



Reuma Guide

Jolanda Pouwels
"De oplossing zit al in jezelf" 

Tof dat je dit leest.
Dat betekent namelijk dat je bezig bent met het helen
van jezelf!

Deze reumaguide is bedoeld als een gids. Tools die je
kunt gebruiken om inzichten in jezelf te krijgen.

Herhaling is key!
Lees het dus regelmatig eens door of pak deze guide
er zeker bij als je het even niet weet.

Maar ook wanneer je door moeilijke stukken en/of
blokkades gaat of wanneer je weerstand ervaart.

Ik raad je ook aan het gedeelte over lichamelijke
klachten met regelmaat door te nemen.

Het vergt echt tijd om dit volledig te implementeren
en te leven.

Kom je ergens niet ui?

Vragen kan je stellen via de mail:
30dagen@jolandapouwels.com

Liefs,
Jolanda

Ik ben niet medisch onderlegt. Ik geef geen medische
adviezen. Jij hebt altijd zelf de verantwoording voor de
keuzes die je maakt.



De werking van je lichaam

Gezondheid
is onze natuurlijke staat van Zijn

Elk mens heeft een natuurlijke staat van Zijn

- het beleven van creativiteit
- een directe en eerlijke verbinding met de ander
- het gevoel van innerlijke rust en gelijkwaardigheid
- een vreugdevolle, open en evenwichtige houding
- betrouwbaar, liefdevol, begripvol, ondersteunend, tolerant, rustig en vreedzaam

Alle soorten houdingen die hiervan afwijken geven aan dat jij in onbalans bent.

Dit kan zich uiten in psychische gedragingen maar ook in lichamelijke klachten.

veroorzaakt door emotionele trauma's, shockbelevingen en de daaruit ontstane sporen die kunnen triggeren.

Conflictactief / emotionele shock

Wij ervaren de hele dag door kleinere en grotere emotionele shock belevingen.

Dat kan komen door bijv. een opmerking van een collega of je partner, een verlies van een dierbare of een financieel vervelende situatie en noem maar op!

Zo'n shockbeleving moet aan 5 voorwaarden voldoen wil het een lichamelijke aanpassing, of ook wel programma genoemd, aanzetten:

dramatisch
onverwachts
onacceptabel
geen oplossing voorhanden
geïsoleerd beleefd

Voldoet de shock beleving aan deze 5 voorwaarden, dan wordt er een lichamelijke aanpassing/programma aangezet.

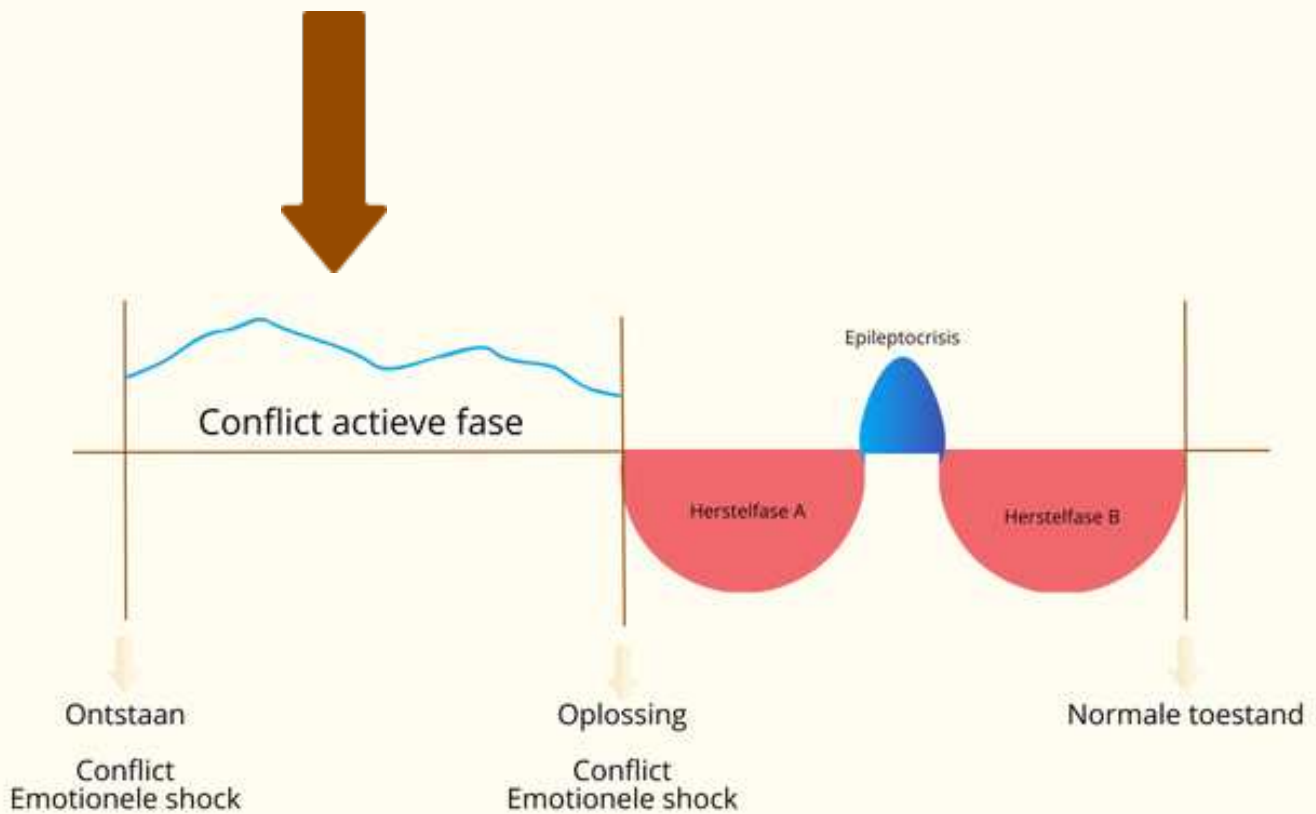
We zijn ons hier niet altijd bewust van. Toch zetten deze emotionele belevingen wel de lijfelijke aanpassingen om makkelijker te kunnen overleven in werking.

Jouw hersenen krijgen het seintje: Gevaar.

De hersenen geven dit signaal door aan het desbetreffende orgaan waar de aanpassing plaats moet vinden.
Dit is nog niet het ziek zijn.

Want wanneer de lichamelijke aanpassing begint, merk je daar niets tot heel weinig van in de meeste gevallen. Enkele uitzonderingen daargelaten.

Als je naar de bijgevoegde afbeelding kijkt dan zit je op dit punt in het verhaal in de conflict actieve fase



Algemene symptomen wanneer je conflictactief bent:

- koude ledematen
- slapeloosheid, slecht slapen
- gebrek aan eetlust bij langdurend conflict, afvallen
- gespannen zijn, veel piekeren

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

Afname weefsel/krachtverlies
Pijn zonder ontsteking

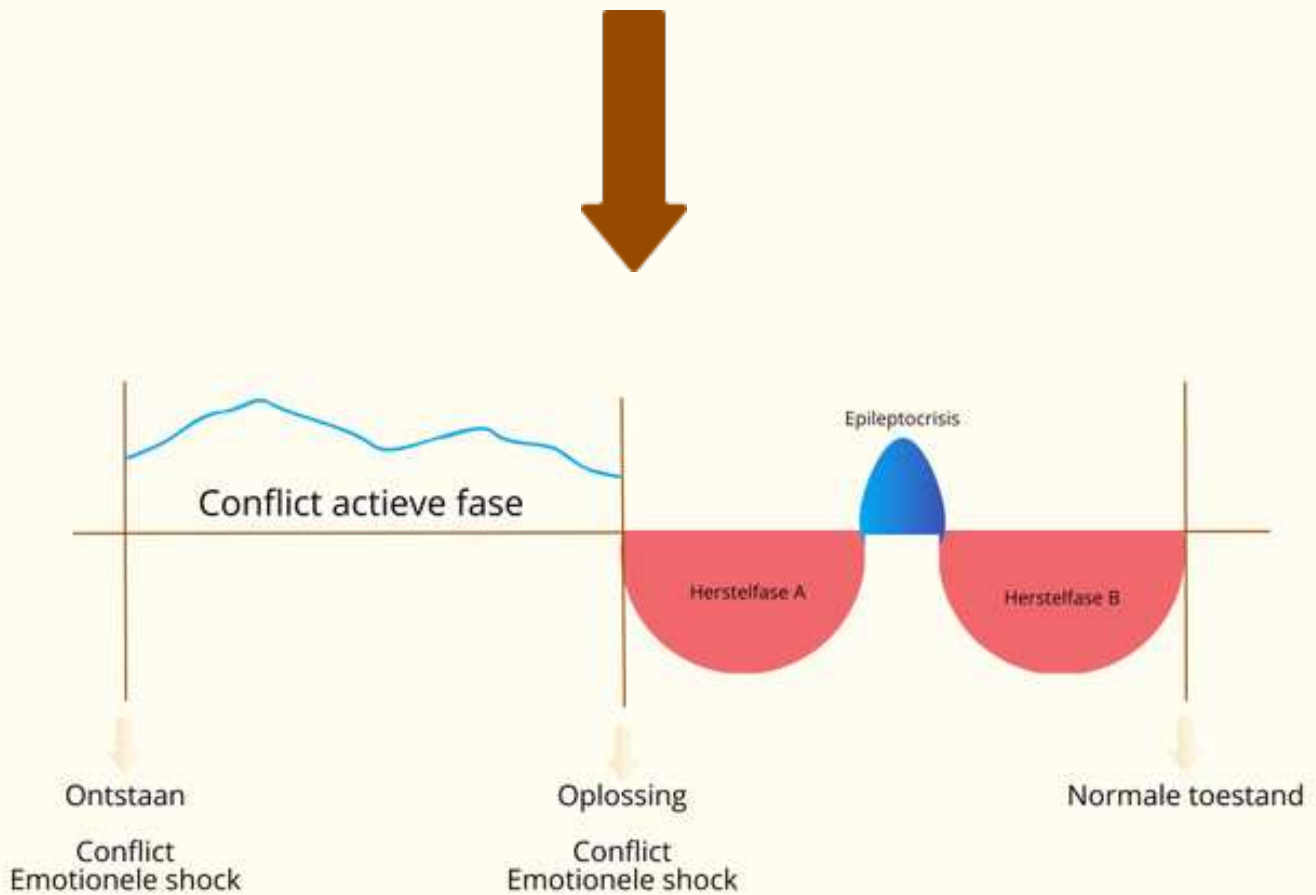
Fysieke klachten

Wanneer er een oplossing is gekomen voor de emotionele shock beleving, oftewel je ervaart het niet meer als een shock, dan is de aanpassing niet meer nodig en zal je ziek worden.

Dit noemen we de herstelfase. Op dit punt begint je lichaam met sterker terugbouwen van je spieren/botten. Dit gaat gepaard met pijn.

Dus wanneer er zielenrust ontstaat, op welke manier dan ook, dan kan je fysieke klachten op gaan merken.

Deze fysieke klachten noemen we spierpijn, peesontstekingen, reuma, fibromialgie, artritis, artrose, ischias, spit, rugklachten, jicht enz



Algemene symptomen wanneer je in herstel bent:

- warme ledematen, hogere lichaamstemperatuur (verhoging, koorts)
 - moeheid
 - behoefte aan rust
- langer slapen, behoefte aan slaap
- goede eetlust, aankomen in gewicht

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

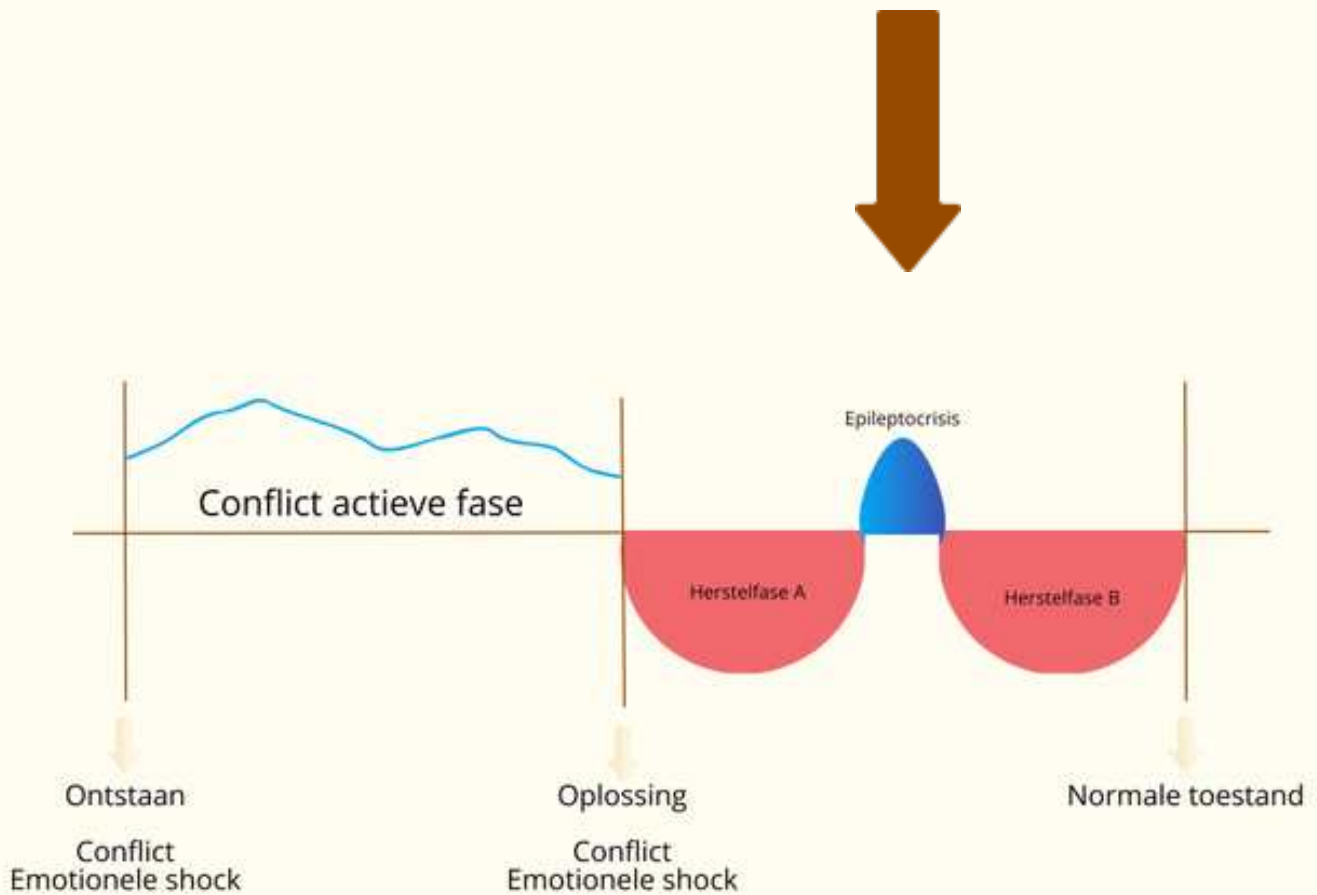
Ontstekingen, jicht, verstijfde pezen/gewrichten.

Epileptocrisis

In herstelfase a maakt je lichaam vocht aan dat ter goede komt van het herstel van je lichaam.

In herstelfase B zal het lichaam dit weer uitdrijven. Dit is vaak goed te merken omdat je op één dag dan vaak en veel moet plassen.

Tijdens de epilepto-crisis worden in de hersenen de synapsen weer bij elkaar gebracht. Dit geeft tijdelijk een verergering van je klachten. Het lijkt dan vaak dat je opnieuw weer ziek wordt. Dit hoort gewoon bij de herstelfase.



Algemene symptomen van de epileptocrisis

- verergering van je klachten
 - koude rillingen
- gevoel van niet warm kunnen worden
 - verergering van pijn
- verergering van piekeren

Uitleg weefsels

Elk type weefsel is verbonden aan een thema oftewel een specifieke emotionele beleving

Ectoderm

Alles wat maken heeft met je territorium

Nieuw mesoderm

Alles wat te maken heeft met eigenwaard

Oud mesoderm

Alles wat te maken heeft met aanval of belediging

Endoderm

Alles wat te maken heeft met een brok, iets waar je niet met of zonder kunt leven.

Deze kiembladen zijn in de evolutie op volgorde ontstaan.

Van binnen naar buiten: Endoderm, oud mesoderm, nieuw mesoderm, ectoderm

Hoe meer naar binnen jouw lichamelijke aanpassing wordt gemaakt, hoe groter het conflict is hoe langer het al loopt.

Het weefsel van de spieren, botten en pezen is nieuw mesoderm. Het thema van reuma & fybro gaat dus altijd over eigenwaarde.

Jezelf (niet) goed, sterk of krachtig genoeg voelen.

Chronische klachten

Wanneer jij terugkerende klachten ervaart oftewel chronische klachten, dan vertelt dat dus dat je jezelf steeds weer opnieuw terug vindt in je emotionele shockbeleving.

Dit kan de originele shockbeleving zijn, maar dit kan ook een shockbeleving op je fysieke klachten/ziek zijn.

Spelen jouw chronische klachten op, ga dan aan de slag met jouw thema wat daar bij hoort.

Reuma en fybro zijn beide chronische klachten. Ze geven aan dat je halverwege het herstelproces terugvalt in je conflict.

Heel vaak komt dat door je pijnklachten.

Als je veel pijn hebt en niet veel kan, dan baal je daar vaak van. Kan je weer niet naar een feestje. Lukt het weer niet om een stukje te lopen enz.

Eigenlijk zeg je dan: Ik ben niet sterk genoeg om ...
... dit is precies het conflict wat weer opnieuw een overlevingsstand in jouw spieren aanzet en zo ontstaat de vicieuze cirkel.

Zielenrust

Kies in alles altijd voor jouw zielenrust.
Volg daarin je eigen gevoel en niet dat van een ander. Ook niet dat van mij!!

Wil jij naar de huisarts? Doen!

Wil jij pijnstillers? Doen!

Wil jij bewegen? Doen!

Wil jij chemo? Doen!

Alles wat voor jou niet goed voelt, zet opnieuw weer overlevingsprogramma's aan.

Bekijk het proces stap voor stap. Het doel is niet heling, het doel is zielenrust!

Neem zoveel mogelijk rust!
Je lijf is aan het resetten.

Pijn

Heb je pijn, dan waarschuwt jouw lijf dat het betreffende deel op dit moment minder sterk is.

Gebruik het dus naar gelang het gaat en overbelast het niet.
Niet door de pijn heen bewegen, maar pak rust!!

Heb je ondragelijke pijn, neem dan gerust een pijnstiller als dat goed voelt voor jou.

Begin eens met een halve of een kwart en ontdek hoeveel pijnstilling je echt nodig hebt.

Besef dat pijnstilling je pijn verminderd en jij daardoor minder goed kunt voelen dat het betreffende lichaamsdeel minder sterk is.
Probeer te voorkomen dat je hierdoor alsnog door de pijn heen beweegt.

Pijnstillers kunnen je lijf ertoe aanzetten harder te gaan schreeuwen.
Het kan dus zijn dat wanneer jij pijnmedicatie neemt, je meer pijn gaat ervaren.

Maak hier zelf je keuzes in.

Kies altijd voor jouw zielenrust!

Ik ben niet medisch onderlegd, ik geef ook geen medische adviezen.

Mindset t.a.v. ziek zijn

Bestudeer je overtuigingen t.a.v. jouw ziekte en gezondheid.
Wanneer jij geen zielenrust ervaart op dit stuk. dan helpt dat niet bij de genezing.

Het resetten en herstellen van jouw lijf duurt altijd precies zo lang als dat het duurt.


Hoe groter het conflict en/of hoe langer het conflict heeft geduurd, hoe groter de conflictmassa, hoe langer het herstel kan duren.
Heel vaak gaat dit ook in laagjes als die van een ui. Telkens pel je een laagje van de ui af, tot je bij de kern komt.

Je kunt dus bijvoorbeeld meerdere ontstekingen in je schouder krijgen als je aan dit thema werkt, tot je bij de kern komt en je laatste ontsteking zult hebben. Deze ontstekingen zullen dan steeds minder heftig zijn en minder lang duren.

Angst/vertrouwen

Ervaar je angst op welke manier dan ook tijdens je herstel, neem dan contact met mij op.
Dan kijken we samen wat jij nodig hebt

Ga altijd naar je huisarts als je het niet vertrouwt of je klachten enorme vormen aannemen!

The background of the image is a collage of various wood slices. Some are large, showing clear concentric growth rings, while others are smaller and more irregular. The colors range from light tan to dark brown, highlighting the natural texture and grain of the wood. A semi-transparent yellow rectangle is overlaid in the center, containing the text.

**Gedachten, emoties,
overtuigingen**

Stappenplan gedachten, emoties en overtuigingen

Elk mens groeit op met overtuigingen. Deze overtuigingen ontstaan tijdens je leven. Door je ouders, je opvoeding, je verzorgers, kerk, vrienden, ervaringen en de resultaten daarvan.

Deze overtuigingen zijn van jou. Sommige zijn puur en echt jou, anderen zijn aangeleerd.

De aangeleerde overtuigingen zorgen voor emoties.
Emoties zorgen weer voor gedachten.

Deze vicieuze cirkel blijf je in stand houden als je niet gaat kijken naar je aangeleerde overtuigingen.

Op de volgende pagina's vind je een stappenplan hoe je dit kunt aanpakken.

Lees het door en pak het er regelmatig weer bij.

Implementeer de opdrachten in je leven door ze dagelijks uit te voeren en je zo nieuwe patronen eigen te maken.

Pak het stappenplan er ook bij als je weerstand ervaart, een druk hoofd hebt, ontploft in je emoties of het gevoel hebt dat je vast zit.



STAP 1 Gedachten

Hoe werkt jouw brein?

Heb je veel constructieve gedachten of brengen jouw gedachten jou door de dag heen vooral overal en nergens?

Wat is het effect van jouw gedachten op jouw humeur en op de acties die je onderneemt?

Wat heeft er effect op jouw gedachten en hoe ga je daar mee om? Wanneer is er rust in jouw hoofd en wanneer gaat dat stemmetje maar door en door?

Bewustwording

Observeer je gedachten gedurende de dag. Wees je bewust van wat er gebeurt in je hoofd. Wat voor soort gedachten heb je. Gaan ze over jou of zijn ze gericht op een ander?

Maak je jezelf groot of juist klein met je gedachten?

Klaag je veel of zoek je altijd weer naar een oplossing?

Ga niet aan de slag met het proberen te veranderen van je gedachten maar word je vooral bewust van ze. Je kunt het ook eens een tijdje bijhouden in, een journal wat je gedachten zijn om er nog meer bewust van te worden.



Stappenplan

Wat doen emoties met jou en wat is voor jou de beste manier om er mee om te gaan.

Ben jij een emotioneel persoon of misschien juist heel nuchter? Ben jij door de jaren heen dat oprechte gevoel van blijdschap/ verdriet of boosheid kwijt geraakt? Zou je het fijn vinden om weer meer te kunnen voelen? Of mag het bij jou juist wel een beetje minder? Dit is voor iedereen anders.

Het is enorm bepalend hoe je vroeger geleerd hebt om te gaan met emoties.

Mochten die er wel zijn? Of juist helemaal niet?
Heb je geleerd verantwoordelijkheid te nemen voor wat je voelt of schuif je juist jouw emoties op het bordje van een ander?

Wat jij voelt is van jou!



Bewustwording:

Word je bewust van de emoties die jij voelt en sta er eens bij stil. Noteer de verschillende emoties die je voelt en word je er bewust van.

Wanneer je je bewust bent van deze emoties onderzoek dan welk effect ze op je hebben.

Wat gebeurt er in jou als je een emotie voelt?

Reageer je vanuit die emotie met een actie om maar niet te hoeven voelen?

Trek je je terug in je schulp en zoek je niet meer de verbinding met de ander?

Het enige wat een emotie wil is gevoeld worden.

Ga eens bewust voelen. Dus... ga zitten op de bank en voel! Wat voel je en waar voel je dat in je lijf?

Blijf bij de emotie en doe niets om de emotie weg te krijgen. Wees met de emotie totdat deze vanzelf verdwijnt.

Oefen in het toe-eigenen van je emoties. Observeer jezelf en de ander en wordt bewust van welke emoties er spelen. Trek ze uit elkaar en reageer niet vanuit jouw emotie.



STAP 3 Overtuigingen

Je overtuiging is dat wat je gelooft. Je aangeleerde overtuigingen zijn dat wat je bent gaan geloven, maar niet perse klopt. Aangeleerde overtuigingen ontstaan door je opvoeding, kerk, school, vrienden, maar ook door ervaringen in je leven.

Als het jou steeds maar niet lukt om die leuke baan te krijgen en je telkens afgewezen wordt tijdens de sollicitatiegesprekken, dan is de kans erg groot dat je gaat geloven dat je niet goed genoeg bent. Zeker als je in je leven al eerder afwijzing hebt ervaren.

Om je overtuigingen te achterhalen is het zaak om te gaan graven.

Handig hierbij zijn je emoties.

Je emoties worden namelijk getriggerd door je aangeleerde overtuigingen. Je aangeleerde overtuigingen zijn over het algemeen niet je natuurlijke overtuigingen. Wanneer je hierop geraakt wordt, dan uit zich dat in emotionele raking.



STAP 3 Overtuigingen

Bewustwording

Wanneer je een emotie ervaart, ga dan eens na waarom jij je zo voelt. Wat maakt dat je angstig bent of je niet goed genoeg voelt. Hoe komt het dat je weinig vertrouwen hebt in mensen of je altijd het gevoel hebt dat je aangevallen wordt?

Ga op onderzoek uit waar de emotie die je voelt vandaan komt en wanneer die eerder in je leven hebt gevoeld. Ontdek of het de zelfde thema's staan en of je het terug kunt brengen naar 1 specifieke eerste gebeurtenis in je leven.

Kijk ook even bij het onderdeel Werken aan je Thema. Het kan goed zijn dat jij jouw aangeleerde overtuiging al meegekregen hebt tijdens de zwangerschap.

Weet dat je alleen in het hier en nu een verandering aan kan brengen.

Je aangeleerde overtuigingen veranderen kan alleen maar door je perceptie te veranderen. Dit kan alleen maar door inzichten te krijgen dat waarheden niet zijn voor waar jij ze voor gehouden had. De inzichten hierin zullen veelal vallen tijdens onze sessies, maar ook door veel innerlijk werk te doen.

Daarin kan je altijd gebruik maken van hypnose, meditatie, cacao ceremonies, reiki, healingsessies enz.

Besef wel dat de verandering alleen maar bij jou van binnen kan ontstaan en dat jij altijd degenen bent die dat doet. Alle spirituele sessies/handeling zijn alleen maar een tool om in die kern van jezelf aan te komen.

Blijf dus constant inzichten verkrijgen op je aangeleerde overtuigingen,

Je zult merken dat er steeds meer rust ontstaat, je steeds minder vaak geraakt wordt en je steeds minder gedachten in

The background of the slide is a close-up photograph of several stacked logs of wood. The logs are cut horizontally, revealing the concentric growth rings of the wood. The colors range from light tan to dark brown, with the outer bark being a darker, rougher texture. The logs are piled together, creating a textured, natural-looking background.

Werken aan je thema

Werken aan je thema

Het thema van reuma & fybro is eigenwaarde.
Door te werken aan je eigenwaarde, maak je jezelf sterker.
Dit doe je door goed te observeren wanneer je jezelf niet
goed/sterk/krachtig genoeg voelt.
Door dit dan ook te gaan voelen, vul je je eigenwaarde.

Als je geraakt wordt op je thema dan merk je dat aan de onrust in je
lijf/systeem.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld de volgende vragen stellen om tot de kern te
komen van je onrust.

- waar lijd ik onder?
- waar heb ik last van?
- waar krijg ik geen rust mee?
- is alles goed zoals het is in mijn leven?
- Waar heb ik stress van?
- wat maakt dat ik niet gelukkig ben?
- wat zou ik anders willen zien in mijn leven?
- enz

Het kan helpen om dit uit te schrijven of het in te spreken.
Met iemand erover praten die objectief kan blijven en geen adviezen
geeft helpt ook.

Het gaat uiteindelijk niet om het oplossen van een probleem, maar om
het vinden van zielenrust waardoor het probleem eigenlijk als vanzelf
verdwijnt.

Fysiek bestaan

Onze conflictgevoeligheid, oftewel ons thema, wordt fundamenteel bepaald door onze opvoeding. Niet alleen de veiligheid van het nest is bepalend, maar ook de overlevingstechnieken van je opvoeders/primaire verzorgers/ ouders.

De manier waarop jij omgaat met je emoties, leer je van je ouder. Dit legt de basis voor jouw overtuigingen. Je eigenwaarde en je identiteit.

De ervaringen die je tijdens je leven op doet zorgen voor nog meer overleving patronen. Je eigen perceptie is hierin bepalend., al is deze gestoeld op de periode waarin je opgegroeid bent.

Onderzoek hoe jij op situaties reageert en of je dat terug kunt leiden naar de periode van je vroege jeugd en de zwangerschap/ periode rondom je geboorte.

Ook kun je kijken of er gevoeligheden in familie lijnen aanwezig zijn.

Het doel van werken aan je thema is altijd je perceptie te veranderen!

Ik geef een workshop Levensblauwdruk waarin je deze coderingen en overlevingspatronen kunt ontdekken en kunt veranderen.

Vraag mij gerust naar de mogelijkheden.



Deze guide is geschreven door Jolanda Pouwels
Contact: 30dag@jolandapouwels.com

Jolanda is niet medisch onderlegt en geeft geen
medische adviezen.
Jouw (medische) keuzes zijn altijd en op elk moment
jouw eigen verantwoording

Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 