

# Genezen van binnenuit



*Dr. Goodmans oefeningen helpen echt – u kunt beter worden!*

– Wayne Dyer

auteur van de bestseller *The Power of Intention*

*Dr. Goodman laat u in dit uitstekende boek zien hoe u uw eigen leven in de hand kunt nemen en uzelf kunt genezen, in plaats van de verantwoordelijkheid over te dragen aan een arts of wie dan ook ...*

– Jack Canfield

medeauteur van *Balsem voor de ziel*

*Dr. Goodman bewandelt een weg die naar mijn mening de toekomst van de geneeskunde is.*

– Dr. O. Carl Simonton

medeauteur van de bestseller *Op weg naar herstel*

# Genezen van binnenuit



---

Het keren en voorkomen van kanker en andere ziekten

**Shivani Goodman**

Voorwoord door Jack Canfield

Inleiding door dr. O. Carl Simonton



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

Oorspronkelijke titel: *9 Steps for Reversing or Preventing Cancer and other diseases*, uitgegeven door New Page Books, een onderdeel van The Career Press, Inc., Franklin Lakes, NJ, Verenigde Staten

Vertaling: Chris Mouwen

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 4413 7

NUR: 873

Trefwoord: genezen / kanker

© 2004 Shivani Goodman

© 2007 Nederlandse vertaling Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

## **Opgedragen aan**

Mijn zoon, Steven –

Je bent de beste zoon die een moeder zich kan wensen.

Je bent een baken van licht en mijn inspiratie.

Jullie eerlijkheid en openheid,

beste cursisten en cliënten overal ter wereld – jullie zijn mijn leraren.

Ik draag dit boek ook op aan u, beste lezer,  
om al uw mogelijkheden te erkennen en te zijn.

# Dankbetuigingen



Ik ben dr. O. Carl Simonton eeuwig dankbaar voor zijn baanbrekend werk op het gebied van de relatie geest/lichaam en voor zijn hulp bij mijn wederwaardigheden met kanker. Hij leerde me wat de gezondheidswaarde van overtuiging was, hoe groot de geneeskracht van gezonde besluiten was, en leerde me mijn kanker als een boodschap van liefde te zien. Wat ik van hem leerde, bezielde me om verder te gaan en mijn eigen programma te ontwikkelen.

Ik ben Babaji Maha Avatar Haidakhandi eeuwig dankbaar omdat hij me begeleidde op het spirituele pad: laat het elk mens goeddoen en vrijmaken.

Ik ben jou, Hanne Strong, dankbaar voor je aanmoediging om mezelf te genezen.

Ik ben John, mijn ex, dankbaar omdat hij 32 jaren van mijn leven met me heeft gedeeld.

Ik ben Sharon Rose dankbaar voor het opzetten van de genezingskringen. Ook ben ik dankbaar voor de buitengewone bekwaamheid waarmee ze mijn werk omsmeedde tot een boek. Ik bedank Soma Krishna omdat hij me de Tibetaanse genezingsoefening leerde waaraan ik zo veel heb gehad voor mijn eigen genezing.

Ik bedank dr. Bud Feder omdat hij me gestalttherapie leerde.

Ik bedank dr. Les Fehmi, directeur van het Feedback Institute in Princeton, New Jersey, omdat hij me de oefening om pijn te verlichten leerde.

Ik bedank Dolores Krieger voor haar onderzoek en werk op het gebied van Therapeutic Touch, en meester Mantak Chia omdat hij me de genezende-energiecircuitoefening leerde.

Ik bedank tevens dr. Deepak Chopra, dr. Bernie Siegel, dr. Dean Ornish, dr. Gerald Jampolsky – allen artsen; dr. Arnold Lazarus, dr. Richard Alpert, dr. Wayne Dyer, dr. Laura Perls, dr. Richard Erskine, dr. Chris Gilbert, dr. Milton Klein, dr. Tim O’Connel, Marianne Williamson, Neale Donald Walsh, Louise Hay, Stephen Covey, Thomas Moore, David Whyte, drs. Tirza Moussaieff, dr. Barbara Rosenbaum, drs. Elaine Braff, dr. Sharon Fraquamount, dr. Laurie Eaton, dr. Ilchi Lee, Howard Wills, Sri Chinmoy, dr. Zengo Yaul en dr. Ibrahim Jaffe, arts, voor alles wat ze me hebben geleerd.

Ik ben veel dank verschuldigd aan mijn ouders, Remo en Leah, die me hebben geleerd moedig te zijn ... en mijn elf geweldige broers en zussen – bedankt voor jullie *aanwezigheid* in mijn leven!

– S.G.

# Afwijzing van verantwoordelijkheid



Het 9-Stappenprogramma om kanker en andere ziekten te genezen of te voorkomen is niet bedoeld als plaatsvervanger van medisch advies of medische behandeling.\* Vraag de geneeskundigen en vakmensen in de gezondheidszorg die gespecialiseerd zijn in uw probleem of ze u willen begeleiden.

Dit boek is gebaseerd op mijn ervaring en waarnemingen terwijl ik leerde hoe ik mijn eigen kanker en andere ziekten kon genezen, en tevens op mijn werk met duizenden cliënten en deelnemers aan mijn cursussen die aan verschillende ziekten leden. Dit zijn de middelen die zoveel mensen overal ter wereld hebben geholpen.

Ik genees andere mensen niet. Ik leer mensen hoe ze de oorzaak van ziekte kunnen vinden en zichzelf van binnenuit kunnen genezen. Veranderingen vinden van binnenuit plaats. Als u de achterliggende oorzaak niet geneest, kan de ziekte terugkomen. Ik reik u de hulpmiddelen aan, zodat u het zelf kunt doen, met gebruikmaking van de wijsheid die in u is. Gebruik dit boek als leidraad die u helpt om uw eigen innerlijke wijsheid, en wat u een goed gevoel geeft, te vinden. Haal eruit wat helpt en negeer de rest.

De namen van mijn cliënten zijn veranderd, tenzij ik toestemming had om hun ware identiteit te onthullen.

Ik heb dit boek geschreven met de bedoeling pijn, lijden en ziekte te helpen verlichten, en deze wereld daardoor meer evenwicht en welzijn te brengen. Moge dit boek een avontuur zijn in nieuwe manieren van denken, leven en genezen.

*\* Dit boek is bedoeld om te informeren, en is verkocht onder het voorbehoud dat de auteur en uitgever noch aansprakelijk, noch verantwoordelijk zijn voor enig letsel dat direct of indirect is veroorzaakt, of zou zijn veroorzaakt, door de informatie of adviezen in dit boek.*

# Inhoud



Voorwoord *door Jack Canfield* 13

Inleiding *door dr. O. Carl Simonton* 15

## **Deel I**

### **De oorzaak vinden van kanker en andere ziekten**

#### **1 De geest/lichaam-relatie gebruiken om achter de oorzaak te komen 18**

Geest/lichaam-geneeskunde en psychoneuro-immunologie 21

Een omgeving creëren waarin ziekte kan ontstaan 23

Wat giftige denkwijzen met het lichaam doen 24

Ziekte als oplossing 27

Wat maakt dat kanker en andere ziekten terugkomen? 28

De cyclus stoppen voor herstel en preventie 32

De kracht van uw denkwijze 34

Denkwijzen van kankerpatiënten en hun effect op het lichaam 36

Giftige denkwijzen in genezende denkwijzen veranderen 38

#### **2 Leren van mijn reis met kanker 41**

Zoeken naar andere oplossingen 42

Een nieuwe weg banen 46

Iets om in te geloven 47

Grote veranderingen doorvoeren 50

Acht slaan op mijn innerlijke stem 53

### **3 Uw symptomen als feedback zien 59**

Wat jij doet kost mij het leven 60

Luister naar de wijsheid in u 61

Uw ware zelf ontkennen 62

Controlelijst symptomenfeedback 67

## **Deel II**

### **Het 9-Stappenprogramma om kanker en andere ziekten te genezen of te voorkomen**

#### **4 Stap Een: Een besluit nemen om beter te worden 74**

Het complete programma om ziekte te genezen 76

#### **5 Stap Twee: Uw emotionele pijn genezen 82**

#### **6 Stap Drie: Uw giftige denkwijzen genezen 91**

De gezondheidswaarde van een denkwijze meten 92

De giftige denkwijzen opsporen die ziekte veroorzaakten 93

Nieuwe genezende besluiten nemen 94

#### **7 Stap Vier: Het Dagelijks Genezingsprogramma toepassen 103**

De weldaden van diepe ontspanning 104

Ademhaling voor zelfgenezing of de Vijfminutenremedie 107

Genezende besluiten 112

U verbinden met de wijsheid in u 116

Een Dagelijks Vijfminuten-genezingsprogramma 119

Een Dagelijks Tweeminutenprogramma 121

#### **8 Stap Vijf: Een beroep doen op de innerlijke dokter 124**

Uw visualisatievermogen verbeteren 125

Ziekte zelf genezen 130

De bijwerkingen van chemotherapie en bestraling helpen verzachten 132

Tumoren zelf genezen 132

Ziekte genezen met behulp van zelfhypnose 134

Pijn verlichten 136

Vermoeidheid loslaten 139  
Het hoofd tot rust brengen 141  
Uw hypothalamische orgastische reactie activeren 144

**9 Stap Zes: Uw twijfel gebruiken om zekerheid te creëren 151**

Twijfel aan de twijfel 152  
Zekerheid creëren 155

**10 Stap Zeven: Spirituele energie gebruiken om uw genezing te bevorderen 163**

Toegang krijgen tot de liefde die u geneest 164  
U verbinden met een hogere bron 168  
Spirituele energie gebruiken om te genezen 170  
De levenskrachtenergie laten stromen in uw lichaam 172  
De kracht van gerichte intentie gebruiken 174

**11 Stap Acht: De vreugde van uw hart volgen en met hartstocht leven 177**

De ware vreugde van uw hart volgen 178  
Leven met hartstocht 181  
Een gezond leven creëren 187

**12 Stap Negen: Een genezende omgeving creëren om ziekte te genezen of te voorkomen 191**

Wat we horen beïnvloedt ons 193

**13 Laatste woorden van bemoediging 198**

Stralende gezondheid creëren 199

**De 9 Stappen 203**

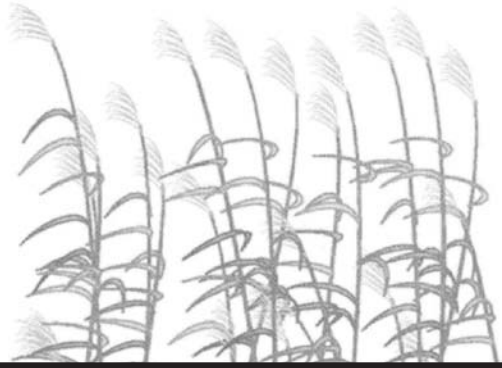
**Aanhangsel: Giftige denkwijzen veranderen in genezende besluiten 204**

**Bronnen 215**

**Lijst van oefeningen 217**

**Over de auteur 219**

# Voorwoord



Ik ontmoette Shivani Goodman tijdens het Maui Schrijverscongres in Hawaï, waar ik elk jaar lezingen geef. Ik had juist Shivani's eerste boek, *Lessons From the Master: One Woman's Journey to Self-Healing*, opgemerkt in de handen van een goede vriend en vroeg waar ik een exemplaar zou kunnen krijgen, toen Shivani voorbijkwam en mijn vriend haar uitnodigde om bij ons te komen zitten.

Shivani vroeg me of ik erin geïnteresseerd was een oefening van vijf minuten te ervaren die onlangs een arts had geholpen om in een week tijd zijn dikkedarmkanker te genezen.

'Zeer zeker', reageerde ik, altijd ontvankelijk om iets nieuws te ervaren dat nuttig zou kunnen zijn voor anderen. 'Laten we over tien minuten bij elkaar komen', voegde ik eraan toe.

Terwijl ik naar de plek liep waar ik met Shivani had afgesproken, wees ik spontaan naar twee andere mensen die ik kende en zei: 'Jij en jij, kom mee.' We zaten met een achttal personen bij elkaar in een hoekje achter in de patio, en Shivani leidde ons door haar oefening. Toen ik aan het einde van de vijf minuten durende ervaring mijn ogen opendeed, voelde ik totale vreugde.

'De Vijfminutenremedie', zei ik tegen Shivani, 'zo zou ik het noemen.'

Daarna ontdekte ik dat wat dr. Goodman beoogt op één lijn ligt met mijn diepste waarden ten aanzien van het in staat stellen van gewone mensen om een buitengewoon leven te leiden. Ze heeft haar leven gewijd aan preventie van pijn, ziekte en lijden.

Als psychologe die 25 jaar praktische ervaring had opgedaan met het hel-

pen van duizenden mensen overal ter wereld, ontdekte Shivani in 1992 dat ze borstkanker had. In het begin kon ze het nauwelijks serieus nemen. Ze had anderen de technieken van zelfgenezing onderwezen, en nu verkeerde ze zelf in een soortgelijke toestand als haar patiënten en cliënten.

Ze moest nu een besluit nemen. De gebruikelijke weg volgen van opereren, chemotherapie en bestraling, of haar eigen zelfgenezingsmethode toepassen. Wat volgde was een zeer emotionele zoektocht, van twijfel naar overtuiging, van diepe droefheid naar de grote vreugde die ze in dit boek zo welsprekend verwoordt.

Het was dit bepalende moment in haar leven dat haar diepe inzichten verschafte in zichzelf en in de relatie tussen geest en lichaam. Beseffend wat voor geschenk ze door haar nieuwe inzichten had gekregen, gebruikte ze haar concept om een programma en grondslag voor zelfgenezing te ontwikkelen die ze de afgelopen jaren in cursussen en seminars heeft onderwezen. Haar cursisten kunnen getuigen van de wonderen die ze hebben ervaren, naarmate ze doordrongen raakten van de kracht van de eigen geest om te genezen.

In dit uitstekende boek laat dr. Goodman u zien hoe u uw eigen leven in de hand kunt nemen en uzelf kunt genezen, in plaats van de verantwoordelijkheid over te dragen aan een arts of andere instantie.

Dr. Goodman leidt u door het proces van visualisatie, een aloude zelfgenezingstechnologie, en wijst de zelfvergiftigende denkwijzen aan die de ziekte of pijn in eerste instantie veroorzaken.

Anders dan veel boeken over genezing, presenteert dr. Goodmans boek een stapsgewijze methode die geweldige resultaten oplevert – zozeer zelfs dat ze er haar leven aan heeft gewijd om deze methoden door middel van seminars en workshops aan anderen te onderwijzen.

Pet af voor een vrouw die zo veel blijft betekenen voor wie bereid zijn de bewezen en vaak subtiele methoden die ze onderwijst te exploreren. Want door deze bladzijden zal haar werk zich uitbreiden, en zal het goede dat ze al tot stand heeft gebracht nog vele malen worden versterkt. Ik ben er trots op deze voortreffelijke leraar, en het werk dat ze heeft verzet, te kennen. En ik ben blij dat ook u nu de vruchten zult kunnen plukken van haar toewijding aan gezondheid en genezing.

– Jack Canfield

Medeauteur van *Balsem voor de ziel* en *Balsem voor de gezonde ziel*

# Inleiding



De afgelopen 32 jaar heb ik de krachtige relatie tussen de geest en genezing bestudeerd.

Als oncoloog en bestralingsspecialist ben ik goed op de hoogte van de gangbare methoden die behandeling van kanker vereist. Tweeëndertig jaar geleden besloot ik echter om me naast de reguliere geneeskunde bezig te gaan houden met de geest en de emoties van mijn patiënten, en was ik medeauteur van een van de eerste boeken over de geest/lichaam-relatie, getiteld *Op weg naar herstel*.

Het boek werd goed ontvangen en uiteindelijk in 32 talen vertaald, en het werd een bestseller. Sindsdien bepleit ik dat de geest/lichaam-relatie het vermogen heeft om te genezen en geweldige transformaties te bewerkstelligen in het leven van hen die pijn lijden en ziek zijn. Ik heb internationaal gestandaardiseerde begeleidingsprocessen en opleidingen voor begeleiders ontwikkeld.

Dr. Goodmans boek is een doe-het-zelfhandboek voor genezing. Een uniek aspect van dit boek is de gave van de auteur om mensen te leren hoe ze hun eigen innerlijk kunnen betreden en zichzelf kunnen genezen. Goodman zegt dat ze anderen niet geneest maar mensen laat zien hoe ze hun eigen therapeut kunnen zijn – hoe ze in contact kunnen treden met de innerlijke dokter en antwoorden kunnen vinden om elk probleem in het leven op te lossen, of het nu kanker, een relatiecrisis of een financieel probleem betreft.

*Genezen van binnenuit* is ook een leidraad om de intelligentie van het lichaam om zichzelf te genezen, te gebruiken. Het boek schenkt speciale aandacht aan aloude visualisaties voor genezing en aan eenvoudige oefenin-

gen die voortvloeien uit het jongste onderzoek op het gebied van geest/lichaam-geneeskunde. De processen voorzien in leidraden hoe u giftige, zelf-saboterende denkwijzen kunt veranderen, en hoe het individu tot het besef kan komen dat hij in staat is gezond te zijn en vreugde te ervaren.

Van tijd tot tijd verschijnen er boeken die helpen om het bewustzijn van het mensdom naar een nieuw niveau van inzicht en genezing te tillen. Deze boeken, die u laten zien hoe u vreugde, liefde en vrede kunt ervaren en uw gezondheid en de kwaliteit van het leven kunt verbeteren, zijn een zeldzaam geschenk. Ik beschouw *Genezen van binnenuit* als zo'n geschenk. De bedoeling van dit werk is duidelijk: ziekte, pijn en lijden in het leven van mensen verminderen. Ik vind dat de raadgevingen dat op een eenvoudige en zeer heldere manier doen. De processen rondom zelfgenezing, voortvloeiend uit de ervaring van een psychologe met haar eigen, ver voortgeschreden kanker, hebben haar capaciteit om anderen te helpen vergroot. Constateer het zelf wanneer u deze uitstekende gids voor goede gezondheid leest. Dr. Goodman bewandelt een weg die naar mijn mening de geneeskunde van de toekomst is.

Veel spirituele stromingen huldigen de opvatting dat ziekte een zegen is. Het is een signaal dat iets wat we doen onze harmonische natuur fundamenteel verstoort. Het doel van de ziekte is ons bewustzijn van het probleem te verhogen, zodat we het probleem kunnen rechtzetten en door het proces van zelfgenezing kunnen groeien. Ook wordt duidelijk gemaakt dat schuldgevoel of zelfverwijt niet wenselijk is, omdat deze emoties alleen maar meer lijden en meer ziekte zouden veroorzaken. Ik vind dat dr. Goodmans boek een leidraad voor ons is bij dit proces.

– Dr. O. Carl Simonton  
*Auteur van Op weg naar herstel*

# Deel I

## De oorzaak vinden van kanker en andere ziekten



## Hoofdstuk 1

# De geest/lichaam-relatie gebruiken om achter de oorzaak te komen



‘Mijn zus had bijna tien jaar geleden borstkanker, en nu is de diagnose ongeneeslijke botkanker gesteld’, vertelde Jack me door de telefoon. ‘Angela’s artsen zeiden dat ze niets voor haar kunnen doen – dat zelfs een operatie of chemotherapie de kanker niet zal stoppen.’

Ik had Jack voor het eerst ontmoet op een congres van de Verenigde Naties in Istanboel, en we hadden door de jaren heen contact gehouden. Nu bood ik aan om Angela mijn programma van oefeningen voor zelfgenezing te leren. De volgende dag vlogen ze vanuit Parijs naar me toe om me te ontmoeten.

Angela zag lijkkleek en liep gebogen. Ze kon niet zonder stok lopen. Haar ogen puilden uit van panische angst. Ze werd verteerd door de angst om te sterven – en nog een andere angst: haar negentienjarige dochter was erg gehecht aan haar moeder, en ze had Angela verteld dat ze niet zonder haar kon leven.

Terwijl we het Dagelijks Genezingsprogramma uitvoerden, herinnerde Angela zich een aantal jeugdervaringen waarin ze zich door haar ouders in de steek gelaten, afgewezen, en ongewenst had gevoeld. Op zevenjarige leeftijd, toen haar ouders scheidden, werd ze naar een kostschool gestuurd. Ze meende dat ze was weggestuurd omdat ze iets verkeerd had gedaan.

‘Ik geloofde dat ik dom, lelijk en afstotelijk was’, zei Angela. ‘De woorden “Maak dat je wegkomt, je bent ongewenst” borrelden plotseling in mijn herinnering op. Ik herinnerde me dat ik bang was voor mijn vader – die me sloeg – en mijn stiefmoeder – die me bekritiseerde. Ik leerde bang te zijn voor iedereen die ik kende. Ik werd onzichtbaar en stil, alsof ik niet be-

## Hoofdstuk 1

stond. Ik was erg bedeesd, probeerde altijd het goede te doen en te zeggen, zodat mensen niet kwaad op me zouden worden. Omdat er voortdurend tegen me werd geschreeuwd, kwam ik tot de conclusie dat ik minderwaardig, een mislukking was. Terwijl deze herinneringen opkwamen, voelde ik diepe pijn in mijn hart en ruggengraat.

Tijdens de Vijfminuten-zelfgenezingsoefening gaf het me een erg goed gevoel mijn pijn te vullen met liefde. Terwijl ik verderging met de oefeningen, stelde ik me voor dat ik praatte met mijn innerlijke zelf, en begon het zich geleidelijk beter te voelen. Ik zag haar glimlachen, lachen, daarna dansen van blijdschap en naar buiten hollen om met haar vriendjes te spelen, terwijl ze zich gelukkig voelde en plezier had.

Toen besepte ik dat ik al die negatieve emoties nog altijd voelde in mijn leven nu. Terwijl ik me dat bewust werd, kwam in mijn gedachten een beeld op van een wijze, oudere vrouw. Ze was schitterend mooi, straalde van vreugde en gezondheid. Intuïtief wist ik dat ik dat was in de toekomst, met een jeugdig uiterlijk. Ik hoorde haar dezelfde woorden tegen me zeggen die ik tegen het kleine meisje had gesproken. Ze liet me mijn toekomst zien, die opwindend en vervullend was.

Ik realiseerde me toen dat mijn kanker en mijn moeilijkheden in het leven het echte probleem verhulden, namelijk dat ik afgesneden was van mijn ware essentie van liefde en vreugde. Ik besepte ook dat mijn gevoelens van schaamte en mijn gebrek aan liefde voor mezelf mijn lichaam vernietigden. Terwijl dit nieuwe bewustzijn zich vestigde, borrelde in mijn hart een zacht, vriendelijk gevoel van liefde op. Ik had het gevoel thuis te komen bij mijn ware zelf. Ik wist dat het deze liefde was die me zou genezen. Voor het eerst kon ik de bloemen in de kamer ruiken. Ik deed mijn ogen open en voelde me opgetogen, wist dat ik beter zou worden.'

Toen Angela de oefening 'Geluk creëren en uw hartstocht vinden' deed, verscheen voor haar geestesoog een beeld van haarzelf terwijl ze genoot van het gezelschap van haar toekomstige kleinkinderen. Ze schreef me later: 'Al in de eerste twee dagen waarin ik uw methoden toepaste, werd mijn pijn veel minder hevig en begon ik zonder stok te lopen. Ik vergat helemaal dat ik niet zonder stok kon.'

Een van mijn burens, die Angela in de lift was tegengekomen, vroeg me: 'Wat is er gebeurd? Ze had de dood in haar ogen toen ik haar twee dagen geleden zag. Nu is ze een nieuw mens, lacht en glimlacht, en heeft ze een

blozend gezicht. Ik kan nauwelijks geloven dat het dezelfde vrouw is.'

Zodra ze weer thuis waren, belde Angela's broer, die alcoholist was en aanwezig was geweest bij enkele van onze sessies, en zei: 'Niet alleen mijn zus werd beter, *ik* werd ook beter. Ik ervaar geen emotionele en mentale pijn meer. Ik ben opgehouden met drinken. Ik ben erg dankbaar.'

Een jaar later schreef Angela: 'Het gezwel op mijn ribbenkast is enorm verschrompeld, en mijn artsen zeggen me dat ik niet meer terminaal ben; ze kunnen me nu opereren. Ik ging niet op hun aanbeveling in en werk verder aan mijn zelfgenezing. Ik ben van mening dat uw programma me het leven heeft gered. Ik voel me fantastisch.'

Angela vertelde me later dat ze de oefeningen was blijven doen, en dat ze nu pijnvrij – zowel fysiek als emotioneel – en in goede gezondheid is. Ze vertelde me opgetogen dat ze op haar pasgeboren eerste kleinkind paste.

Twee maanden later belde Angela om me te vertellen dat ze op controle was geweest en dat onderzoek had uitgewezen dat haar bloed normaal was. Haar arts vertelde haar dat ze in remissie was en pas over een halfjaar terug hoefde te komen. Dit verbaasde haar in hoge mate aangezien de artsen haar precies vijf jaar geleden hadden verteld dat ze terminaal was.

Helaas hebben weinig mensen de zelfgenezingstechnieken geleerd die Angela het leven reddend. Een op de vier sterfgevallen in Amerika betreft kanker, en een derde van alle Amerikanen die nu leven, of *meer dan 92 miljoen* mensen, zal in de loop van hun leven kanker krijgen. *Veertig procent van degenen bij wie dit jaar kanker is vastgesteld, zal over vijf jaar niet meer in leven zijn.* Meer kinderen onder de vijftien jaar sterven aan kanker dan aan enige andere ziekte. Het sterftcijfer blijft stijgen nu wordt voorspeld dat kanker hartziekten als doodsoorzaak nummer een snel zal verdringen. Bovendien lijden miljoenen aan andere ziekten die de kwaliteit van het leven beperken of in de weg staan.

Niet alleen helpen de gangbare behandelingen niet, ze kosten ook een klein fortuin, wat de financiële zekerheid van gezinnen overal bedreigt. Het National Cancer Institute in de VS schat dat kanker voor de Amerikanen 60 miljard dollar per jaar aan ziektekosten betekent. Wanneer we naar andere ziekten, bijvoorbeeld hartziekten, kijken, kan één hart-bypassoperatie wel 50.000 dollar kosten. Treurig genoeg moeten veel patiënten deze ingreep drie keer ondergaan.

Wat ik heb geleerd van de geest/lichaam-geneeskunde is dat operaties en

## Hoofdstuk 1

medicijnen alleen de symptomen van ziekte wegnemen, maar niet de oorzaak. Als de oorzaak niet wordt genezen, zullen ziekten zoals hartkwalen en kanker opnieuw de kop opsteken. Mij is uit ervaring gebleken dat onze zelfsaboterende denkwijzen een soort gif zijn voor het lichaam, doordat ze ons immuunsysteem verzwakken en uiteindelijk uitschakelen en zo ziekte creëren. Deze giftige denkwijzen veranderen in genezende besluiten stelt het lichaam in staat zichzelf te genezen. Symptomen zijn signalen van het lichaam dat onze giftige denkwijzen een schadelijke uitwerking op het lichaam hebben.

Mijn eigen overwinning op kanker, en werken met mensen overal ter wereld die met ziekte kampen, hebben me geleerd dat kanker en andere ziekten het gevolg zijn van ontkenning van onze inherente goedheid en waardigheid, en van identificatie met niet goed of waardig genoeg zijn. We raken dan overmand door angst en twijfel – in plaats van vervuld te zijn van de liefde en vreugde van ons ware zelf – en het lichaam begint achteruit te gaan.

Dit boek beschrijft nauwkeurig het programma dat mijn kanker genas en dat zovelen van mijn cliënten en cursisten overal ter wereld heeft geholpen hetzelfde resultaat te bereiken. U zult erop worden gewezen hoe u de psychische en spirituele blokkeringen kunt vinden die het stromen van de levenskracht in het lichaam verstoren, en uiteindelijk ziekte veroorzaken, en leren hoe u deze kunt oplossen zodat het lichaam zichzelf kan genezen.

U zult ontdekken hoe u uw behoeften verloochende toen u beslissingen ten nadele van uzelf nam. U zult ook zien hoe u opnieuw contact kunt krijgen met uw goedheid, en uw diepste geluk en passie voor het leven kunt vinden die u van nature vreugde en genezing brengen. Dit programma zal u laten zien hoe u uzelf kunt genezen op alle niveaus – fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Ten slotte zal u duidelijk worden gemaakt hoe u een ondersteunende genezende omgeving kunt creëren die uw nieuwe gezonde denken en zienwijzen zal versterken terwijl u beter wordt.

### **Geest/lichaam-geneeskunde en psychoneuro-immunologie**

---

Omdat operaties en chemotherapie niet hadden verhinderd dat mijn kanker terugkwam, wist ik dat ik het elders moest zoeken. Op mijn reis om mijn gezondheid terug te krijgen heb ik veel verschillende alternatieve therapieën

beproefd en veel genezers bezocht. Sommige waren tot op zekere hoogte bruikbaar, andere hadden geen enkel effect, weer andere waren een verspilling van tijd en geld, van sommige ging ik achteruit, andere brachten mijn gezondheid zelfs in gevaar. Ik probeerde speciale diëten, probeerde mijn lichaam te ontgiften en raadpleegde zelfs een sjamaan. Niets van dit alles haalde iets uit. Ik kon het niet verdragen om de rest van mijn leven onbevredigend voedsel te moeten eten. Genieten van smakelijk voedsel is altijd een bron van plezier geweest die ik niet wilde opgeven. Wat me wel aansprak was de geest/lichaam-geneeskunde, een vakgebied dat in opkomst was. Als psychologe begreep ik hoe de geest het lichaam beïnvloedt.

In 1984 richtte ik in Livingston, New Jersey, het Biofeedback, Psychology, and Stress Management Center op, en nam ik ook de leiding op me. Ik had een grote privépraktijk en hielp duizenden mensen om een scala van problemen, variërend van emotionele stoornissen tot fysieke kwalen, op te lossen. Ik werd bekend om mijn deskundigheid in het genezen van psychosomatische aandoeningen, waarbij ik gebruikmaakte van gestalttherapie, biofeedback en zelfhypnose. De heilzame combinatie van deze methoden bracht me ertoe een programma te ontwikkelen dat hielp om tal van fysiologische aandoeningen te verlichten, zoals hoge bloeddruk, maagzweren, artritis, reuma, hoofdpijn en rugpijn. Allerlei klachten werden met succes behandeld. Ik hield me ook dagelijks bezig met relatieproblemen, angstgevoelens, depressie, fobieën en andere psychische stoornissen. Deze combinatie van werkwijzen was in alle gevallen die ik behandelde bruikbaar.

Mijn onderzoek op het gebied van biofeedback maakte me duidelijk hoe de geest van invloed is op het lichaam. De mogelijkheid om fysiologische aandoeningen met de geest te genezen is bovendien door tal van gevalideerde onderzoeksresultaten bevestigd. Ik begreep dat *in elke cel van het lichaam een fysiologische reactie optreedt op elke gedachte die we denken*.

Toen kanker in mijn leven verscheen, begon ik de mogelijkheid te onderzoeken dat de theorieën over de geest/lichaam-relatie ook voor kanker zouden gelden. Ik ging uitgebreid aan het studeren, ploos artikelen uit, en nam deel aan veel programma's en seminars. Ik hoorde voor het eerst van het gebied van wetenschappelijk onderzoek dat psychoneuro-immunologie, of PNI, wordt genoemd, van dr. O. Carl Simonton, een arts en pionier op het gebied van geest/lichaam-geneeskunde, toen ik deelnam aan zijn vijfdaagse seminar in Los Angeles.

## Hoofdstuk 1

In onderdelen ontleed betekent psychoneuro-immunologie: gedachten (psycho) beïnvloeden het zenuwstelsel (neuro) en beïnvloeden vervolgens het immuunsysteem (immunologie). Dr. Simonton presenteerde bevestigde onderzoeksresultaten die aantoonde dat negatieve gedachten, die emotionele stress veroorzaken (in ons zenuwstelsel), ons immuunsysteem beïnvloeden. Simontons *Getting Well Audio Program Guidebook* verklaart op blz. 17:

Het immuunsysteem – de natuurlijke afweer van het lichaam – is bestemd om kankercellen, die we volgens het heersende medische denken van tijd tot tijd allemaal in ons lichaam hebben, in bedwang te houden of te vernietigen. Onderdrukking van het immuunsysteem kan echter tot kankervorming leiden. Emotionele stress ... leidt tot onderdrukking van het immuunsysteem, en maakt het lichaam zo vatbaar voor het ontstaan van kanker.

### Een omgeving creëren waarin ziekte kan ontstaan

Ons lichaam heeft het aangeboren vermogen om te genezen en te herstellen van de gevolgen van stress, letsel en ziekte. Wat creëert dan de omgeving waarin ziekte zich kan ontwikkelen? PNI-onderzoek wijst erop dat *de gedachten, denkwijzen, opvattingen en beelden die in onze geest aanwezig zijn, onze emoties en ons zenuwstelsel en immuunsysteem beïnvloeden*. Onze gemoedstoestand en mentale staat hebben het potentieel om het immuunsysteem te verzwakken, of bij ziekte te activeren.

Het *Getting Well Audio Program Guidebook* vervolgt op blz. 8:

Waar het hier in essentie om gaat, is dat er in de persoon die de kanker krijgt iets gebeurt wat vatbaarheid creëert ... Welke achteruitgang in de afweermechanismen van het lichaam maakt mogelijk dat deze cellen zich bij zo'n gelegenheid vermenigvuldigen tot een levensbedreigende tumor? Wat weerhoudt het immuunsysteem van het lichaam ervan de taak te vervullen die het vele jaren met succes heeft vervuld?

De antwoorden op deze vragen voeren ons naar emotionele en mentale factoren bij gezondheid en ziekte. Dezelfde factoren die kunnen

bepalen of de ene patiënt in leven blijft en de andere met dezelfde diagnose en behandeling sterft, zijn ook van invloed op de vraag waarom de ene persoon wel een ziekte oploopt en de andere niet.

PNI-onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat niet iedereen die rookt kanker krijgt. Het *Getting Well Audio Program Guidebook* verklaart:

... wanneer blootgesteld aan bekende kankerverwekkende stoffen, blijven de meeste mensen toch gezond ... als blootstelling aan nicotine en teer op zich voldoende is om kanker te krijgen, zouden alle zware rokers kanker oplopen. *Toch krijgen de meeste zware rokers geen longkanker.* [cursivering door auteur]

... de verspreiding van kanker varieert aanzienlijk onder patiënten met verschillende vormen van mentale en emotionele problemen. Dergelijke aanknopingspunten duiden op betekenisvolle verbanden tussen gemoedstoestanden en ziekte.

## **Wat giftige denkwijzen met het lichaam doen**

---

Uit het jongste PNI-onderzoek blijkt dat *onze negatieve gedachten en emoties ons immuunsysteem langzaam vernietigen, tot ziekte optreedt*. Deze negatieve gedachten en emoties verdichten zich tot denkwijzen die giftig zijn voor het lichaam en ons ziek maken. Intense sarcastische, sceptische, pessimistische denkwijzen leiden tot energieblokkeringen die het stromen van vitale levenskrachtenergie (hormonen, chemische stoffen en voedingsstoffen die normaal naar alle delen van het lichaam worden vervoerd) verstoren, en putten zo het immuunsysteem uit tot ziekte ontstaat. Als deze destructieve instelling niet wordt veranderd, neemt onbehagen toe, verergert de ziekte, en zal die ons ten slotte het leven kosten.

Vanuit mijn ervaring met werken met kankerpatiënten en mensen die aan andere ziekten lijden, overal ter wereld, waarbij ik gebruikmaakte van het in Deel II van dit boek gepresenteerde programma, heb ik vastgesteld dat het onze psychische en spirituele blokkeringen zijn die een blakende gezondheid in de weg staan. Doordat ik ook meer dan dertig jaar lang tal van oude geneeskundige tradities heb bestudeerd, is mij duidelijk geworden dat psy-

## Hoofdstuk 1

chische problemen die niet zijn opgelost, innerlijke spanning creëren. Die spanning blokkeert het stromen van de levenskracht in de lichaam/geest-systemen. Zulke verstoppingen zijn de reden dat in het fysieke lichaam ziekten ontstaan.

Dr. Margo de Kooker, een arts die gespecialiseerd is in de gedragsgeneeskunde, verklaart in 'An Overview of Psychoneuroimmunology', haar artikel in *Renaissance Magazine* van januari 1999:

Wat het vakgebied PNI ons vertelt, is dat elk onderdeel van ons immuunsysteem op een of andere manier verbonden is met de hersenen ... Het immuunsysteem ... is gevoelig voor ... de stoffen die in de hersenen worden afgescheiden als reactie op onze mentaal-emotionele verwerking (stemmingen en gevoelens).

PNI-onderzoek helpt ons de wisselwerkingen tussen mentale en emotionele toestanden, de werking van het immuunsysteem, en uiteindelijk de gezondheid, te begrijpen. *In de gezondheidszorg van nu zijn we van de chirurgische revolutie via de chemische revolutie overgegaan naar de gedragsrevolutie.* [cursivering door de auteur]

Wat het vakgebied PNI, in de realiteit bewijst, is dat wat in onze geest gebeurt op het niveau van onze waarneming (en onze emotionele reactie op die waarneming), echte effecten op ons immuunsysteem kan hebben. Dit concept is bepaald niet nieuw, en oude wijsheid heeft ons altijd aangemoedigd te zorgen voor een 'gezonde' geest om zo ook ons lichaam gezond te houden. Pas nu zijn we in staat de verbanden te bewijzen en te begrijpen.

... resten van onopgeloste emoties en starre manieren om dingen het hoofd te bieden, kunnen een bron worden van chronische lichte stress, die het functioneren van het immuunsysteem kan ondermijnen ... Bij bepaalde erfelijke factoren, een verzwakte lichamelijke conditie of een ziekte onder de leden, zit u wellicht op een tijdbom.

Mijn ervaring is dat onopgeloste emoties en giftige denkwijzen resulteren in innerlijk conflict, dat een ongelooflijke druk uitoefent op de systemen

van het lichaam en tot achteruitgang van het immuunsysteem leidt. Schadelijke of onopgeloste emotie kan veel vormen aannemen. Elke keer, bijvoorbeeld, dat we ons zorgen maken, twijfelen, bang zijn, haten, oordelen, aanstoot nemen, stoppen we letterlijk het natuurlijke genezings- en verjongingsproces van het lichaam. Eerst komen de bijniere onder druk te staan, vervolgens het zenuwstelsel en ten slotte de hormonen. Deze voortdurende verstoring van het ritme van het natuurlijke genezingsproces van het lichaam – een soort horten en stoten – bewerkstelligt een oorlog in het lichaam. Het lichaam begint te verzwakken en zichzelf aan te vallen. Het proces dat we als ziekte kennen begint.

Onopgeloste emoties zijn het gevolg van emotionele ervaringen in het verleden die u opkropt en nooit hebt losgelaten. Denk bijvoorbeeld terug aan situaties in uw leven waarin u zich verraden voelde, mishandeld, misbruikt, onrechtvaardig bejegend, bedrogen, belogen, negatief besproken, voor de gek gehouden (vooral in uw jeugd), respectloos tegemoet getreden, gepest, situaties waarin men u een gevoel van minderwaardigheid of waardeloosheid bezorgde, u bekritiseerde of anderszins kwetste.

Deze emoties worden in uw lichaam opgeslagen tot er een emotionele tornado in u schuilt, die geen uitdrukking vindt en wordt verdrongen. Uiteindelijk beginnen ze u innerlijk te vernietigen. U weet dat pas als u lichamelijk onbehagen begint te voelen, zoals hoofdpijn, rugpijn of andere klachten. Als u er geen aandacht aan schenkt en geen manieren vindt om de emotionele blokkering los te laten, verergeren de symptomen en worden ze in eerste instantie gediagnosticeerd als hoge bloeddruk, maagzweren, migraine en dergelijke.

Medicijnen gebruiken om de symptomen te verlichten is zoiets als een pleister op een diepe wond plakken. Deze symptomen moeten in de kern worden genezen. De psychische oorzaak moet worden herkend en genezen. Medicijngebruik kan de situatie ingewikkelder maken. U loopt u dertig of veertig jaar lang emotioneel ongelukkig te voelen, niet beseffend dat wat dat ongelukkige gevoel waarschijnlijk veroorzaakt, lagen verborgen boosheid zijn, jegens een andere persoon of, waarschijnlijker, jegens veel personen. Vervolgens krijgt u kanker of een andere ziekte, en slikt u meer medicijnen en neemt u meer giftige stoffen op die uw systeem verder verzwakken. Hoewel bepaalde medicijnen sommige symptomen inderdaad tijdelijk verlichten, pakken ze de oorzaak van uw ziekte niet aan en ontwikkelt die zich verder.