet weg gaat? 34
12.4. Ik kom in mijn emoties maar mijn symptomen worden erger? 34
12.5. Hoe scoor ik mijn pijn intensiteit? 34
12.6. Kan ik doorgaan met het gebruiken van mijn pijn medicatie gedurende het programma? 35
12.7. Wat als ik een dag mis van het scoren op het score papier? 35
12.8. Wat is het bewijs dat dit programma zal werken? 35
12.9. Waarom is dit programma gratis? Wat is het addertje onder het gras? 35
12.10. Ik zou graag mijn dankbaarheid willen tonen voor dit programma door te doneren. Hoe kan ik dat doen? 36

13. Aanbevolen literatuur en video's 37

13.1. Voor klinisch bewijs van de link tussen emoties en pijn 37

13.2. Voor meer informatie over de ziel, de link tussen de ziel en lichamelijke en geestelijke lichamen, en hoe emoties door te werken.....37
13.3. Voor meer informatie over met welke emoties lichamelijke kwalen corresponderen.....38

1. Inleiding

Dit programma is ontworpen om mensen te helpen die lijden aan chronische pijn.

Het zal je laten zien hoe je de oorzaak van al je pijn kunt begrijpen en hoe je stappen kunt zetten om pijn te verwijderen uit je lichaam.

Je zult geen enkele behandeling van een gekwalificeerde medische professional nodig hebben, en je zult geen enkele medicatie voor je pijn nodig hebben. Je zult ook geen enkele medicatie nodig hebben om je te helpen met de bijwerkingen van de pijnmedicatie.

Dit programma is gratis.

Wat je nodig hebt is een open mind en een bereidheid om volledige persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen voor je leven en voor de pijn die in je lichaam is.

Het programma gebruikt methodes die op dit moment niet algemeen zijn geaccepteerd in de westerse geneeskunde, maar onze voorbereidende studies, samen met studies onder duizenden patiënten door Dr Sarno (zie de aanbevolen literatuur sectie aan het eind van dit boek) en andere studies in Amerika in afgelopen 30 jaar, bewijzen dat het mogelijk is om pijn te verwijderen uit je leven met behulp van de methodes die we zullen beschrijven.

Dit programma zal je uitdagen, wat betreft je overtuigingen over hoe onze lichamen werken en het zal je eveneens emotioneel uitdagen.

De methodes beschreven in dit programma zijn de enige manier waarop je permanent pijn kunt verwijderen uit je leven.

Alle huidige westerse geneeskunde behandelt de symptomen van de pijn en de symptomen van de ziekte, maar dit programma spreekt de OORZAAK van alle pijn aan.

Alleen door het verwijderen van de oorzaak kun je zeker zijn dat pijn zich verwijdert uit je lichaam en uit je leven.

Je bent welkom om het programma zelf uit te proberen. Maar voel je vrij om mij te mailen naar healyourownpain@gmail.com wanneer je persoonlijke feedback wenst te hebben terwijl je het programma toepast, of als je data wenst voor te leggen om te helpen in de ontwikkeling van toekomstige programma's.

Ik heb zes jaar ervaring met het doorwerken van emoties zoals uiteengezet in dit programma, en ben beschikbaar om persoonlijke assistentie te geven aan mensen die dit programma doorlopen.

Disclaimer: We raden je aan dat je vooraf aan het deelnemen aan dit programma een gekwalificeerde medische professional consulteert om een volledige diagnose te krijgen. Je deelname aan dit programma is op je eigen risico, en we accepteren geen verantwoordelijkheid voor negatieve gevolgen van het programma.

2. Je ware aard begrijpen

Westerse geneeskunde begrijpt op dit moment niet wat de oorzaak van onze pijn is. Het begrijpt niet waarom we pijn hebben.

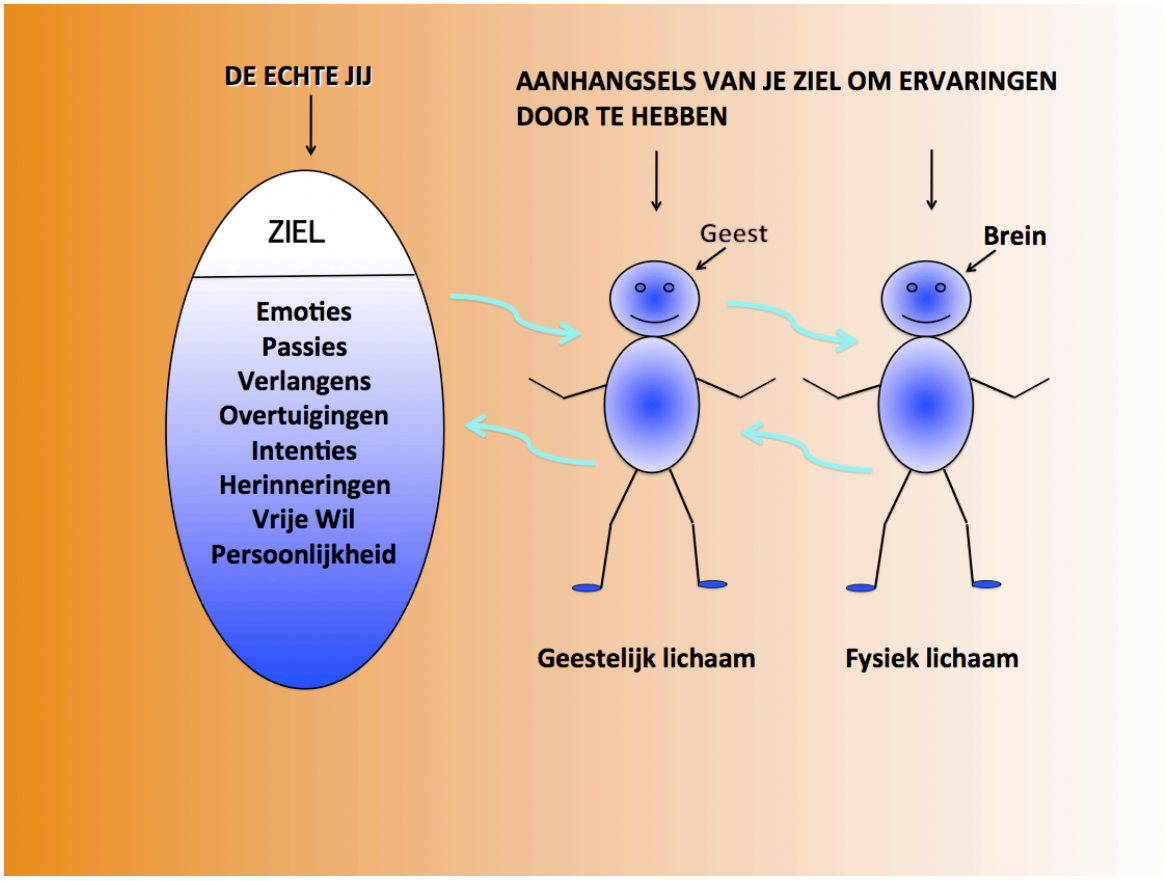
In plaats hiervan geven dokters patiënten een pil of bepaalde lichamelijke therapie in een poging om de pijn, die een symptoom is, weg te laten gaan.

De reden waarom dokters niet weten wat de oorzaak van onze pijn is, is dat zij zich alleen richten op onze fysieke lichamen.

Maar hoewel onze lichamelijke pijn plaats vindt in ons fysieke lichaam, is de oorzaak van onze lichamelijke pijn niet in ons fysieke lichaam.

De oorzaak van onze lichamelijke pijn is in onze ZIEL, wat de ECHTE ONS is.

2.1. De ziel, het geestelijke lichaam en het fysieke lichaam



Onze zielen zijn de echte ons. Zij zijn wat ons menselijk maakt.

We hebben ook een fysiek lichaam, waardoor onze ziel in contact treedt met de fysieke wereld.

Daarnaast hebben we een geestelijk lichaam, waar onze ziel ook ervaringen door heeft. Het is ons geestelijke lichaam dat de meridianen en chakra's bevat, en de focus is van oosterse geneeskunde.

Niettemin zijn onze fysieke lichamen en onze geestelijke lichamen slechts de aanhangsels waardoor onze zielen ervaringen hebben.

Onze ziel is het omhulsel van al het volgende (en meer) -

- Onze emoties.
- Onze passies.
- Onze verlangens.
- Onze aspiraties.
- Onze herinneringen.
- Onze vrije wil.
- Onze persoonlijkheid.

Omdat onze ziel de echte ons is en ons fysieke lichaam en ons geestelijke lichaam beheerst, beheerst wat er in onze ziel gebeurt wat er in ons fysieke lichaam en ons geestelijke lichaam gebeurt.

Onze ziel is de OORZAAK van wat er in ons fysieke lichaam en ons geestelijke lichaam gebeurt.

2.2. Onze ziel is de oorzaak van wat er in ons fysieke lichaam en ons geestelijke lichaam gebeurt.

Wat dat betekent is dat onze emoties, onze passies, onze verlangens, onze aspiraties, onze herinneringen, onze vrije wil en onze persoonlijkheid alles beheersen wat er in ons fysieke lichaam en in ons geestelijke lichaam gebeurt.

Dat betekent dat de OORZAAK van problemen die we in ons fysieke lichaam hebben, inclusief pijn, in de ZIEL is.

Daarom zal elke therapie die zich op het fysieke lichaam richt alleen het symptoom behandelen, in plaats van de oorzaak.

En elke therapie die zich alleen richt op het geestelijke lichaam zal ook alleen het symptoom behandelen, in plaats van de oorzaak.

De enige manier waarop we problemen in ons geestelijke lichaam en fysieke lichaam permanent genezen is het richten op de ZIEL.

2.3. Emoties en gedachten

Onze geest is gelokaliseerd in ons geestelijke lichaam

Ons brein is gelokaliseerd in ons fysieke lichaam.

Omdat onze ziel ons geestelijke lichaam en ons fysieke lichaam beheerst, betekent dat dat onze ZIEL onze gedachten en ons verstand beheerst.

Dus de delen van ons die in onze ziel zijn, bijvoorbeeld onze emoties en onze passies en onze verlangens, beheersen onze geest en beheersen ons brein.

Dat betekent dat onze emoties onze gedachten aandrijven; ***ONZE EMOTIES CREËREN ONZE GEDACHTEN.***

Bijvoorbeeld, we kunnen onszelf vertellen met ons verstand dat we niet bang zijn voor slangen, maar als we in een situatie worden gezet waar we een slang voor ons hebben, zullen we angst voelen.

Echter, als we een angst emotioneel uit onszelf verwijderen, zullen we niet bang zijn wanneer we een slang zien, omdat de angst niet in ons bestaat.

We hoeven onszelf niet met ons verstand te vertellen dat we niet bang zijn, omdat de angst niet langer in ons is.

Dit betekent dat we geen negatieve emoties kunnen verwijderen door het gebruiken van onze geest door onszelf te vertellen dat we bepaalde emoties niet hebben, omdat de emoties nog steeds in onze ziel zullen zijn en ons geestelijke en fysieke lichaam beheersen, en onze gedachten.

DE ENIGE MANIER OM EMOTIES UIT ONS TE VERWIJDEREN IS ZE ERVAREN DOOR ZE TE VOELEN.

We worden als kinderen geleerd dat als we doen alsof een emotie er niet is, als we hem onderdrukken of wegduwen, de emotie dan weg zal gaan of kleiner wordt.

Het tegenovergestelde is waar – als we onze emoties onderdrukken groeien ze binnen onze zielen, en creëren ze onze lichamelijke pijn.

3. Ontkende emoties zijn de oorzaak van alle pijn

Telkens als we een probleem in ons fysieke lichaam hebben, is het de manier waarop onze ziel ons vertelt dat we een probleem in onze ziel hebben.

Omdat onze ziel het vat is van onze emoties, zullen we, als we emoties in onze ziel hebben die pijnlijk zijn en die niet worden ervaren, uiteindelijk pijnlijke ervaringen creëren in onze lichamen.

Dit is de manier waarop onze ziel ons vertelt dat we pijnlijke emotionele ervaringen hebben die we moeten doorwerken.

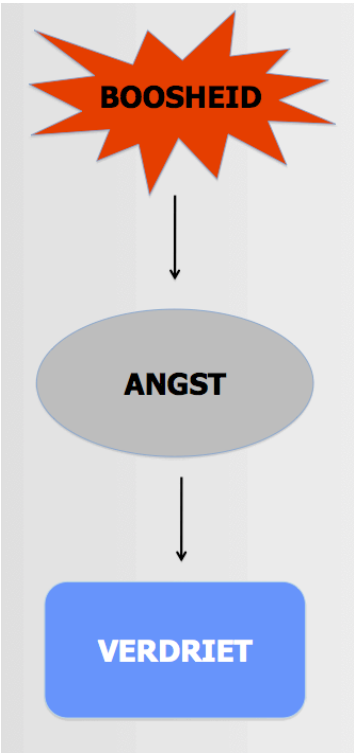
Dus, ***ALLE lichamelijke pijn is een indicatie dat we in ontkenning zijn van emotionele pijn.***

Als we onze emotionele pijn verwijderen, kunnen we ALLE lichamelijke pijn compleet verwijderen.

De ENIGE manier om emotionele pijn te verwijderen is het te ervaren.

3.1. Lagen van emotionele pijn binnen in onze zielen

Er zijn drie hoofdlagen van emotionele pijn die we binnen in onze ziel hebben – boosheid, angst en verdriet.



Boosheid bestrijkt alles tussen klein irritatie, ongeduld en ergernis tot boosheid, woede, razernij, wrok en haat.

Angst bestrijkt alles tussen ongemakkelijk en verontrust tot angstig, gestrest of bezorgd tot aan doodsbang

Verdriet is overweldigende droefheid die in onze zielen is.

Onze emoties in onze ziel zijn in lagen:

- verdriet is op de bodem en wordt bedekt door angst
- angst bedekt ons verdriet
- boosheid bedekt onze angst

Dus wanneer we boos zijn ontkennen we een angst, en wanneer we bang zijn ontkennen we verdriet.

Wanneer we eenmaal een specifiek verdriet ervaren, zullen we nooit meer bang of boos zijn over dat onderwerp.

Om bij ons verdriet te komen om het te ervaren en los te laten, moeten we eerst door onze boosheid, en dan door onze angst heen werken.

WE KUNNEN NIET DIRECT NAAR HET VERDRIET.

3.2. De bron van emotionele pijn binnen in onze zielen

Veel van het verdriet en de angst die in onze zielen is, is daar sinds onze jeugd.

Omdat we de emotionele pijn niet volledig ervoeren toen we kinderen waren, zijn deze emoties opgesloten binnen in onze ziel.

Hoe ouder we worden, hoe langer we die emoties hebben ontkend en onderdrukt.

Dit is waarom oudere mensen meer pijn en ziekte ervaren dan jonge mensen.

Wanneer we door de emotionele lagen van boosheid en angst heen werken, en ons verdriet ervaren, zullen we de leeftijd voelen die we waren toen die emotie ons binnen ging.

Dus als er een specifiek moment was toen we drie jaar oud waren toen we ons niet geliefd voelden door onze moeder en we dat verdriet ervaren als een volwassene, zullen we ons drie jaar oud voelen, en we zullen meestal de gebeurtenissen herinneren die dat gevoel creëerden.

3.3. Lichamelijke pijn is het gevolg van onderdrukte emotionele pijn

ALLE PIJN IN ONS LICHAAM IS HET RESULTAAT VAN ONTKENDE ANGST.

Als we onze angst voelen, zullen we onmiddellijk de pijn in ons lichaam uitroeien.

Dit geldt voor ALLE pijn -

- Pijn van ziekte,
- Pijn van verwonding,
- Pijn van sneeën,
- Pijn van ligament schade,
- Pijn van gebroken botten,
- Pijn van spier krampen,
- Pijn van rug problemen,
- Pijn van hoofdpijn,
- Pijn van ontsteking,
- Pijn van artritis enzovoort.

ALLE PIJN WORDT GECREËERD DOOR ONTKENDE ANGST.

Lichamelijke pijn is de manier waarop onze ziel ons vertelt dat we onze emotionele pijn ontkennen, en als we dus onze emotionele pijn VOELEN, zal onze lichamelijke pijn verdwijnen.

ALLEEN WIJ KUNNEN ONZE EMOTIONELE PIJN VOELEN EN DAAROM KUNNEN ALLEEN WIJ DE OORZAAK VERWIJDEREN VAN ONZE LICHAMELIJKE PIJN.

4. Hoe emoties te identificeren die we ontkennen

Als we lichamelijke pijn hebben, is dat een teken dat we angst aan het ontkennen zijn.

Als we ons niet bewust zijn van wat de angst is, is dat vanwege de methodes die we gebruiken om te vermijden dat we onze angst voelen

Er zijn twee belangrijke manieren waarop we vermijden dat we onze angst voelen.

1. We worden boos.
2. We vermijden onze angst door ons leven te controleren via verslavingen.

4.1. Boosheid

Als we ons ongeduldig, geïrriteerd, gefrustreerd, boos, woedend of haatdragend voelen, dan geeft dit aan dat we angst aan het ontkennen zijn.

Om bij de angst te komen die we ontkennen zodat we het kunnen voelen en loslaten, moeten we **eerst onze boosheid voelen**.

Dit betekent niet tegen iemand schreeuwen!

We kunnen onze boosheid voelen zonder andere mensen te beschadigen door het in privacy te uiten bijvoorbeeld door te stompen tegen een bokszak, te slaan op een kussen.

Wanneer we onze boosheid voelen en een verlangen hebben om uit te vinden wat er onder zit, zullen we ontdekken welke angsten we aan het vermijden zijn.

4.2. Verslavingen

Verslavingen zijn de belangrijkste manier waarop we het voelen van onze emotionele pijn vermijden.

Verslavingen kunnen lichamelijk of emotioneel zijn.

Bijvoorbeeld, veel mensen drinken alcohol om zich ontspannen te voelen. Anderen sporten misschien. Dit zijn voorbeelden van lichamelijke verslavingen.

Echter, de meeste verslavingen zijn emotioneel van aard. Dit zijn methodes en technieken die we op een hele jonge leeftijd ontwikkelen om te vermijden dat we de emotionele pijn in onze ziel voelen.

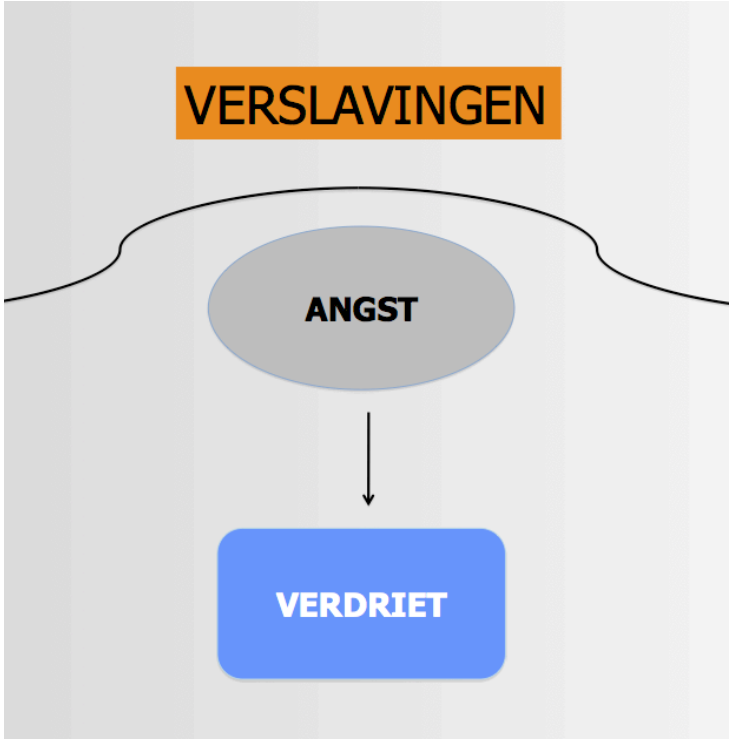
Een voorbeeld van een emotionele verslaving kan het proberen zijn om meer te presteren, omdat de momenten waarop we als kind presteerden de momenten waren dat we ons geliefd voelden door onze ouders.

Onze verslavingen bedekken onze angst en ons verdriet zo goed dat we het grootste deel van de tijd niet langer kunnen vertellen dat we angst en verdriet in ons hebben.

Als we lichamelijk pijn hebben, laat dit zien dat we in ontkenning zijn van angst en verdriet.

Als we geen angst en verdriet aan het voelen zijn, laat dit zien dat we in ontkenning zijn van die emoties.

Als we in ontkenning zijn van die emoties, is het waarschijnlijk dat we in een verslaving zijn die we gebruiken om de emotie te ontkennen.



Er zijn twee belangrijke manieren om er achter te komen of we in een verslaving zijn:

1. We worden boos wanneer er niet aan de verslaving wordt voldaan

2. We hebben verwachtingen en eisen aan andere mensen dat zij zich op een bepaalde manier gedragen, of ons op een bepaalde manier behandelen.

4.2.1. Het doel van verslavingen

Deze verslavingen worden in ons gecreëerd om ons te helpen om het voelen van emotionele pijn te vermijden.

Verslavingen worden aangedreven door twee belangrijke dingen:

1. Om een gevoel van iemand te krijgen omdat we voelen dat we tekort hebben aan dat gevoel binnen in ons bijv. een gevoel van waarde.

2. Om een negatief gevoel te vermijden, omdat we niet de pijn in ons willen voelen van waar het aan is gerelateerd, bijv. we worden boos als iemand ons niet goed behandeld, omdat het ons niet geliefd doet voelen.

De meeste emotionele verslavingen zijn in ons gevormd wanneer we zeven jaar zijn.

4.2.2. Hoe onze verslavingen te identificeren

De manier om onze verslavingen te identificeren is onze intentie richten op het ZIEN VAN ALLES VAN ONSZELF, zowel de positieve als de negatieve punten.

Dit omvat onszelf toestaan om aan onszelf toe te geven welke verlangens we hebben die niet liefdevol naar andere mensen zijn, omdat deze onze verslavingen vormen.

- Bijv. wensen we om NEERBUIGEND of ARROGANT naar een ander persoon toe te zijn zodat we onszelf superieur voelen?

- Bijv. wensen we een ander persoon te pleasen, alles te doen wat zij willen, zodat we het gevoel vermijden dat ze misschien niet van ons houden?

- Bijv. wensen we anderen te VEROORDELEN, BEKRITISEREN of BESCHULDIGEN, in plaats van naar binnen te kijken in onszelf naar wat veroorzaakt dat we een negatieve reactie hebben op hun acties?

Wanneer we deze verslavingen identificeren binnen in ons, moeten we onszelf toestaan te zien dat ze er zijn, en ze te VOELEN, in plaats van ze daadwerkelijk te doen.

In de gevallen van de voorbeelden hier boven:

- Bijv. We herkennen het en zeggen tegen onszelf, ik ben nu neerbuigend en arrogant. Waarom heb ik het nodig om me superieur aan deze persoon te voelen?

- Bijv. We vragen onszelf wat er zal gebeuren als ik stop met het pleasen van deze persoon. Voel ik dat ze niet langer van mij zullen houden als ik niet alles doe wat zij zeggen? Vermijd ik een angst dat zij niet van mij houden?
- Bijv. We vragen onszelf welk gevoel binnen in mij ik probeer te vermijden door deze andere persoon te beoordelen, bekritiseren of te beschuldigen?

Onszelf deze vragen stellen en het verlangen voelen van hoe veel we neerbuigend willen zijn, of anderen willen beschuldigen enzovoort zal beginnen de angst die onder de verslaving ligt te onthullen.

Dat zal ons toestaan om dichter bij de angst te komen die alle pijn in onze lichamen creëert.

5. Blokkades tot het voelen van onze emotionele pijn

Er is een hele simpele regel die van toepassing is bij het identificeren van wat onze ontkende emoties zijn:

ALS WE WILLEN WETEN WAT DE EMOTIE IS ZULLEN WE HEM HEEL SNEL ONTDEKKEN.

ALS WE NIET WILLEN WETEN WAT DE EMOTIE IS ZULLEN WE HEM NIET ONTDEKKEN.

Dus als we lichamelijke pijn hebben, en we zeggen dat we onze emoties willen voelen, maar we zijn onze emoties NIET aan het voelen, dan zijn we NIET eerlijk naar onszelf.

Als we zeggen dat we onze emoties willen voelen maar we zijn onze emoties NIET aan het voelen, is de waarheid dat we onze emotionele pijn NIET willen voelen.

Het is dan zaak om uit te zoeken:

- ***Waarom wil ik niet weten wat de emotie is?***
- ***Waarom wil ik haar niet voelen?***

De antwoorden op deze vragen zijn onze BLOKKADES tegen het voelen van onze emoties.

Onze blokkades zijn ook emoties bijv. overtuigingen en angsten.

We moeten onze emotionele blokkades voelen, en dan zullen we bij de emotionele oorzaken van onze pijn komen.

Wanneer we eenmaal onze blokkades tegen onze emoties voelen, zal de oorzakelijke emotionele pijn automatisch uit ons stromen.

6. Veel voorkomende redenen waarom we onze emotionele pijn niet willen voelen

Het kan tijd kosten om door onze blokkades te werken en in onze emoties te komen, omdat we als individuen en als maatschappijn vele redenen hebben waarom we onze emoties niet willen voelen, bijvoorbeeld:

- ***Angsten over wat anderen over ons zullen denken wanneer we onze emoties voelen.***

  Anderen veroordelen ons misschien wanneer we onze emoties voelen, omdat het hun eigen emoties, die ze niet willen voelen, zal triggeren. Maar wil je voor altijd met je lichamelijke pijn leven en een slaaf zijn van wat anderen van je denken? Of wil je lichamelijke pijn verwijderen uit je leven?

- ***Angsten dat we niet in staat zullen zijn om onze emoties het hoofd te bieden.***

  De waarheid is dat we al onze emoties het hoofd kunnen bieden, omdat de pijn al binnen in ons is, dus we bieden hen al het hoofd.

- ***Angsten dat we gek zullen worden als we onze emoties voelen.***

  De waarheid is dat geestelijke ziekte het gevolg is van het onderdrukken, en niet voelen, van onze emoties.

- ***Angsten dat als we onze emotionele pijn beginnen te voelen, het nooit meer zal stoppen.***

  De waarheid is dat de emotionele pijn in ons eindig is, en wanneer we eenmaal een emotie loslaten die voor altijd weg is uit ons.

Deze angsten moeten worden doorgewerkt en gevoeld voordat we ons oprecht kunnen richten op meer oorzakelijke emoties.

7. Hulpmiddelen die we gebruiken om onze emotionele pijn te vermijden

Er zijn verschillende andere manieren waarop we onze emotionele pijn kunnen vermijden. Deze omvatten de volgende:

- **We ontkennen de emotie bijv. "Ik heb geen enkele angst"**
- **We verkleinen de emoties bijv. "Het is niet zo erg"**
- **We rechtvaardigen de emoties bijv. "Iedereen voelt zich zo, dus het is normaal dat ik dat ook doe"**
- **We verschuiven de schuld bijv. "Het is hun schuld dat ik mij slecht voel"**
- **We onderdrukken de emotie bijv. "Ik kan me niet herinneren wat er gebeurde"**

Wanneer we deze hulpmiddelen gebruiken, brengen we onszelf verder weg van de oorzakelijke emoties die onze lichamelijke pijn creëren.

Als we onze lichamelijke pijn willen uitroeien, moeten we HEEL EERLIJK zijn tegenover onszelf over de emoties die in ons zijn.

Dit kan vaak erg confronterend of moeilijk zijn om te doen, omdat we zo gewend zijn om onze emoties te ontkennen.

Om een lichamelijke pijn te verdrijven hoeven we alleen maar die ene emotionele pijn te vinden die de lichamelijke pijn veroorzaakt en die te ervaren.

WANNEER WE EENMAAL DE EMOTIONELE OORZAAK VAN EEN LICHAMELIJKE PIJN LOSLATEN, ZULLEN WE DIE LICHAMELIJKE PIJN NOOIT MEER ERVAREN.

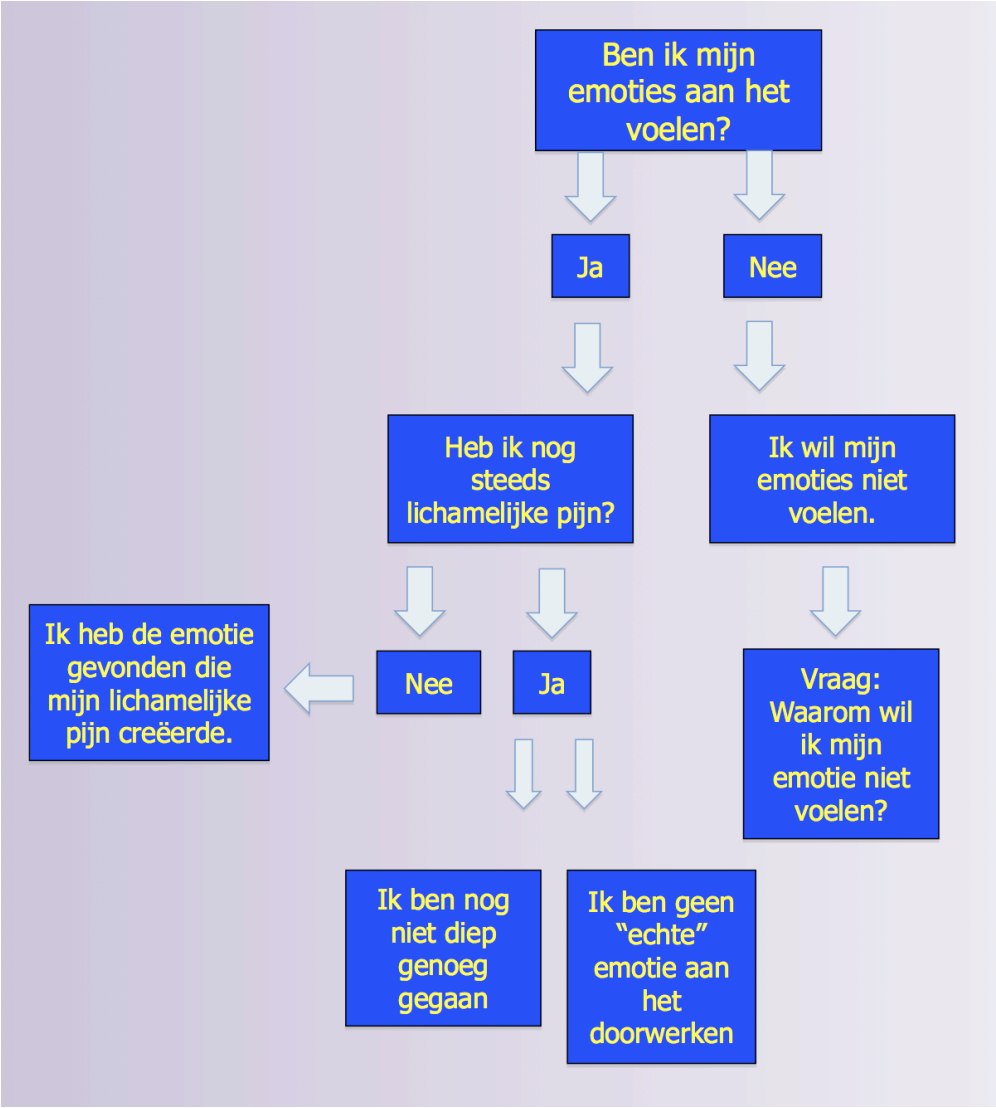
8. Hoe lichamelijke pijn te verwijderen

Het is **AAN JOU** om je emotionele pijn te voelen en de oorzaak van je lichamelijke pijn los te laten.

ALLEEN JIJ bent in staat om dit te doen. Niemand anders kan je emotionele pijn voelen en je lichamelijke pijn genezen.

Dus het is een zaak van besluiten, op een diep gevoelsniveau, dat je je emotionele pijn WILT voelen. Zodra je je emotionele pijn wil voelen, zal je het beginnen te voelen.

Je kan het volgende stroomdiagram gebruiken om je te helpen om te identificeren wat er gebeurt wanneer je dit proces doorloopt.



Herinner: wanneer je eenmaal je emotionele pijn WILT voelen, ZUL je haar voelen.

Voor meer informatie over “Waarom ik mijn emotie niet wil voelen”, zie Hoofdstuk 9.5, “Je blokkades identificeren”.

Voor meer informatie over “Ik ben nog niet diep genoeg gegaan” en “Ik ben geen echte emotie aan het doorwerken”, zie Hoofdstuk 9.10 “Je verdriet voelen”.

9. Hulpmiddelen om je te assisteren bij het voelen van de emotionele oorzaak van je pijn

Gebeurtenissen die om je heen gebeuren zullen je al vertellen wat de emotionele oorzaak van je pijn is.

De sleutel is om de emotionele oorzaak te identificeren door op te merken wat er om je heen gebeurt en hoe je je voelt als reactie op die gebeurtenissen.

De volgende oefeningen zullen je helpen dat te doen.

Opmerking. Als je een bepaalde emotie of een bepaald gevoel omhoog voelt komen, is het belangrijk om het toe te staan en het te voelen DAN en DAAR, omdat het anders waarschijnlijk zal passeren en de gelegenheid is verloren.

Het helpt om een ruimte te creëren waar je heen kan gaan en gevoelens in privacy kunt voelen wanneer ze omhoog komen, en andere mensen in je huis te waarschuwen dat dit is wat je zult gaan doen.

9.1. Richt je intentie op het ontdekken van wat de emotionele oorzaak is

Als je in God gelooft, bid dan tot God om uit te vinden wat de emotionele oorzaak van je pijn is, en vraag God om je te helpen haar te vinden en los te laten.

Als je niet in God gelooft, richt dan je intentie op het Universum om uit te vinden wat de oorzaak is.

Herinner: Als je je intentie richt, of bidt, en er gebeurt niets, is dat omdat je het op een zielsniveau niet wilt weten. Vraag jezelf/God/het Universum: Waarom wil ik het niet weten? Wat ben ik bang om te ontdekken?

9.2. Gebruik een dagboek om je pijn te onderzoeken

Gebruik een dagboek om terug te reflecteren op de tijd dat de pijn als eerst begon, en schrijf op wat er op dat moment in je leven gebeurde.

- Was je aan spanning onderhevig?
- Wat voelde je tijdens die periode?

Maak een aantekening van wat je voelt wanneer de pijn erger wordt gedurende de dag.

- Bijv. is het erger op het werk of thuis? Welke gevoelens voel je op die verschillende plekken?
- Bijv. is het erger wanneer je met bepaalde mensen bent? Wat voor gevoelens wekken zij in je op?

9.3. Je boosheid en onderliggende angsten identificeren

Gebruik deze tabel om tijdens het programma momenten op te merken dat je je boos voelde, uiteenlopend van ongeduld, lichte ergernis en irritatie tot boosheid, woede, wrok en haat.

Merk op welke gebeurtenis de boosheid triggerde en voel (richt je intentie, bid) welke onderliggende angst misschien werd getriggerd die veroorzaakte dat je boos werd, en schrijf dat ook in de tabel op.

Wat voor soort boosheid kwam omhoog?	**Welke gebeurtenis triggerde de boosheid?**	**Wat is de angst die onder de boosheid ligt?**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		

Als je de hele tabel gebruikt, kun je meer rijen aan de tabel toevoegen in dit document of een nieuwe maken op een apart papier bijv. in een dagboek.

9.4. Je angsten identificeren

Gebruik deze tabel om je te helpen om aantekeningen te maken van wanneer je je gestrest, geprikkeld, ongemakkelijk, bezorgd, bang of doodsbang voelt gedurende het programma.

Wat voor soort angst kwam omhoog?	Welke gebeurtenis triggerde de angst?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	

Deze tabel kan je helpen je angsten te identificeren gedurende het programma, en waar ze aan zijn gerelateerd.

Als je de hele tabel gebruikt, kun je meer rijen aan de tabel toevoegen in dit document of een nieuwe maken op een apart papier bijv. in een dagboek.

Richt je intentie/bid over: Wat is de onderliggende emotionele oorzaak van deze angsten?

9.5. Je blokkades tegen het voelen van je emoties identificeren

Als je je boosheid en angsten opmerkt, maar ze niet wilt voelen en niet dieper wilt gaan in je verdriet, dan heb je blokkades tegen het voelen van je emoties. Dit komt heel vaak voor!

Als je je emotionele pijn niet voelt, vraag jezelf dan af, of God, of het Universum, "Wat zijn mijn blokkades tegen het voelen van mijn emotie? Waarom wil ik mijn emotie niet voelen?"

Je kunt dan hier een lijst van die blokkades bijhouden.

Het identificeren van je blokkades is de eerste stap tot ze voelen. Wanneer je ze eenmaal identificeert kun je beginnen je blokkades te voelen, en je zult dan in staat zijn om je diepere emotionele pijn die je lichamelijke pijn creëert te voelen.

Redenen waarom ik mijn emotionele pijn niet wil voelen
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

Als je de hele tabel gebruikt, kun je meer rijen aan de tabel toevoegen in dit document of een nieuwe maken op een apart papier bijv. in een dagboek.

9.6. De manieren identificeren waarop je je pijn vermijdt

Als je je emotionele pijn niet identificeert of voelt, vraag jezelf dan, "Hoe vermijd ik mijn emotionele pijn? Leef ik in verslavingen die voorkomen dat ik mijn emotionele pijn zie?"

Vraag jezelf, heb ik -

- De emotie ontkend bijv. jezelf verteld, "Nee, ik heb die emotie niet" of, "Ik heb die emotie al verwerkt."
- De emotie verkleind bijv. jezelf verteld, "Ik voel niet dat het zo erg is, het kan niet de oorzaak van mijn lichamelijke pijn zijn."
- De emotie gerechtvaardigd bijv. jezelf verteld, "Iedereen heeft pijntjes, dus het is normaal."
- De schuld verschoven bijv. jezelf verteld, "Die persoon sloeg mij, het is hun fout dat ik pijn heb."
- De emotie onderdrukt bijv. jezelf verteld, "Nee die emotie is niet in mij."
- Het slachtoffer gespeeld bijv. jezelf verteld, "Arme ik, dat ik pijn heb. Ik wil dat iemand anders het voor me herstelt."
- Aandacht gewild voor mijn pijn bijv. jezelf verteld, "Als ik lichamelijke pijn heb zal iemand anders voor mij zorgen."

Elk van de bovenstaande technieken weerhoudt je ervan om je eigen lichamelijk pijn te genezen.

Wanneer je eenmaal de technieken identificeert die je gebruikt om je emotionele pijn te vermijden, is het makkelijker op te merken wanneer je het doet, en daarom ben je een stap dichterbij het niet gebruiken van deze middelen en een stap dichterbij het voelen van je emoties en de onderliggende emotionele oorzaak van je pijn.

9.7. Je verslavingen stoppen

Wanneer we in onze verslavingen leven voelen we ons vaak "goed" en "gelukkig", op voorwaarde dat onze verwachtingen en eisen worden vervuld.

Wanneer onze verslavingen niet worden vervuld, worden we boos, geërgerd, of gefrustreerd.

Als je je constant "goed" en "gelukkig" voelt, en er geen emotionele pijn omhoog komt, maar je nog steeds lichamelijke pijn hebt, dan is dat een goede indicatie dat je in een verslaving leeft.

Zoals met alle emoties in ons, als je WILT zien wat je verslavingen zijn, ZUL je ze beginnen te zien.

Wanneer je eenmaal een verslaving identificeert, is de beste manier om te ontdekken welke emotionele pijn (angst en verdriet) het bedekt, te stoppen ernaar te handelen.

Bijvoorbeeld, als je verslaafd bent aan sport, stop dan met sporten voor een week en kijk welke emoties omhoog komen.

Of, als je verslaafd bent aan het pleasen van vrouwen, stop dan met het eens zijn met vrouwen in elk opzicht, of dingen voor hen te doen, en kijk welke emoties omhoog komen.

Of, als je verslaafd bent aan meer presteren, presteer dan niets voor een week, en kijk welke emoties omhoog komen.

Of, als je opmerkt dat je eet wanneer je je ongemakkelijk voelt, stop daar dan mee en kijk welke emoties omhoog komen.

De enige manier om je emoties bloot te leggen die onder onze verslavingen zijn is te stoppen met het voeden van onze verslavingen.

Wanneer we stoppen met het VOEDEN van onze verslavingen, kunnen we beginnen onze verslavingen te VOELEN. In andere woorden, we kunnen voelen hoeveel we een bepaalde actie willen ondernemen om een gevoel te vermijden, of hoe graag we een bepaald gevoel van iemand willen krijgen.

Wanneer we onze verslavingen voelen, zullen we in staat zijn om de emoties onder onze verslavingen te beginnen te voelen – onze angsten gevolgd door ons verdriet.

9.8. Je boosheid voelen

Om onze boosheid te voelen, moeten we het uiten

Dit kan schreeuwen, vloeken, iets slaan bijv. een bokszak, bank of kussen betekenen.

ECHTER, het kan gedaan worden op een liefdevolle manier – in privacy, weg van iedereen.

Als je je boosheid op iemand anders richt, dan ben je hem niet echt aan het ervaren – je bent hem aan het projecteren. Dit is schadelijk voor jezelf en de andere persoon, en zal je niet dieper brengen in de lagen onder je boosheid.

De manier om je boosheid te ervaren is jezelf toestaan om te voelen dat je boosheid in jezelf hebt, en het te uiten, maar niet een andere persoon ervan te beschuldigen. De emotionele oorzaak van je boosheid is in JOU, ongeacht of iemand anders het triggerde of niet, en alleen door verantwoordelijkheid te nemen voor je boosheid kun je dichter bij het verwijderen ervan komen.

Sta jezelf toe zodra je wat boosheid voelt om het te uiten in privacy en weg van iedereen bijv. van de persoon die de boosheid triggerde.

Zelfs wanneer je een lichte irritatie voelt, kan dit vaak een veel groter niveau van boosheid maskeren, bijv. razernij.

Wanneer je je boosheid aan het uiten bent, richt je intentie dan op het dieper gaan in de boosheid en daaronder naar je angst.

Als je niet dieper kunt komen, vraag jezelf/God/het Universum dan gewoon:

- Waarom wil ik niet dieper gaan onder mijn boosheid?
- Waar ben ik bang voor?

Dat zal helpen om een blokkade te identificeren die je los moet laten zodat je op latere momenten wanneer de boosheid omhoog komt dichter bij dieper komen bent.

Herinner: Dit is een proces dat TIJD KOST. Probeer om niet ongeduldig te zijn met jezelf!

9.9. Je angst voelen

Om onze angst te voelen, moeten we een lichamelijke ervaring van angst hebben.

In andere worden, we moeten onszelf toestaan om te trillen terwijl we angst voelen, omdat dat de lichamelijke uiting van angst is.

Het is ook normaal om te huilen terwijl we ons bang voelen. Huilen over hoe bang we zijn, net als een klein kind zou doen, stelt ons in staat om onze angst los te laten en uiteindelijk het oorzakelijke verdriet te bereiken dat onze pijn creëert.

Tijdens het voelen van angst is het belangrijk om in je buik te ademen en niet in je borst, omdat dit het loslaten van de emotie toestaat.

Creëer een veilige plek waar je dit comfortabel kunt doen, en als je je onprettig voelt over dit alleen doen, vraag dan of iemand je in het begin wil assisteren (of bid tot God om hulp en steun).

Als je in God gelooft: vraag God om hulp bij het loslaten van alle emoties en om je veilig door het proces heen te helpen.

Als je je afgeleid voelt tijdens het voelen van je angst, of niet in staat bent er in te blijven, vraag dan jezelf/bid dan tot God: Waarom wil ik mijn angst niet volledig voelen?

9.10. Je verdriet voelen

Wanneer eenmaal alle lagen boven het verdriet zijn losgelaten - de boosheid, de verslavingen, de angsten - zal ons verdriet automatisch uit ons stromen.

Als we moeten proberen om bij ons verdriet te komen, laat dat zien dat we meer blokkades hebben om door te werken voordat we het volledig kunnen ervaren.

Het is normaal om voor lange periodes te huilen bijv. uren, wanneer de blokkades eenmaal zijn verwijderd, om het verdriet volledig los te laten. De meeste mensen op de wereld hebben een zeer grote hoeveelheid van onderdrukt verdriet, en het kost tijd om het los te laten.

Onze lichaamstemperatuur zal vaak stijgen wanneer we de oorzakelijke emotie voelen, we zullen de leeftijd voelen die we hadden toen de emotie ons binnen ging, wat meestal is toen we een kind waren. We zullen ook realisaties hebben van waar de emotie over ging, en hoe ze ons leven heeft beïnvloed.

In bepaalde situaties zullen we niet weten waar het verdriet over ging, omdat het ons misschien binnen ging op een leeftijd toen onze hersenen niet genoeg ontwikkeld waren om het in verband te brengen met een herinnering, maar we moeten onszelf gewoon toestaan het hoe dan ook te voelen.

Sta je geest toe om een passieve observeerder van het gevoel van het verdriet te zijn, en probeer de emotie niet te "sturen" naar waar je denkt dat het heen zou moeten gaan.

Sta jezelf toe om in het verdriet te blijven tot het eindigt. Als je eerder stopt zul je slechts meer blokkades hebben om te verwijderen om er in de toekomst weer bij te komen.

Als je in God gelooft: Vraag God om hulp om alle emotie los te laten en om je veilig door het proces te laten gaan.

Aan het eind zul je waarschijnlijk een vredig gevoel voelen, en misschien zelfs in slaap vallen.

Je zult het weten wanneer je wat oorzakelijk verdriet hebt los gelaten, omdat gebeurtenissen om je heen zullen veranderen in reactie op de verandering in je ziel.

9.10.1. Bepaald verdriet is niet echt.

Soms kan het verleidelijk zijn om direct naar het ervaren van het verdriet te gaan, in de hoop dat we de bedekkende emoties van onze verslavingen, angst en verdriet kunnen overbruggen, en direct naar de oorzaak van onze lichamelijke pijn te gaan.

Vaak zullen we onder deze omstandigheden niet het echte verdriet voelen, maar het kan verstandelijk bedacht zijn, omdat ons echte verdriet begraven ligt onder andere emoties die we eerst moeten voelen.

Bijvoorbeeld, we kunnen aan het huilen zijn over onze verslaving die niet vervuld wordt, of we kunnen aan het huilen zijn over wat een slecht persoon we zijn, of we kunnen aan het huilen zijn over "arme ik, ik heb pijn".

Dit zijn geen echte emoties – het zijn niet de jeugd emoties die onze pijn creëren.

Als we huilen, maar gebeurtenissen om ons heen veranderen niet, en onze pijn wordt niet beter, dan weten we dat we de echte oorzaak van wat onze pijn is niet hebben bereikt.

Richt je intentie/bid tot God: Wat is de echte oorzaak van mijn pijn?

9.11. Ademhalingsoefeningen

Langzaam ademhalen, zoals tijdens meditatie of yoga, kan worden gebruikt om ons te verwijderen van onze emoties.

Echter, als we onszelf toestaan om diafragmaal te ademen, in andere woorden in onze buik te ademen in plaats van in onze borst, dan helpt dit emoties te stromen.

Oefen dit elke dag 5 minuten totdat het normaal wordt.

We kunnen de stroom van emoties vergroten met onze adem door het doen van de volgende oefening.

Ga rechtop staan, adem uit terwijl je de bovenste helft van je lichaam toestaat naar beneden te hangen en buig recht voorover, terwijl je tegelijkertijd je armen naar beneden laat hangen. Adem in terwijl je snel weer overeind komt met je armen gestrekt boven je hoofd. Herhaal dit vijf minuten.

Deze techniek kan helpen om de emoties die in ons opgesloten zitten los te laten.

9.12. Je passies en verlangens identificeren

Onze passies en verlangens zijn ook in onze zielen.

Wanneer we in angst leven, onderdrukken we onze passies en verlangens.

Door in onze passies en verlangens te leven, kunnen we niet alleen een meer voldaan leven hebben, maar we kunnen ook angsten bloot leggen en verwijderen die onze lichamelijke pijn creëren.

Gebruik de volgende techniek om jezelf te helpen om je passies en verlangens te identificeren.

Vraag jezelf -

- Hoe wil ik echt mijn leven doorbrengen?
- Wat wil ik echt doen vandaag?
- Geniet ik echt van mijn werk?
- Ben ik echt gelukkig in mijn relatie?
- Als er geen beperkingen in mijn leven waren, als ik niet beperkt werd door wat mijn familie, vrienden of maatschappij van mij dachten, als ik niet beperkt werd door geld, mijn baan, of alle andere dingen in mijn leven, wat zou ik dan echt graag doen?
- Als ik alles met mijn leven zou kunnen doen, overal, en geen beperkingen zou hebben in wat dat was, wat zou het zijn?

Vraag nu jezelf:

- Beschadig ik iemand op een bepaalde manier wanneer ik dat verlangen volg?

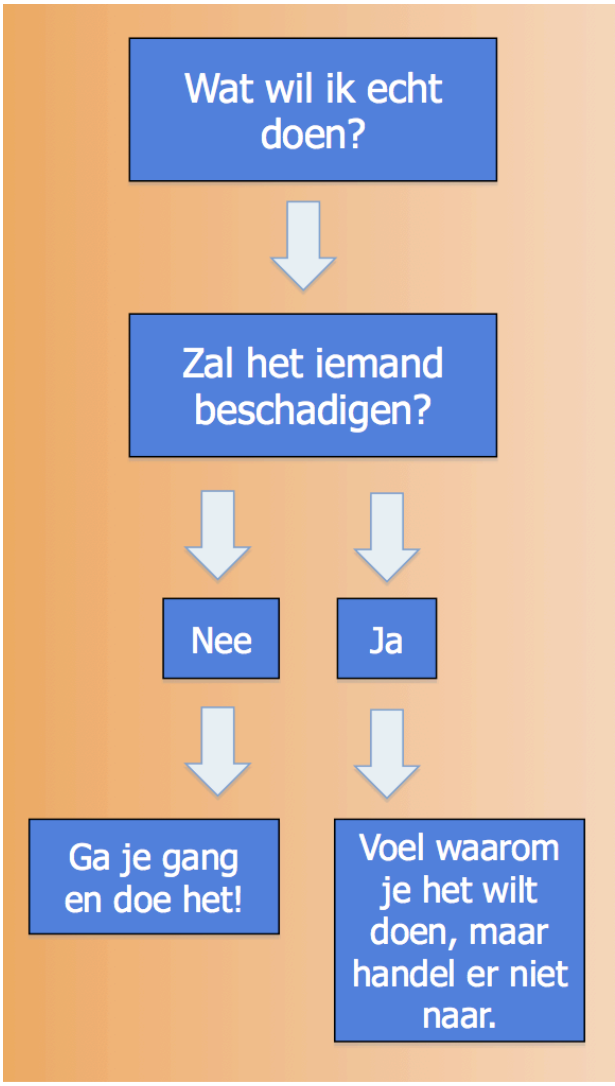
Als het antwoord *ja* is, vraag jezelf:

Waarom heb ik dat verlangen om iemand anders te beschadigen? Sta jezelf toe om de redenen te voelen waarom je dat verlangen hebt (er zullen emotionele redenen in je zijn wat betreft waarom je het verlangen hebt, en deze kunnen worden losgelaten door de emoties te voelen) maar handel niet naar het verlangen.

Als het antwoord *nee* is, ga dan je gang en doe het!

De sleutel is te leren om de negatieve emoties en verlangens in onszelf te accepteren en ze niet te veroordelen, omdat dit het proces van ze loslaten zal helpen. Als we onszelf veroordelen of beschuldigen zullen we ze niet loslaten.

Je kunt beginnen met kleine verlangens en passies, en dan wanneer je moed groeit kun je opschuiven naar de grotere en grotere passies en verlangens.



Dit zal GEGARANDEERD wat emoties in je bloot leggen!

9.13. Voedsel

Veel soorten voedsel en drinken kunnen onze emoties onderdrukken. Bijvoorbeeld, warme dranken kunnen onze angst onderdrukken, ditzelfde kan een grote maaltijd.

Om het onderdrukken van emoties met eten of drinken te vermijden, doe ik de volgende suggesties:

1. Vermijd alcohol en andere ontspannende drugs.
2. Vermijd cafeïne en warme dranken.
3. Eet alleen veganistisch eten.
4. Vermijd grote maaltijden.
5. Vermijd zware koolhydraatrijke maaltijden bijv. pasta.
6. Drink MINIMAAL 3 liter water per dag.

9.14. Beweging

Een veel gebruikte manier om onze emoties en onze lichamelijke pijn te vermijden is om "uit het lichaam" te gaan.

Beweging kan gebruikt worden als een verslaving om onze emoties te vermijden, maar het kan ook een bruikbare manier zijn om in contact met ons lichaam te komen, en om ons te helpen om contact te maken met onze emoties.

De beste manier om beweging te gebruiken voor dit effect is om lichte beweging te ondernemen bijv. een korte wandeling maken, wat tuinieren of yoga.

Richt je intentie op het voelen van de emoties wanneer ze omhoog komen, in plaats van dat je de beweging gebruikt als een manier om te ontspannen van de emoties. Op voorwaarde dat je aanwezig blijft tijdens de beweging, kan het een hele behulpzame manier zijn om emoties te bereiken, omdat onze lichamen helpen om onze emoties op te sluiten.

Als we daarom bepaalde spieren in ons lichaam bewegen kunnen we ook helpen om de emotie te bevrijden en hij zal op een natuurlijke manier in ons omhoog komen.

10. De emotie die je pijn veroorzaakt identificeren via de lokatie van je lichamelijke pijn

Waar de pijn in ons fysieke lichaam is gelokaliseerd is gerelateerd aan het soort emotie dat we onderdrukken.

Een manier om de emotie die je lichamelijke pijn veroorzaakt te identificeren is om echt de emotionele ervaring van de fysieke pijn toe te laten. In andere woorden, "ga emotioneel de lichamelijke pijn "binnen". Dit zal je leiden naar de emotionele pijn.

10.1. Meridianen

Een andere manier om de emotie te vinden die je lichamelijk pijn veroorzaakt is identificeren in welk meridiaan systeem de pijn is.

Meridianen zijn energie kanalen die duizenden jaren geleden in de Chinese geneeskunde zijn ontdekt, en zijn gelokaliseerd in het geestelijke lichaam. Emotionele pijn in onze ziel creëert blokkades in deze meridianen. Dit creëert op zijn beurt lichamelijke pijn in ons fysieke lichaam

Specifieke meridianen kunnen worden toegeschreven aan specifieke emoties.

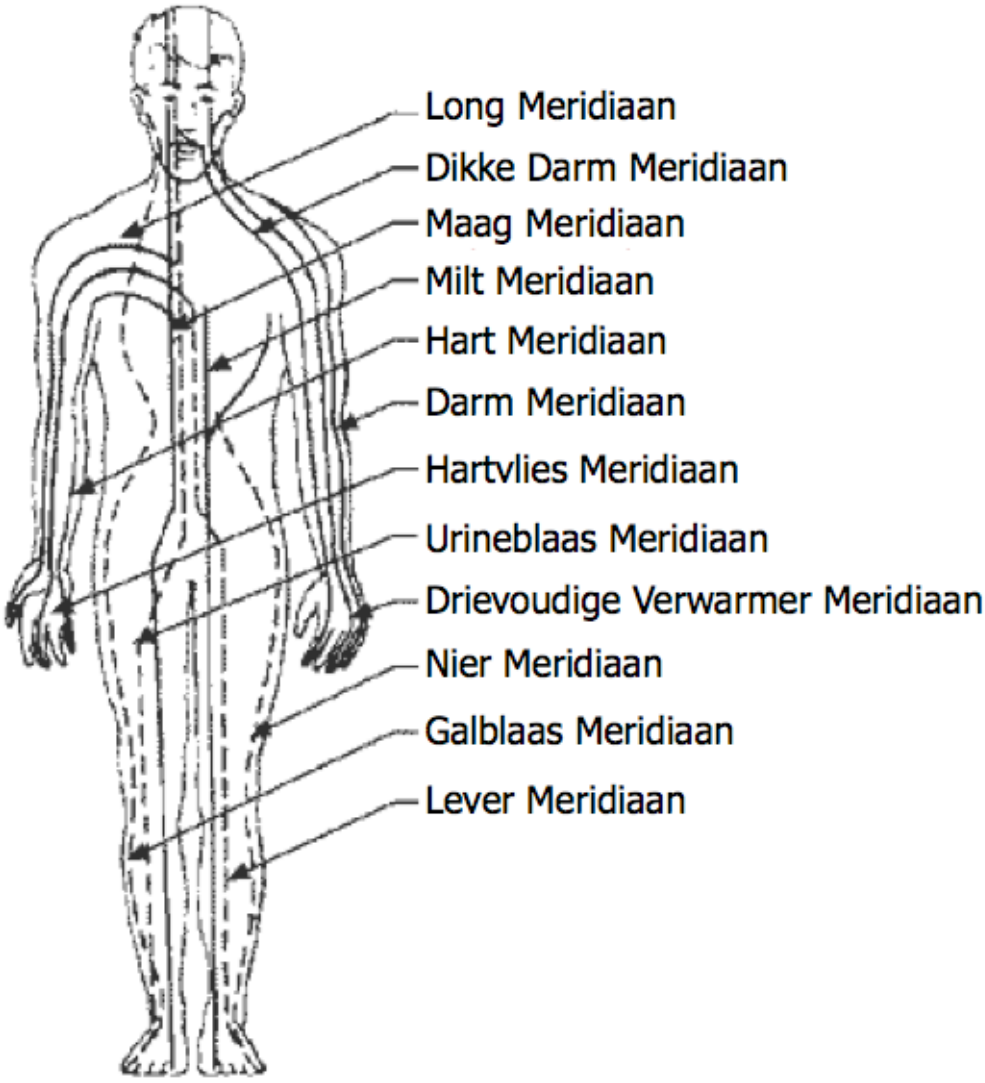
Bijvoorbeeld, lage rugpijn wordt gestuurd door de nier meridiaan, en dit is verbonden met emoties van angst en onwaardigheid.

Meridianen sturen de organen die hieronder beschreven staan, maar ze stromen ook door het lichaam heen. Dus de lichamelijke kwaal kan in het orgaan zijn dat door de meridiaan wordt aangestuurd, of in die orgaan meridiaan elders in het lichaam.

Meridiaan Energie Systeem	Geassocieerde Emoties
Hart en Dunne Darm	Verlatenheid, verraad, verloren, ongeliefd voelen, liefdesverdriet, onzekerheid, jaloezie
Milt en Maag	Bangheid, bezorgdheid, zenuwachtigheid, wanhoop, afkeer, weinig eigenwaarde
Long and Dikke darm	Verdriet, bedroefdheid, afwijzing, ontmoediging, zelf misbruik, verwarring

Lever en Galblaas	Boosheid, verbittering, haat, schuld, wrok, depressie, frustratie
Nier en Blaas	Angst, onwaardigheid, seksualiteit, bevreesdheid, afschuw, verschrikking, schaamte

In de afbeelding hieronder laten de ononderbroken lijnen meridianen aan de voorkant van het lichaam zien, en de stippellijnen laten de meridianen aan de achterkant van het lichaam zien.



Als je pijn in een locatie is die op een bepaalde meridiaan is, is je pijn waarschijnlijk gerelateerd aan de emoties die verbonden zijn aan die specifieke meridiaan.

10.2. Problemen aan de linkerkant van het lichaam hebben betrekking op vrouwelijke kwesties, en problemen aan de rechterkant van het lichaam hebben betrekking op mannelijke kwesties.

Bijv. Als ik een vrouw ben en ik heb pijn aan de linkerkant van mijn lichaam, dan zal het betrekking hebben op hoe ik mij voel over mijzelf en het zal betrekking hebben op mijn relatie met mijn moeder.

Bijv. Als ik een man ben en ik heb pijn aan de linkerkant van mijn lichaam, dan zal het betrekking hebben op hoe ik mij voel wat betreft vrouwen, en het zal betrekking hebben op mijn relatie met mijn moeder, of op hoe mijn vader zich voelt over vrouwen.

Bijv. Als ik een vrouw ben en ik heb pijn aan de rechterkant van mijn lichaam, dan zal het betrekking hebben op hoe ik mij voel wat betreft mannen, en het zal betrekking hebben op mijn relatie met mijn vader, of hoe mijn moeder zich voelt over mannen.

Bijv. Als ik een man ben en ik heb pijn aan de rechterkant van mijn lichaam, dan zal het betrekking hebben op hoe ik mij voel over mijzelf, en het zal betrekking hebben op mijn relatie met mijn vader.

Meer informatie over de emotionele oorzaken van lichamelijke pijn in specifieke locaties in het lichaam kan worden gevonden in het boek door Annette Noontil, "The Body is the Barometer of the Soul."

11. Te maken notities tijdens het Programma

Het is nu aan jou om te starten met het voelen van je emoties en bij de oorzaak van je lichamelijke pijn te komen. Veel succes!

Herinner je te bidden of je intentie te richten op het voelen van je emoties en de oorzaak van je pijn te identificeren.

Het is handig om je pijn niveaus bij te houden tijdens het programma om te meten hoe het programma voor je gaat.

Je kunt dit doen door aantekeningen te maken van de momenten dat je pijn erger werd gedurende de dag, wat er op die momenten gebeurde, en wat je jezelf niet toestond om te voelen, door de tabel hieronder te gebruiken.

Kopieer de onderstaande tabel op een apart papier of in een dagboek, en gebruik het om je pijn niveaus bij te houden en je emotionele ervaring gedurende het programma. Je kunt nieuwe dagen toevoegen aan de tabel door nieuwe rijen toe te voegen.

1. Dag van programma	**2. Maximale intensiteit van pijn? (0-10)**	**3. Tijdsduur van pijn? (0-10)**	**4. Wat gebeurde er/ wat stond ik mijzelf niet toe om te voelen toen de pijn erger werd?**
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			

11.1. Richtlijnen voor het scoren van het niveau van ervaren lichamelijke pijn

Geef in kolom 2 de intensiteit aan van de meeste intense lichamelijke pijn die je die dag ervoer bijv. als je pijnvrij was, geef een 0, maar als de pijn martelend was, geef dan een score van 10.

Bijv. als je gemiddelde pijn ervoer zou het een score van 5 zijn.

Geef in kolom 3 de tijdsduur aan dat je lichamelijke pijn voelde gedurende de dag. Gebruik 0 voor geen minuten, en 10 voor de hele dag.

Bijv. als je de halve dag pijn voelde zou de score een 5 zijn.

Maak in kolom 4 een notitie van wat er gebeurde toen je de ergste pijn voelde en hoe je je daarover voelde.

De tijd die het je kost om je eigen pijn te helen is afhankelijk van hoe makkelijk het voor je is om de emotie te bereiken. Soms is het mogelijk om de emotie heel snel te bereiken, binnen dagen, terwijl andere dingen begraven liggen onder vele lagen van emoties, en het kost tijd om deze lagen af te breken, door ze te voelen.

Voor meer informatie over het bereiken en voelen van emoties, zie "Heel Je Eigen Emotionele Pijn", een boek ontworpen om je te assisteren bij het oplossen van emotionele moeilijkheden zoals angst en depressie.

Als je pijn niet verbetert, betekent het dat je emotioneel niet op het juiste pad bent. Als je hiermee assistentie wenst dan kun je mij mailen naar healyourownpain@gmail.com.

12. Veel gestelde vragen

12.1. Wat doe ik als de pijn weg gaat wanneer ik een emotie bereik maar dan later weer terug komt?

Dit geeft aan dat de emotionele pijn die de lichamelijke pijn heeft gecreëerd is aangeraakt, maar niet compleet is ervaren en losgelaten. Daarom moet meer emotie worden gevoeld voordat de pijn permanent zal zijn verwijderd.

12.2. Ik heb pijn maar ik voel mij niet bang. Hoe kan mijn lichamelijke pijn een gevolg zijn van een emotie?

Lichamelijke pijn is het gevolg van een ONTKENDE emotie. Als je je emotie al aan het voelen was, zou je de lichamelijke pijn niet hebben. Wanneer we eenmaal onze emotie voelen zal onze lichamelijke pijn weg gaan.

12.3. Waarom is het dat ik veel verdriet voel maar mijn lichamelijke pijn niet weg gaat?

Als je lichamelijke pijn niet aan het verminderen is, zelfs niet voor korte tijd wanneer je een emotie voelt, is dit een sterke aanwijzing dat je geen ECHTE emoties aan het doorwerken bent.

12.4. Ik kom in mijn emoties maar mijn symptomen worden erger?

Het komt vaak voor tijdens het emotionele genezing proces dat lichamelijke symptomen opvlammen en erger worden voordat ze beter worden, vooral bij het werken door emotionele blokkades om bij het verdriet te komen. De sleutel is om te volharden met het emotionele werk en je zal snel ontdekken of je op het juiste pad bent wanneer de pijn begint te verlichten. Wanneer je eenmaal de oorzakelijke onderliggende emotie van de pijn bereikt zal het ONMIDDELLIJK verlichten.

12.5. Hoe scoor ik mijn pijn intensiteit?

Er is geen goed of fout in termen van de scores gegeven voor pijn intensiteit. Zo lang je maar consistent bent door het programma heen over hoe je de intensiteiten scoort, dat is het belangrijkst. Geef gewoon de score die het meest juist voor je voelt als reactie op de richtlijnen.

12.6. Kan ik doorgaan met het gebruiken van mijn pijn medicatie gedurende het programma?

Ja, op voorwaarde dat je de dosis niet verhoogt tijdens het programma, of het type medicatie verandert dat je gebruikt. Als je de dosis verhoogt of het type medicatie verandert, dan verwart het de resultaten van het programma en kunnen we je data niet gebruiken.

12.7. Wat als ik een dag mis van het scoren op het score papier?

Dat is oké – laat die dag gewoon open en start weer met het invullen op de overeen komende dag van het programma.

12.8. Wat is het bewijs dat dit programma zal werken?

Hoewel dit programma niet klinisch is onderzocht, is het de vermenging van vijf jaar persoonlijk onderzoek en voorbereidende experimenten, gekoppeld aan een grote hoeveelheid bewijs dat laat zien dat emoties lichamelijke kwalen creëren. Dit is sinds duizenden jaren bekend in oosterse geneeskunde, en sommigen in de westerse geneeskunde, zoals Dr John Sarno, bewijzen dit nu ook klinisch.

Ik raad aan om Dr John Sarno's boeken te lezen voor uitgebreid klinisch bewijs van deze benadering. (De literatuurlijst is aan het eind van dit boek)

12.9. Waarom is dit programma gratis? Wat is het addertje onder het gras?

Er is geen addertje onder het gras. Mijn filosofie is dat elke persoon op aarde in staat zou moeten zijn om pijnvrij te leven, ongeacht in welke maatschappij ze leven en wat hun inkomen is. De informatie die in dit programma gegeven wordt is grotendeels gebaseerd op Divine Truth, wat gratis beschikbaar is voor elke persoon op aarde als ze de juiste benadering gebruiken om het te ontdekken.

12.10. Ik zou graag mijn dankbaarheid willen tonen voor dit programma door te doneren. Hoe kan ik dat doen?

Als je profijt hebt gehad van dit programma en je wenst je dankbaarheid via een donatie te tonen, dan kun je dit doen via PayPal (http://www.paypal.com) naar healyourownpain@gmail.com.

13. Aanbevolen literatuur en video's

Merk alsjeblieft op dat deze informatie beschikbaar is in het Engels. Aanvullende informatie over het materiaal dat dit boek bevat kan hier in het Nederlands worden gevonden: https://www.divinetruth.com/www/nl/html/index.htm#translate.htm.

13.1. Voor klinisch bewijs van de link tussen emoties en pijn

Dr John Sarno - The Divided Mind (http://www.healingbackpain.com)

Dr John Sarno - Healing Back Pain (http://www.healingbackpain.com)

Dr Howard Schubiner's Mind body program (http://www.unlearnyourpain.com)

13.2. Voor meer informatie over de ziel, de link tussen de ziel en lichamelijke en geestelijke lichamen, en hoe emoties door te werken

Luli Faber - Heal Your Own Emotional Pain (www.healyourownpain.com)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Feelings FAQ
(www.youtube.com/playlist?list=PLE-RF2VTnr9jJEdSwd3P3Ea8_tDiaEGVB)

Jesus (AJ Miller) - "How do I deal with fear while going through physical pain?"
(http://youtu.be/7kkdeRZl0KQ)

Jesus (AJ Miller) - The Truth About the Human Soul ebook:
(www.smashwords.com/books/view/251274)

Jesus (AJ Miller) - The Law of Cause and Effect ebook:
(www.smashwords.com/books/view/245935)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul video:
(www.youtube.com/watch?v=39jzdJKfb_0&feature=youtu.be)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul ebook outline:
(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Denial Of The Soul.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Emotional Processing ebook outline:
(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions & Emotional Processing.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions of Self Deception ebook outline:
(www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions Of Self Deception.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Processing Addictions video:
(www.youtube.com/watch?v=GZb6BrATgT8&feature=youtu.be)

(www.youtube.com/watch?v=5-RWkUdHybQ&feature=youtu.be0)

Divine Truth (http://www.divinetruth.com/)

13.3. Voor meer informatie over met welke emoties lichamelijke kwalen corresponderen

Annette Noontil - The Body is the Barometer of the Soul (Opmerking – sommige van de emotionele redenen voor kwalen in dit boek zijn niet correct, en daarom zou dit boek alleen als een leidraad gebruikt moeten worden.)