

Inkijk Tekst

Over dit boek

Dit boek is geschreven uit noodzaak. Wat doe je als je beseft dat je iets in handen hebt dat mensenlevens kan redden, terwijl er geen actie wordt ondernomen door de instanties die voor ons zouden moeten zorgen? Wat zou jij doen? Dan kom jij toch ook in actie? Met dit boek hoop ik menig mens te bereiken die de pijn wegstopt, erover zwijgt of het zelfs zo moeilijk heeft dat de 'uitknop' dichterbij komt.

De gehele methodiek die ik op mezelf heb toegepast, reik ik in dit boek met liefde aan iedereen aan. Dit boek is geen magische rode pil. Het is een melange die voortkomt uit honderden uren zelfstudie. Ik grijp me vast in wetenschappelijk bewezen feiten gefilterd uit de wondere wereld van onder andere neurologie. Ik leer over nieuwe ontdekkingen omtrent neuroplasticiteit en verwonder mezelf over neurochemie. Ik kom in aanraking met eindbazen zoals Wim Hof. Ik maak een verdiepingsslag door meditatie en spiritualiteit waarvoor ik, ver buiten mijn comfort zone, afreis naar mezelf. Een hoop vallen en weer opstaan, kan ik je zeggen. Om ervoor te zorgen dat ook jij er wat aan hebt, heb ik er een helder, behapbaar stappenplan van gemaakt.

Ik trap dit boek af met 'de betonnen ruimte' (hoofdstuk 0, ground zero), omdat dat een goed beeld geeft van waar je je bevindt als je lijdt onder PTSS en hoe je jezelf daarvan los(ser) kunt maken. Het is vooralsnog de beste visualisatie die wordt gebruikt door veteranen om duidelijk te maken aan hun partner waar ze zich op een bepaald moment bevinden. Ook andere burger coaches gebruiken de video om zo aansluiting te vinden met veteranen.

De methodiek bestaat vervolgens uit 9 stappen: het begint allemaal met *motivatie* (1). Dat gaat niet alleen over energie en enthousiasme om echt iets te bereiken, maar ook over 'willen leren'. Daarna komt *wilskracht* (2) erbij: met verstand én positieve emotie hardop wensen wat je wil en dat ook fysiek voelen. Met *affirmaties* (3), positieve dingen die je dagelijks hardop zegt, ga je vervolgens je geest in de juiste grondverf zetten. Dan is het tijd voor concretere actie: je gaat je *intenties* (4), kleine, haalbare doelen voor de dag, opschrijven en uitvoeren. Daarna maak je je grotere *doelen* (5) concreet: wie ben ik nu en wie wil ik zijn in de toekomst? Je onderscheidt doelstellingen voor de korte, middellange en lange

termijn. *Mindset* (6) gaat vervolgens over de kracht van je verstand en hoe je die ombuigt en inzet voor totale focus en overtuiging: niet ik *wil* dat bereiken, maar ik *ga* dat bereiken. Daarna ga je je *gewoontes* (7) veranderen: verwijder oude, verzin nieuwe. De resultaten die je hiermee boekt, wil je in stand houden, zodat je nieuwe gedrag *routine* (8) wordt. Dat vraagt bewustzijn, steeds opnieuw het juiste kiezen, 100% uitvoering, elke dag. De laatste stap is *zelfvertrouwen* (9): je dagelijks leven leiden op basis van positiviteit, dankbaarheid en vol vertrouwen in het hier en nu. Door voor jezelf op te komen ga je ook groeien. Geloof in wat je al bezit en waar je naartoe gaat.

Rauw en feitelijk laat ik je in dit boek zien hoe jij je ego, gedachten, emotie, gevoel, en dus je lichaam, onder controle krijgt. Geen zweverigheid of moeilijke termen waardoor je je dom voelt, maar tastbaar en praktisch. Je ontdekt niet alleen de theorie, maar je krijgt ook praktijkoefeningen. Ik heb alles dermate uitgekauwd dat er geen 'vet' meer aan zit. Geen ruimte voor aannames. Aangezien ik ook in jouw positie heb gezeten, kan ik me heel goed voorstellen dat je tijdens het lezen van dit boek dingen vindt waarvan je denkt: uhh, wacht, wat?' Daarom vind je door de tekst heen QR-codes die leiden naar verschillende video- en audiofragmenten met ondersteunende uitleg. Dus scan elke QR in met de camera van je telefoon of download een QR-scan-app, dan kom je vanzelf op de juiste plek terecht.

Naast de methodiek beschrijf ik praktijkvoorbeelden en nog veel meer. Alles om ervoor te zorgen dat ook jij de handvatten ontvangt om jezelf te bevrijden van PTSS. Om een fundatie te bouwen waar je wat mee kan. Vanuit de grond van mijn hart hoop ik dat dit boek je op weg helpt naar een bevrijd leven.

Door het scannen van de QR-code krijg je alle bijbehorende illustraties en video's te zien. Voordat je verder leest, is mijn advies om eerst afbeelding 1 goed te bestuderen. Neem het in je op.

Nadat je dit boek hebt verorberd, ben je geen slaaf meer van wat ik 'de drie' noem: gedachtegang, emotie en gevoel/lichaam. Deze drie worden uitvoerig besproken en getackeld in dit boek. Op afbeelding 1 zie je de tekening die ik in het begin gebruik om de boel terug te vertalen naar mezelf. Dit is voor mij een monumentaal moment van bewustwording geweest. "Waarom weet niemand dit? Waarom heb ik dit nog nooit geleerd of gehoord van iemand?" Ik snap(te) daar oprecht helemaal niks van. De uitleg is vrij hard, maar eigenlijk ook heel simpel. Jij en ik worden al ons leven lang dagelijks beïnvloed en gecontroleerd door de drie. Ze werken individueel en met z'n drieën samen om de status quo te bewaken. Daarmee bedoel ik onder andere dat je je huidige onbewuste gedrag en dagelijkse handelingen 90% van de tijd gewoon blijft doen zonder dat je het door hebt.

'Ja maar' is een logische reactie. De twijfel die je nu ervaart is op basis van angst en ervaring uit het verleden, en dus ben jij dat niet! Dat zijn de drie die nu via je zenuwbanen neurochemische explosies afsteken in je hersenen en van alles en nog wat laten zien, ervaren en voelen, om je maar een (hun) richting op te duwen. Verandering is niet wat ze ambiëren. Jij, wij wel. En dat kan.