

# De kracht van je gedachten

## Op weg naar je herstel.

De waarde van de ontspannings- en visualisatieoefeningen.

Wat kan je hiervan verwachten? Om daar een duidelijk beeld van te krijgen volgt nu een lijstje van positieve effecten:

1.

Ze kunnen leiden tot een vermindering van angstgevoelens. Die heb je altijd omdat je het idee hebt dat je ergens geen controle meer over kan uitoefenen. In het geval van kanker zal dat zijn door het idee dat je er niets aan kunt doen en achteruit zult gaan. Door de oefeningen leer en beleef je de mogelijkheid dat je wel degelijk controle over je lichaam kunt krijgen.

2.

De oefeningen kunnen verandering in houding teweegbrengen en je levenswil sterker maken.

3.

Zij kunnen lichamelijke veranderingen teweegbrengen, het natuurlijke afweersysteem versterken en het verloop van een kwaadaardige groei veranderen. Omdat geestelijke processen direct van invloed zijn op je natuurlijke afweersysteem en het hormonale evenwicht in je lichaam kunnen lichamelijke veranderingen direct worden toegeschreven aan veranderingen in je denkpatroon..

4.

Met deze oefeningen kan je bestaande denkbeelden evalueren en veranderen indien dat wenselijk is. Wijzigingen in de symbolen en de beelden die je hanteert kunnen tot gezonde opvattingen leiden.

5.

Met behulp van deze oefeningen krijg je contact met je onbewuste, dat een groot aantal denkbeelden en opvattingen op z'n minst gedeeltelijk verborgen houdt.

6.

Deze oefeningen kunnen een algemeen toepasbaar middel zijn voor het verlagen van spanning en stress. Het regelmatig uitvoeren van de ontspanningsoefening kan tot een vermindering van stress en spanning leiden en kan grote invloed hebben op de onderliggende lichaamsprocessen.

7.

De oefeningen kunnen worden gebruikt om je hulpeloze en hopeloze houding onder ogen te zien en te veranderen. Hierdoor krijg je steeds meer vertrouwen.

# De kracht van je gedachten

## Op weg naar je herstel.

Hierbij de complete progressieve relaxatie methode.

1.

Ga naar een rustig vertrek waar het licht gedempt is. Sluit de deur en ga in een aangename

stoel zitten. Zet je voeten plat op de grond en sluit je ogen

2.

Let nu op je ademhaling en leg je handen op je buik en voel de ademhaling.

3.

Adem enkele malen diep en rustig in en zeg elke keer bij het uitademen in gedachten: Ontspan.

4.

Concentreer je op je gezicht en ga na of in je gezicht en je ogen spanning voelt. Maak van deze spanning een mentaal beeld - zoals een touw dat in de knoop zit, of een gebalde vuist - en stel je vervolgens voor dat het zich ontspant en tot rust komt zoals bij voorbeeld een stukje elastiek.

5.

Voel dat je gezicht en je ogen zich ontspannen. Als dat gebeurt is voel je een golf van ontspanning door je lichaam, gaan.

6.

Span de spieren van je gezicht en ogen. Knijp ze goed samen en ontspan je weer. Voel de ontspanning zich uitbreiden in je hele lichaam.

7.

Gebruik die instructies ook voor je andere lichaamsdelen. Begin met je bovenlichaam en ga langzaam naar beneden, je kaken, nek, schouders, rug, boven en onderarmen, handen, borst, buik, dijnen, kuiten, enkels, voeten, tenen, totdat elk lichaamsdeel ontspannen is. Bij elk lichaamsdeel maak je een beeld van de spanning en vervolgens stel je je voor dat de spanning wegebt. Span opnieuw de spieren van elk lichaamsdeel en ontspan ze weer.

8.

Als je alle lichaamsdelen hebt ontspannen dan blijf je nog twee tot vijf minuten in deze aangename toestand zitten.

9.

Daarna voel je spieren van je oogleden weer gereed worden voor activiteit en bereidt je je er op voor je ogen weer te openen en om je heen te kijken.

10.

Open nu je ogen en ga verder met je dagelijkse bezigheden.

**Ga deze oefening 3x per dag doen. Het zal je zeker gaan helpen. Laat je niet ontmoedigen als het niet meteen lukt.**

**Het vervolg op de ontspanningsoefeningen.**

Doe alle stappen als hiervoor beschreven, maar nu verandert de oefening bij punt 8. vanaf 1 t/m 7 ben je bezig je te ontspannen en dat is nodig om je voor te bereiden op visualisatie. Bij de visualisatie ga je je iets voorstellen en dat aan je lichaam laten weten. Je lichaam kent het verschil tussen visualiseren en de werkelijkheid niet en zal reageren op wat jij hem vertelt wat de werkelijkheid is.

Ga nu verder met punt 8 van de oefening die anders is als punt 8 van hierboven.

Als je echter volledig resultaat wilt hebben van de hele oefening dien je eerst de oefeningen 1 t/m 7 volledig te doorlopen en dan ga je verder met punt 8 vanaf hier.

8.

Stel je nu voor dat je op een prettige natuurlijke omgeving bent, vooral een plekje waar jij een goede herinnering aan hebt. Laat elk detail van dat plekje tot je doordringen zoals kleuren en geluiden.

9.

Blijf nu gedurende 2 minuten in deze omgeving van herinnering zitten en blijf de zeer

ontspannen toestand volhouden, maar niet krampachtig maar heerlijk ontspannen.

10.

Maak nu een beeld, realistisch of symbolisch van de kanker. Bedenk dat de kanker uit zeer zwakke, slecht georganiseerde cellen bestaat. bedenk dat een lichaam in een mensenleven tienduizenden keren dit soort kankercellen vernietigt. Realiseer je dat het voor je genezing belangrijk is dat je afweersysteem weer natuurlijk en gezond gaat functioneren.

11.

Visualiseer dat de witte bloedlichaampjes via dat afweersysteem de opdracht krijgen kankercellen op te sporen en te vernietigen.

12.

bedenk nu dat er een wit leger alle abnormale cellen vindt en met het grootste gemak ze een voor een opslokt en vernietigt. Die cellen zijn zo zwak dat het leger witte bloedlichaampjes ze zonder slag of stoot vernietigt. Dat leger is slim en slokt ze gemakkelijk op.

13.

Stel je nu voor dat de kanker in omvang afneemt. Je kunt zien dat de witte bloedlichaampjes de dode cellen afvoeren naar de lever en de nieren waar ze via urine en ontlasting uit je lichaam verdwijnen. Blijf je voorstellen dat het kankergezwel steeds kleiner wordt en uiteindelijk verdwijnt. Je kunt nu gaan voelen dat je meer energie gaat krijgen. Ook je eetlust gaat zich herstellen terwijl het kankergezwel steeds kleiner wordt. |

14.

Als je waar dan ook in je lichaam pijn voelt stel je dan voor dat het leger van witte bloedlichaampjes naar de pijnlijke plek stroomt en de pijn verzacht. Wat het probleem ook is, geef je lichaam de opdracht zichzelf te genezen. je voelt en ziet dat je lichaam beter wordt.

15.

Stel jezelf nu voor dat je helemaal beter bent. Je hebt geen klachten meer en bent een en al energie.

16.

Stel jezelf nu voor dat je de doelen in je leven nu bereikt zijn. Je ziet voor je hoe dat gegaan is. Je kunt je ook nu voorstellen dat de relaties met mensen weer normaal wordt en die krijgen steeds meer betekenis. Bedenk nu sterke argumenten om weer gezond te willen zijn. Concentreer je dan op dingen die voor het leven goed zijn.

17.

Geef jezelf mentaal een compliment voor het feit dat je zelf hebt meegewerkt aan je herstel door deze oefening drie keer per dag te doen en er nooit een over te slaan.

18.

Ga nu met je gedachten naar je oogleden en geef ze toestemming open te gaan en om je heen te kijken.

19.

**Ga nu in alle vrede en rust verder met je dagelijkse bezigheden.**

**Laat je niet tegenhouden door valse schaamte. Je bent immers geheel voor jezelf bezig om jezelf te helpen om een vervelende ziekte op te ruimen. Wat anderen ook zeggen of denken, je doet dit voor jezelf. Neem deze oefening op een geluidsdrager op en spreek de tekst langzaam in. Neem de tijd.**

**Ook al lukken in het begin deze oefeningen niet zoals je graag zou zien, blijf oefenen en je zult merken dat je vooruitgang boekt. Het is immers belangrijk voor jou. Denk vooral aan het te bereiken resultaat.**

*Deze oefening komt uit het boek van Simonton "Op weg naar herstel" ISBN 9789055743803*