

# Een Uitnodiging om Wakker te Worden

*Een Handleiding voor een Bewust Leven*



**Henriëtte Berndt**

HENRIETTE BERNDT 2020

**EEN UITNODIGING OM**  
*Wakker*  
**TE WORDEN**

HENRIETTE BERNDT 2020

# *Inhoudsopgave*

|            |                                            |           |
|------------|--------------------------------------------|-----------|
|            | <b>Voorwoord</b>                           | <b>5</b>  |
| <b>1.</b>  | <b>Wie ben ik</b>                          | <b>10</b> |
| <b>2.</b>  | <b>Bewust - Onbewust</b>                   | <b>13</b> |
| <b>3.</b>  | <b>Energie Psychologie</b>                 | <b>18</b> |
| <b>4.</b>  | <b>Gedachten</b>                           | <b>24</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Ons Pijnlichaam</b>                     | <b>28</b> |
| <b>6.</b>  | <b>De Wet van de Aantrekking</b>           | <b>31</b> |
| <b>7.</b>  | <b>Veranderen en Saboteur</b>              | <b>34</b> |
| <b>8.</b>  | <b>Comfortzone</b>                         | <b>38</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Verantwoording</b>                      | <b>41</b> |
| <b>10.</b> | <b>Persoonlijk Plan, Jouw Blauwdruk</b>    | <b>44</b> |
| <b>11.</b> | <b>Dankbaarheid en Vergeving</b>           | <b>47</b> |
| <b>12.</b> | <b>Chakra's</b>                            | <b>50</b> |
| <b>13.</b> | <b>Het Begin: De Meditatie</b>             | <b>52</b> |
| <b>14.</b> | <b>"De Zinnen"</b>                         | <b>59</b> |
| <b>15.</b> | <b>Wat wil ik dan wel?</b>                 | <b>63</b> |
| <b>16.</b> | <b>Wie houd ik hier voor de gek?</b>       | <b>66</b> |
| <b>17.</b> | <b>Korte Samenvatting</b>                  | <b>70</b> |
| <b>18.</b> | <b>Nog wat tips</b>                        | <b>72</b> |
| <b>19.</b> | <b>Wat zijn de mogelijkheden voor TFT?</b> | <b>74</b> |
| <b>20.</b> | <b>Persoonlijke informatie</b>             | <b>76</b> |
| <b>21.</b> | <b>Colofon en Disclaimers</b>              | <b>78</b> |

## **Omschrijving van TFT en eigen ervaring na 1 TFT sessie, geschreven door ervaringsdeskundige Drs. Trudy Raymakers, socioloog, antropoloog, musicus**

*"Henriëtte Berndt heeft met de Total Freedom Techniques (TFT) een nieuwe loot aan de stam van de energiepsychologie toegevoegd. De inzichten uit verschillende disciplines gecombineerd met haar jarenlange ervaring als trainer en coach hebben geleid tot een methode die in relatief korte tijd grote veranderingen in iemands leven teweeg kunnen brengen.*

*De TFT is een weg naar totale vrijheid; een vorm van zelfrealisatie die werkt op alle niveaus van het bewustzijn en voor alles de mens zélf weer aan het stuur/roer zet .*

*Stapsgewijs leidt de methode tot bevrijding van oude gewoonten en overtuigen en werkt naar het vrijmaken van het in ieder mens aanwezige potentieel om zijn/haar dromen te realiseren. Elementen van de werkwijze zijn niet nieuw maar het jarenlange sleutelen en testen op effectiviteit en toepasbaarheid maken de methode uniek. De combinatie van spirituele, wetenschappelijke en grenswetenschappelijke inzichten werken op zowel het bewuste als het onbewuste niveau en hebben bij een consequente toepassing een diep transformerend effect.*

*Ik heb in mijn leven al veel soorten behandelingen, cursussen, coaching en begeleiding gehad. Mijn conclusie is dat ieder instrument kan werken (allemaal op een verschillende manier natuurlijk) in combinatie met iemand die dat instrument volledig meester is; als het ware samenvalt met het instrument. Dat is het geval met Henriëtte. Zoals alle effectieve werkwijzen LIJKT het heel simpel maar Henriëtte leidde mij met grote creativiteit , diep gevoel en precisie door het landschap van mijn overtuigingen naar een werkelijk gewaarzijn van mijn potentieel. De stappen - inclusief de 'zinnen' die voortkwamen uit de sessie met haar, vormen nu mijn mantra. Het is absoluut zo dat ik al makkelijker loop dan ik de jaren voorheen gedaan heb. Dankjewel Henriëtte."*



*"Wil je echt een transformatie in je leven ga dan met TFT aan de slag."*

# Feiten

1. In 2016 waren volgens het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) ongeveer 1 miljoen mensen depressief.

Daarnaast heeft 1 op de 7 werkende Nederlanders last van uitputting en burn-out klachten, zoals oververmoeidheid en emotionele uitputting.

De belangrijkste redenen voor psychisch verzuim in Nederland zijn: angst, depressie en burn-out met als meest voorkomende klachten: niet goed kunnen slapen, piekeren en te veel stress. Stress die veroorzaakt kan worden door een te hoge werkdruk, slechte arbeidsrelaties en de druk van de maatschappij die steeds *sneller* wordt en waarin we steeds meer van onszelf en de ander verwachten.

Zo veel mensen willen graag meer uit het leven halen en weten niet hoe.

We lezen alle zelfhulpboeken maar komen nooit verder dan wat meer inzicht. Maar er verandert niets....

Het antwoord voor veel van de bovengenoemde klachten wordt vaak gevonden in medicatie zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

In 2016 gebruikten ongeveer 1,1 miljoen Nederlanders antidepressiva. Deze medicatie geeft enorm veel bijwerkingen en de meeste deskundigen zijn van mening dat teveel mensen het (onnodig) slikken. Het grote probleem zit hem in die bijwerkingen *en* je weet niet van tevoren bij wie het aanslaat.

Deze middelen werken slechts als symptoombestrijding en pakken niet de oorzaak aan. Daardoor kom je in een soort overlevingsmodus waar je ook niet echt heel blij van wordt. Kortom het antwoord is in mijn optiek meestal niet te vinden in medicatie.

2. De reguliere aanpak van bovengenoemde klachten ligt veelal in praten, in de vorm van therapie en ook zoals gezegd in medicatie.

Praten is wat je doet met het stuk van je bewustzijn en zoals je gaat leren in dit boek is dat maar 5 procent en dus ook niet echt logisch om daar het antwoord te vinden.

We moeten dus met die andere 95 procent aan de slag willen we echt veranderingen gaan ervaren.

En begrijp mij goed; praten kan heel veel inzicht geven, maar inzicht is iets anders dan een oplossing.

3. We hebben een zelfgenezend vermogen, die ons helpt ons lijf en ons brein weer te helen, als wij de juiste stappen maar zetten.

Vroeger vonden we het vanzelfsprekend dat we dat hadden, maar dat zijn we inmiddels al lang vergeten.

Maar weet dat ons lijf een ongelooflijk krachtig **zelf genezend vermogen** heeft!

Ons lijf wil altijd alles aanpakken en inzetten om zichzelf weer te helen.

Maar daar heeft ons lijf *ons* wel voor nodig.

Ik vertel hier later meer over.

4. Naast de mensen met klachten zijn er ook heel veel mensen zoekende naar een zinvoller bestaan.

Nog nooit is het aantal mensen wat voor zichzelf begint zo groot geweest. Nog nooit zijn er zoveel jongeren die gaan reizen en een invulling vinden voor hun leven waar ze oprecht blij van worden. Mensen zoeken naar zingeving en willen graag het verschil maken in de wereld. Nog nooit is er zoveel behoefte geweest aan informatie om inzicht te krijgen in het leven, waarom we hier zijn wat we hier komen doen.

## *Dit is wat ik jou beloof*

Daarom is dit boek geschreven, om een andere oplossing aan te bieden voor de problemen en blokkades waar je wellicht tegenaan loopt.

Ik laat jou in dit boek zien wat de meest praktische en simpele stappen zijn om verandering in jouw leven te bewerkstelligen.

Het is zoals aan het begin aangegeven een simpele maar super krachtige handleiding voor Bewust leven, een leven in Balans.

En vanuit deze Balans ontstaat geluk als vanzelf.

Je gaat ein-de-lijk **snappen** waarom het tot nu toe niet gelukt is, terwijl jouw intenties altijd zo goed zijn.

Want je **wilt** echt veranderen!

Maar helaas het **"willen"** stuk komt vanuit 5 procent van ons bewustzijn. Schrik niet, de rest, 95 procent dus, is echt onbewust!

Dat is dus het verschil tussen wat we *denken* dat we *willen* en wat er telkens weer gebeurt.

Als je het boek verder leest krijg je steeds meer helderheid hierover wat ik bedoel.

Ook laat ik het belang zien van de "Body-Mind-Spirit" driehoek.

Alle drie zijn ze enorm belangrijk om gezond en in balans te leven.

Ik ga je dat allemaal uitleggen in dit boek en het je ook laten ervaren.

**"BLOKJES ALS DEZE KOMEN REGELMATIG VOOR IN DIT BOEK. HET ZIJN ALLEMAAL OPMERKINGEN EN ERVARINGEN VAN MIJN CLIËNTEN MET TFT."**



# *Wat gaat het jou opleveren?*

Het gaat jou de verandering brengen naar balans en ontspanning, een leven waarin **jij** achter het stuur zit!

Ik wilde een boek maken waar **jij** blij van wordt, waar je nieuwsgierig van wordt en een boek dat je telkens weer wilt lezen.

Dat je het wilt begrijpen en voelen en meemaken – dat vooral!

Zelf ervaren en meemaken wat het voor jou doet.

Dus hier vind je de informatie over deze moeiteloze techniek die ik heb ontworpen zodat jij kan veranderen en jouw leven van jou wordt.

Echt moeiteloos en dat het deze keer wel gaat lukken!

Voor mij is het zo belangrijk dat jij zelf leert hoe je door blokkades heen kunt werken. Dat is pure "Selfempowerment".

Jij leert zelf hoe het werkt en bent niet van anderen afhankelijk om je beter te voelen en lekkerder in je vel te zitten.

Wat je moet beseffen is dat jij daarvoor wel de verantwoording voor jouw leven neemt en die niet bij een ander neerlegt.

Je bent geen slachtoffer meer, van niks en van niemand, dat is pure Selfempowerment. Met excuus voor het Engelse woord, ik kan geen goed Nederlands woord er voor vinden.

Het is groter dan in je kracht gaan staan, zoals je Selfempowerment zou kunnen vertalen.

Van groot belang om te vermelden is dat dit boek *mijn* waarheid is.

DE waarheid bestaat niet, we hebben allemaal onze eigen waarheid en in dit boek lees je mijn waarheid.

Maak vooral jouw eigen waarheid.

## *Word je al nieuwsgierig? Lees vooral verder.*

Ik ga je onder andere vertellen over Energie Psychologie.

Laat je dan vooral niet afschrikken want het is niet eng of moeilijk.

Alles is energie en het mooie van energie is dat we het kunnen verschuiven. Ook dat leg ik je uit.

Dus we kunnen simpelweg alles verschuiven, ook emotionele blokkades etc.

De techniek die ik in dit boek presenteer is het resultaat van jarenlange ervaring als trainer en coach in Emotional Freedom Techniques (afgekort EFT). Over EFT vertel ik later meer in hoofdstuk 2.

Een zoektocht van meer dan 9 jaar naar een meer omvattende methode; naar totale vrijheid.



Het was een lange zoektocht omdat ik merkte bij EFT dat ik toch niet helemaal bij de kern kon komen, er moest nog meer gebeuren om echt bij de bron van het onderliggende probleem te komen. Juist ook omdat ik zo voor Selfempowerment ben en mensen de handvatten wil geven om zelf aan de slag te gaan, was de creatie van TFT voor mij heel belangrijk.

Ik had te vaak nog cliënten die weer terug kwamen met nieuwe klachten.

Gaandeweg heb ik ervaren dat wat ik doe transformatie werk is en dan is er meer nodig dan alleen EFT.

*"Wil je echt een transformatie in je leven dan ga met TFT aan de slag."*

Na lang puzzelen, testen en vervolmaken ben ik gekomen tot de Total Freedom Techniques (afgekort TFT).

Ik zocht een proces en techniek die iedereen kan gebruiken zonder meteen een dure afspraak te moeten maken met een coach of therapeut.

Iedereen kan het zelf doen en leren. Uiteraard raad ik wel aan om heel goed te voelen of het iets is wat je alleen wilt doen of dat je er hulp bij vraagt.

TFT bestaat uit diverse simpele technieken die niet allemaal nieuw zijn of door mij zelf ontwikkeld maar ik heb er één geheel van gemaakt, een handleiding als het ware voor Bewust leven.



#1  
WIE BEN IK?

*"Ik ben een mens die elke dag vanuit  
diepe verwondering en dankbaarheid  
probeert te leven."*

Mijn naam is Henriëtte Berndt – ik ben een mens die elke dag vanuit diepe verwondering en dankbaarheid probeert te leven.

Ik kom zelf vanuit twintig jaar WAO (Wet Arbeidsongeschiktheid), ik was afgekeurd op mijn 28<sup>e</sup>. Afgekeurd omdat ik op was, zo moe, zo depressief, een burn-out dus.

Het vreemde was dat de medische wereld geen antwoord had op het feit dat ik altijd bloedarmoede had en er werd ook geen moeite gedaan om een antwoord hierop te vinden, "sommige mensen hebben dat nou eenmaal" was het antwoord. Dat moet je maar accepteren en mee leren leven.

Ik weigerde echter deze conclusie van de reguliere medische wereld te accepteren en ben altijd blijven zoeken naar een beter antwoord.

Het antwoord van de bedrijfsarts die mij destijds afgekeurd heeft was zelfs: "accepteer het nou maar want het wordt toch niets meer met jou".

Ik was altijd een mens dat echt groter was dan het leven zelf, blij, avontuurlijk en vooral niet de schim die ik was geworden van mijzelf.

Zo intens moe.

*"Wat ben ik blij dat ik mijn verhaal  
nooit geloofd heb!"*

Maar het was een lange zoektocht en na twintig jaar zoeken gaf ik het op en berustte ik in mijn leven, als dit het dan is voor de rest van mijn leven, dan is dat ook goed.

Ik had op zich echt een goed leven en was inmiddels moeder geworden van twee prachtige kinderen, dus mijn leven was vooral niet slecht.

Maar ik was na al die tijd nog steeds chronisch vermoeid en depressief en had altijd last van bloedarmoede.

Op het moment dat ik in die overgave ging, gebeurde er een wonder, ik vond het antwoord waarom ik ziek was!

Het bleek dat ik totaal geen vitamine B12 kon opnemen en daardoor dus altijd zware bloedarmoede had.

Ook bleek ik al die tijd een te trage schildklier te hebben, waardoor mijn energie nog zo laag was en ik depressief was.

Ik ben toen de studie gaan volgen van Natuurlijke geneeswijzen en vond het fascinerend om te ontdekken hoeveel mensen last hebben van kwalen die te vaag zijn om er iets mee te kunnen doen in de normale medische wereld.

Vandaar mijn missie om anderen te helpen, want als het mij heeft geholpen hoeveel andere mensen zijn er dan die ook op een andere manier wel geholpen kunnen worden.

Gaande weg kwam ik er steeds meer achter dat het gezegde "Mind over Matter", vrij vertaald: "denken is belangrijker dan materie" zo waar is en dat we de focus op ons welzijn halen vanuit

ons ZIJN en de verbinding met Spirit zoals ik in dit boek beschrijf. Dit denken is zo belangrijk in ons leven.

Ik heb zelf ervaren dat als we echt beter willen worden, dat we dan moeten beginnen met een grotere aanpak. Een holistische aanpak. Iets is holistisch wanneer er naar het geheel wordt gekeken en niet naar alleen een onderdeel op zich.

Het woord holisme komt van het Griekse 'holos', wat 'het geheel' betekent, alles hangt alles met elkaar samen.

Ik heb dus zelf mijn grootste *pijn* om kunnen keren in mijn grootste *gave* en leef een heerlijk vol leven vanuit creatie. Mijn grootste pijn was de gevoeligheid die ik had en nog steeds heb. Maar nu is het mijn grootste stuk gereedschap in mijn leven en bovenal om mijn werk goed te kunnen doen. Voordat een cliënt iets aangeeft wat er gebeurt voel en ervaar ik het al. Dus al met al juist een grote gave voor mij persoonlijk, in plaats van iets wat mij nog hindert.

Dat heeft uiteraard veel tijd nodig gehad om het zo te kunnen zien en ervaren. Als ik was blijven denken dat de gevoeligheid mijn handicap is dan was dat ook nog steeds zo geweest.

Op 7-7-7 ben ik uiteindelijk afgestudeerd aan de HBO Academie voor Natuurlijke Geneeskunde te Meppel. Ik ben natuurgeneeskundig therapeut en heb aanvullend sinds die tijd vele cursussen en opleidingen gevolgd, meestal vanuit de oeroude Mysterie Scholen. Tevens ben ik onder andere geschoold in meditatie, mindfulness, astrologie en voeding.

Sinds 2007 ben ik met mijn praktijk begonnen en vanaf 2010 ben ik eigenaar van een Trainingsbureau in TFT.

Naast mijn praktijk en Trainingsbureau ben ik mentor/counselor van de wereldwijde Divine University. Tevens ben ik ambassadeur van Nederland voor de Divine University en vanuit deze functie start ik per juni 2020 een Peace Centre in mijn praktijk ruimte in Ter Apel. Dit centrum is een van de 12 centra wereldwijd die de komende jaren gerealiseerd gaan worden door de Divine University en een plaats waar door verschillende leraren vanuit de wereld les gegeven kan worden.

Mijn intense dankbaarheid gaat uit naar alle prachtige leraren die mij hebben geïnspireerd en onderwezen, zodat ik in staat ben geweest om deze techniek te ontwikkelen. Zoals Qala Sri'ama Phoenix van de Sirius Libraries, mijn leraar sinds jaren. Maar vooral ook intense dankbaarheid voor de onvoorwaardelijke steun van mijn geweldige echtgenoot Gerth en mijn prachtige kinderen Nick en Amy. Daarnaast de ontelbare prachtige lieverds om mij heen in de vorm van familie en vrienden, cliënten en ook dieren etc.

Ik heb inmiddels al 13 jaar lang mijn eigen praktijk in Ter Apel en werk dagelijks met cliënten die de transformatie zoeken. Ook geef ik lezingen over Total Freedom Techniques, workshops en opleidingen in TFT en ook nog steeds in EFT.

Tevens geef ik lezingen over onderwerpen als Spiritualiteit, De Overgang en andere onderwerpen die met Bewustwording te maken hebben.

Ik wens jou veel leesplezier.

Henriëtte Berndt



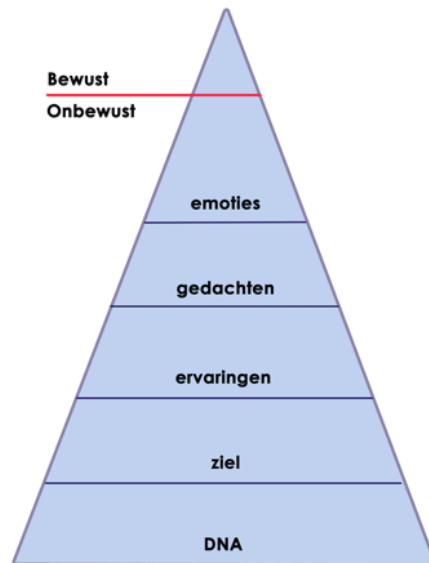
*"Het onbewustzijn slaat onder andere de emoties op die je op een bewust niveau (nog) niet hebt kunnen verwerken."*

Om de processen die ik beschrijf in dit boek over het verschuiven van energieblokkades te bevatten, zijn er bepaalde zaken die ik eerst uit zal leggen zodat je het beter kunt begrijpen.

Het is allereerst heel belangrijk om te beseffen dat ons bewustzijn bestaat uit een **bewust** en een **onbewust** deel.

De percentages die hierbij horen zijn 5 procent bewust en 95 procent onbewust!

Het "onbewustzijn" slaat onder andere de emoties op die je op een bewust niveau (nog) niet hebt kunnen verwerken.



*Alles wat we zijn, zoals de ervaringen die wij hebben opgedaan, maar ook die onze ouders hebben ervaren, zijn hierin opgeslagen.*

Het gaat zelfs zo ver dat wij last kunnen hebben van bijvoorbeeld de concentratiekamp ervaringen van onze opa's en/of oma's.

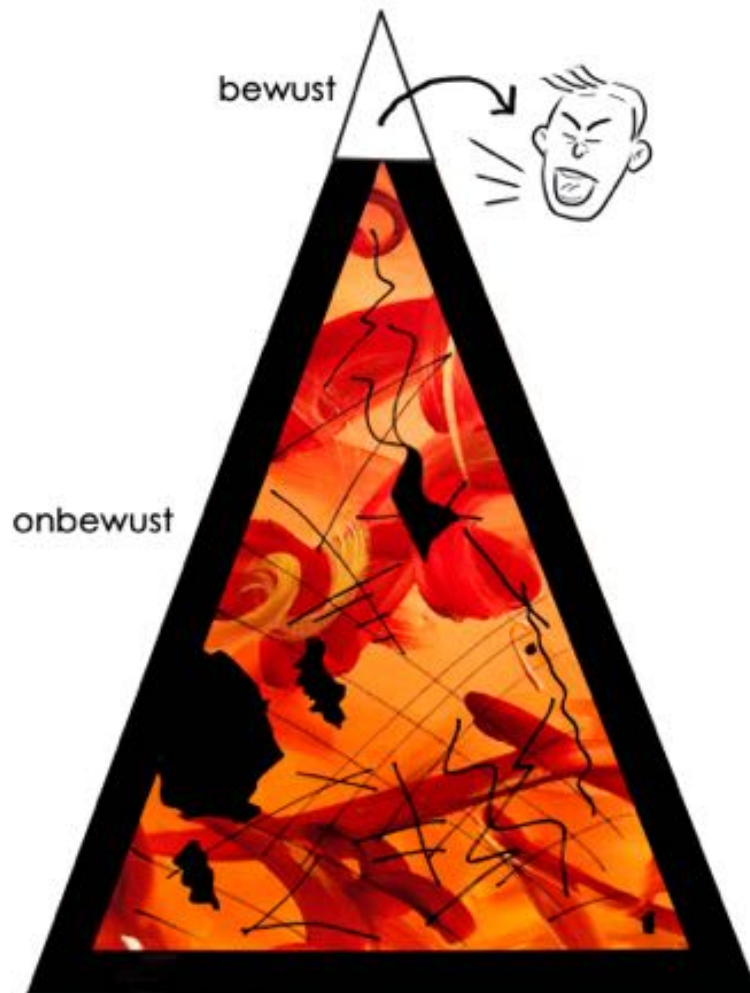
Sommige ervaringen zijn zo diep dat ze in ons DNA opgeslagen liggen en we ze dus ook door kunnen geven aan onze kinderen.

Je ziet ook *gedachten* staan in dit overzicht bij onbewust. Dat ga je beter begrijpen als je verder leest over hoe onze gedachten worden gevormd door ons pijnlichaam in hoofdstuk 4.

Deze onverwerkte emoties veroorzaken storingen en blokkades in het energie systeem, die leiden tot emotionele pijn en ziekte.

De emotionele pijn, in de vorm van angst, woede, verdriet en ziekte, zal terug blijven komen zolang de verstoringen in het energiesysteem niet zijn opgelost.

Als voorbeeld om duidelijk te maken wat het effect kan zijn als je onbewust deel vol zit met blokkades, zie je hier dezelfde bewust en onbewust driehoek als hier boven:

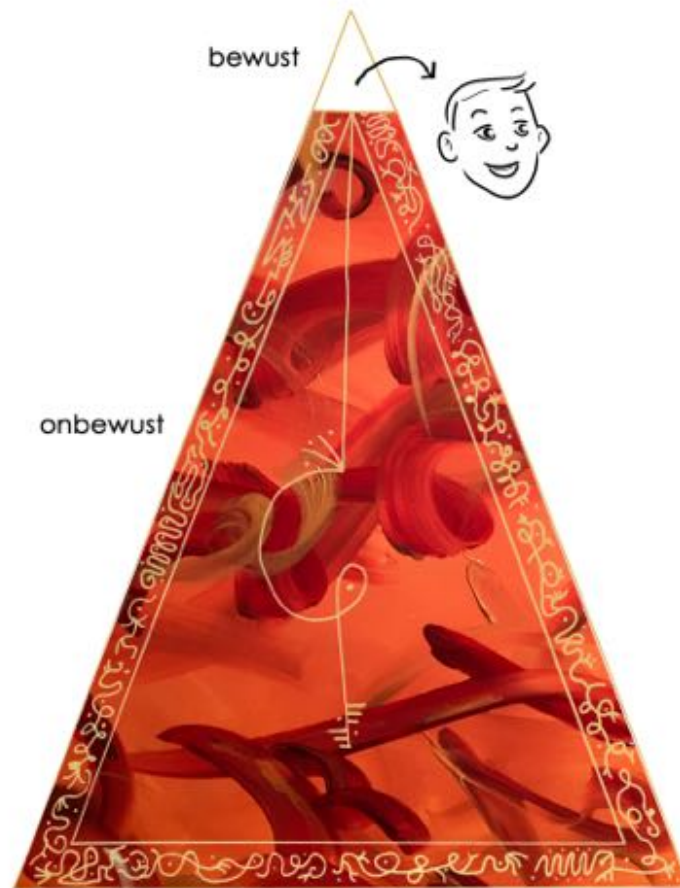


Als je naar deze afbeelding kijkt ervaar je waarschijnlijk dat er door de blokkades in de energie van het onbewuste deel van deze persoon zoveel "gedoe" is, dat er vrijwel geen balans aanwezig kan zijn.

Dit is iemand die duidelijk niet happy is.



## Voorbeeld 2



Als je dan deze afbeelding ziet dan ervaar je wellicht dat hier weinig “gedoe” is. Omdat er veel meer rust is, kan de persoon weer heel erg in balans de wereld in kijken. Het leven *leven* zoals het voor hem/haar bedoeld is.

Er is ruimte voor het leven zelf en voor het creëren van nieuwe dingen.

De persoon van dit voorbeeld is heerlijk in balans en daardoor ook in de rust, het leven is goed!

Maar hoe bereik je deze staat van voorbeeld twee en kun je loskomen van alle belemmerende blokkades?

Het oplossen/opheffen van de verstoringen zorgt ervoor dat de energie weer gaat stromen

Dat is waar we aan werken met de TFT. En daarom heeft TFT ook zo’n groot effect.

*Als we op deze manier naar ziekte en emotionele disbalans kijken, dan is de oplossing heel duidelijk.*

En het fijne ervan is, dat het hierbij niet nodig is om alles weer te herleven en herbeleven of uitgebreid te bespreken.

Juist niet, zou ik haast zeggen!

Het is echt een kwestie van de energie weer op de juiste manier in beweging zetten.

De stroming die zich hiermee bezig houdt is dus Energie Psychologie.

De nu door mij ontwikkelde Total Freedom Techniques, is in mijn beleving een volgende stap op de ladder van Energie Psychologie.

We staan echt nog maar aan het begin van wat er allemaal mogelijk is.

De mogelijkheden zijn eindeloos.

Om dit verder uit te leggen zal ik eerst in het volgende hoofdstuk duidelijk maken wat Energie Psychologie is.



#3

ENERGIE PSYCHOLOGIE

*"Heel kort samengevat focust Energie Psychologie zich op het samenspel van lichaam en geest."*

Heel kort samengevat focust Energie Psychologie zich op het samenspel van lichaam en geest.

De diverse technieken binnen de Energie Psychologie kunnen worden gebruikt voor een heel breed scala aan lichamelijke en emotionele ongemakken.

Binnen de diverse technieken wordt bij behandelingen gewerkt met energiebanen (meridianen) en energiepunten (acupunctuur punten, ontspanningspunten), maar ook met energiecentra (chakra's) en het hele menselijke energieveld.

Deze technieken kunnen ook worden toegepast voor betere prestaties op fysiek en emotioneel vlak, zoals relaties, werk, sport, afvallen, etc.

Een stukje geschiedenis hierover:

Het ontstaan van de Energie Psychologie is vooral beïnvloed door twee oudere energetische behandelvormen: de meridiaan therapieën (waarvan acupunctuur de meest bekende is) en de Toegepaste Kinesiologie (o.a. Touch For Health).

In het begin van de jaren tachtig kreeg de Energie Psychologie meer bekendheid door de 'Thought Field Therapy' (ook tot TFT afgekort).

Dit bracht een heel scala aan energie therapieën teweeg waarvan Emotional Freedom Techniques (EFT) een van de meest bekende werd<sup>1</sup>.

Alle belemmeringen die wij ervaren zijn slechts de blokkades die we kunnen weghalen met of zonder hulp van anderen. Als trainer werk ik al vele jaren met EFT. EFT is een onderdeel van de Energie Psychologie waarover ik in het volgende hoofdstuk meer vertel.

Een zeer krachtige en mooie methode om emotionele disbalans op te heffen en transformatie te bewerkstelligen.

*Met EFT worden stress en trauma's  
aangepakt en letterlijk uit de cellen en  
ons DNA weggehaald.*

Een korte uitleg hoe EFT werkt;

Met EFT klopt je op bepaalde acupunctuur punten, terwijl je jouw probleem/emotie benoemd.

Je hebt een bepaalde volgorde van vaste punten waar je op klopt.

Na een klopronde merk je dat de emotie vaak al verschoven is. Soms is het zo bizar simpel. Je zou EFT ook acupunctuur zonder naalden kunnen noemen.

---

<sup>1</sup> De site van de ontwikkelaar van EFT, Cary Graig is <http://www.emofree.com/>

In Israël heeft men het onderzoek naar EFT groot aangepakt door middel van hersenscans. Deze scans tonen aan dat disfunctionele (getraumatiseerde) hersencellen heel snel genezen door de behandeling met EFT.

Als we de aanpak met Cognitieve Gedrag Therapie (CGT) vergelijken met EFT, dan blijkt dat er minder resultaat is met CGT en er bij CGT een veel langere behandeltime nodig is. Bovendien blijft er bij CGT een grote kans op terugval bestaan.

In Israël is door deze bijzondere resultaten besloten om EFT ook als vak op scholen te geven. Kinderen gebruiken EFT daar elke dag op school.

Ongelofelijk blij word ik hier van.

Tijdens het geven van opleidingen en in individuele therapiesessies, stuitte ik echter ook vaak op de grenzen van EFT.

Vooral bij diepe, grotere problemen en ziekten, bleek het toepassen van deze methode niet tot *totale* heling te leiden, wat we toch graag willen.

Door verder te kijken, te luisteren, te leren en te onderzoeken, ben ik tot de opvolger van EFT gekomen: de Total Freedom Techniques, TFT dus.

TFT neemt, zoals de naam al aangeeft, **alles** mee wat er nodig is om te helen op alle niveaus van ons bestaan.

In mijn werk kom ik veel mensen tegen die het moeilijk vinden om bepaalde dingen los te laten.

Want het klinkt allemaal zo mooi en makkelijk, maar in de praktijk kan het heel moeilijk zijn om iets los te laten. Hoe laat je bijvoorbeeld een kind los dat niets meer van jou wil weten en hoe laat je een partner los die besloten heeft om zijn of haar leven verder te leven zonder jou?

*Loslaten, jazeker, maar hoe doe je dit dan?!*

Door dit boek en het introduceren van de TFT, wil ik bijdragen aan het kunnen loslaten van alles wat je persoonlijke groei belemmert.

TFT gaat dieper en verder dan EFT, het pakt de eigen verantwoording aan en alleen als we bereid zijn om de volledige verantwoording weer terug te nemen over ons leven zijn we geen slachtoffer meer. Dan staan wij in onze kracht en kunnen het leven leven wat voor ons bedoeld was.

Dit boek is een handleiding om je leven in verbinding te gaan leven. Letterlijk in verbinding met de aarde en de oerbron/het Universum en daardoor met alles en iedereen om ons heen.

## *Dat is ook mijn opvatting over spiritualiteit;*

Niet alleen in bijvoorbeeld een meditatie spiritueel zijn, of op een of andere krachtige berg in Nepal vrede ervaren, maar ook in de soms keiharde realiteit van het dagelijks leven.

Maar wat is dan spiritualiteit?

Het komt van het woord "Spirit" wat zoveel betekend als "het heilige", of God. Ik noem het ook het Universum of de Oerbron. De Westerse mens is het contact met "Spirit" steeds meer verloren. We hebben allemaal de Godsvonk of "Spirit" in onszelf.

Spiritualiteit is niet zweverig, het is de verbinding met onze natuur, met alles om ons heen.

De vogels bijvoorbeeld zijn allemaal verbonden met Spirit. De boerenwaluw weet precies op welke plek hij is geboren en vliegt naar exact deze plek. Ook al is het vele duizenden kilometers verder, hij gaat naar de exact zelfde plek waar hij is geboren, niks zweverigs aan toch? Net als de invloed van de maan op eb en vloed ook niet zweverig is toch?

Maar op de een of andere manier zodra we als mens maar iets dieper gaan, vindt men ons al gauw zweverig. Dat is dan ook iets wat in mijn visie de wereld uitgeholpen mag worden.

De natuur is de natuur en wij zijn met de natuur verbonden, dat is een feit. Allemaal zijn we onderdeel van een groter geheel, de verbinding met Spirit. TFT maakt het voor jou gemakkelijker om in verbinding te zijn met jouw "Spirit", gewoon in je dagelijks leven in contact te zijn met die vonk, jouw essentie.

## *Onze eigen verbinding met Spirit speelt een grote rol in de totale aanpak van onze heling.*

## **BODY:**

Vaak weten we allemaal wel dat we goed voor ons lijf (Body) moeten zorgen en doen we allemaal op onze eigen manier wel ons best voor.

Hier komt ook het zelf genezend vermogen om de hoek kijken waar ik het over had in het begin.

We verwachten dat we gewoon maar gezond blijven ook al overbelasten we onszelf voortdurend. We overbelasten onszelf vooral in deze moderne tijd door te veel prikkels.

Onze telefoon is altijd aan – we zijn altijd bereikbaar we kijken tv gaan op bezoek en we moeten zoooo veel.

Ik pleit ervoor dat we weer gaan ont-moeten. In de letterlijke zin van het woord. Juist omdat we zoveel moeten en we de tijd niet meer hebben om echt bij te komen en te herstellen, zijn deze eerder genoemde cijfers zo hoog.

Als we nu de tijd vrij gaan maken om ons lichaam te laten herstellen van alle prikkels en overbelasting, dan gaan we merken dat ons lijf dit heel goed kan. Echt we zijn ervoor gemaakt.

Dat is ook wat er gebeurt als we ziek worden en bijvoorbeeld koorts krijgen, ons lijf is een virus of bacterie aan het verwijderen en doet dat door de temperatuur te verhogen.

## **MIND:**

Als we dan verder kijken naar de driehoek komen we bij de Mind. Natuurlijk snappen we wel dat we onze gedachten (Mind) in de rust moeten krijgen, want dan functioneren we simpelweg beter.

Maar in deze wereld, waarin we eigenlijk allemaal constant overprikkeld worden door de snelheid van het dagelijks leven, is dat toch vaak heel moeilijk. Dus slapen we slecht omdat ons hoofd maar aan het razen is.

Weet dan dat alles wat ons uit de gekte van de dag en dus ook uit ons hoofd kan halen helpt. Ga bijvoorbeeld toneelspelen, dansen, zingen, muziek maken of wandelen in de natuur. Wees creatief!

Soms doen we een beetje aan mindfulness en merken we dat dat helpt. Gelukkig worden we daarin ook steeds wijzer in onze westerse wereld. De Oosterse wereld weet dit allemaal al zo lang en leeft al veel meer in diepe verbinding met Spirit.

## **SPIRIT:**

Maar we vergeten vaak dit allerbelangrijkste stuk, deze connectie met Spirit. Onze eigen verbinding met het Universum, de Oerbron, het Veld, God of hoe je het ook maar wilt noemen. Dat komt natuurlijk ook omdat we vanuit onze cultuur vaak steeds verder weg zijn gegaan van God. Onze kerken zijn voor veel mensen niet meer de plek waar we onze inspiratie halen, we voelen de verbinding niet meer. Er is grote leegloop uit de kerken. Toch weten we allemaal dat er wel iets meer is...



*Vooraf ook onze connectie met Spirit is zo belangrijk als we "echt" willen worden.*

Als we verder ont-wikkelen, in de letterlijke zin van dit woord, dan ervaren we steeds meer dat om gezond te zijn we onze totale omgeving moeten mee nemen in de heling. Zoals eerder genoemd een holistische aanpak dus. Body-Mind-Spirit bij elkaar zorgt voor de heling.

Voor meer informatie en onderzoek naar Energie Psychologie verwijs ik je graag naar de website van dr. Fred Gallo:

<http://energypsych.com/readings/research-in-energy-psychology/>

Nu je deze informatie helder hebt moet ik eerst nog meer onderwerpen uitleggen die nodig zijn om te snappen wat TFT doet en hoe het werkt.

Dat zijn de volgende:

1. Gedachten
2. Ons Pijnlichaam
3. De Wet van Aantrekkingskracht
4. Jouw Saboteur
5. Onze Comfortzone
6. Verantwoording nemen
7. Persoonlijk Plan, Jouw
8. Dankbaarheid en Vergeving
9. Chakra's

Nadat ik al deze onderwerpen heb uitgelegd, gaan we verder met de verschillende onderdelen van TFT.



#4  
GEDACHTEN

*"Wij zijn niet onze gedachten."*

Juist omdat onze gedachten zo belangrijk zijn, sta ik ook hier eerst stil bij een aantal belangrijke zaken. Allereerst is het zo belangrijk om echt te snappen dat we niet ons **denken** zijn! Ik herhaal het nogmaals – wij zijn niet ons denken...ik leg dit in de volgende hoofdstukken verder uit.

Er zijn al veel boeken over dit onderwerp geschreven door Oosterse filosofen, de verlichtingsdenkers en meer recent door Eckhart Tolle en de diverse schrijvers over mindfulness.

Onze mind, ons denken, wil niets liever dan ons **veilig** houden.

Veiligheid is alles behalve verandering, want verandering is namelijk heel eng voor ons onderbewustzijn.

Bij alleen al de gedachte aan verandering schiet het brein in de stressmodus. Daardoor gaat alles wat je zo graag wilt, lees nieuwe dingen en dus risico, wéér niet gebeuren. Het lukt je voor de zoveelste keer niet om een verandering te bewerkstelligen. Het gevolg is dat je al snel weer terugvalt in je oude, vertrouwde patronen en je geeft het maar weer op... klaar voor het volgende boek?<sup>2</sup>

Hoe komt dat toch?!

Om dit te begrijpen is het belangrijk om te weten dat we allemaal een automatische piloot hebben, een psycho-cybernetisch mechanisme dat het gedrag automatisch reguleert. Ik noem dit een thermostaat voor de hersenen.<sup>3</sup>

Ik zal een voorbeeld geven om dat duidelijk te maken; Een plastisch chirurg merkt bijvoorbeeld dat veel cliënten, na een echt grote verandering, vinden dat er niet zoveel van de verandering te zien is.

Dit komt doordat er bij grote veranderingen in ons leven, die ons uit onze comfortzone halen, een signaal gaat naar de rest van ons zenuwstelsel. Onze hersenen pikken dit signaal op als gevaar en doen alles wat nodig is om ons weer naar ons veilige gevoel te brengen; net zoals een thermostaat de automatische temperatuurverhoging of -verlaging regelt.

Dus dat verklaart dan ook het gevoel dat deze mensen hebben dat er niet zoveel veranderd is, want dat is veilig.

Wat te doen als je toch WEL veranderingen wilt?

Dan ga je dus aan de slag met het onbewuste deel van je brein.

*Het zijn jouw gedachten die de wereld creëren!!!*

---

<sup>2</sup> Recent is hier veel aandacht voor Jeremy Dean (2013): *Making Habits, Breaking Habits* en ook van Daniel Kahneman (2011): *Thinking Fast, Thinking Slow*.

<sup>3</sup> Maxwell Maltz (1960) *Psycho-Cybernetics, A New Way to Get More Living Out of Life*

Wij zijn niet zozeer verantwoordelijk voor onze gedachten zelf maar wel voor de **tijd** die wij aan onze gedachten besteden en nog belangrijker *waar* we over nadenken!

Als je beseft dat gedachten echt materie beïnvloeden, dan besef je ook dat het van groot belang is **wat** je denkt!

Het is zelfs meetbaar wat gedachten kunnen doen, een voorbeeld;

Er is een test gedaan waarbij in een laboratorium witte bloedcellen van een proefpersoon op een schaalte werden gelegd. Deze cellen bleken te worden beïnvloed door de proefpersoon die kilometers verderop was!

De cellen reageerden op de gedachten, in dit geval zeer stressvolle gedachten, die deze persoon had.<sup>4</sup>

Jouw gedachten en emoties zijn net als alles, pure energie, en zenden bepaalde frequenties uit.

### **It is your mind that creates your world! - Jouw gedachten bepalen jouw wereld!**

Het mooie van energie is dat we die kunnen veranderen en richting aan kunnen geven. Sinds Einstein weten we dat energie en materie één en hetzelfde zijn. Alles om jou heen is het product van jouw bewustzijn.

Bij elke gedachte, schep je iedere minuut van iedere dag, je eigen wereld.

Een ander schitterend voorbeeld is het verhaal van neuroloog Joe Dispenza.

Hij vertelt in de spraakmakende film "What the bleep do we know?", hoe hij na een ongeluk, de breuken in zijn wervelkolom heeft genezen.

Hij heeft zichzelf zonder operatie of medicijnen, gezond gedacht op de volgende manier; "ik geef mijn hersenen nieuwe instructies. Ik word wakker en schep bewust mijn dag zoals ik die wil ervaren. Dan gebeuren er steeds kleine onverklaarbare dingen. Als het bewustzijn verandert, kan het lichaam niet anders dan volgen. Alle omstandigheden worden door jezelf gecreëerd."

Vooraf de invloed van onze omgeving op hoe wij over onszelf denken is heel groot. Voordat we de leeftijd van 17 jaar hebben bereikt, hebben we zeker 150.000 keer gehoord dat we iets **niet** kunnen, tegenover 5000 keer dat we het **wel** kunnen. En dat geeft een sterke overtuiging kan ik je vertellen!

**Ik ben niet goed genoeg** is de negatieve en dus belemmerende overtuiging die we vrijwel allemaal, bewust of onbewust, over ons zelf hebben.

En let op: een negatieve overtuiging is self-fulfilling: ze maakt zichzelf dus waar. Het omgekeerde is ook waar: een positieve overtuiging is eveneens self-fulfilling en maakt zichzelf dus ook waar.

---

<sup>4</sup> Zie ook Lynne McTaggart: *(Het Veld, het intentie experiment)*, Masaru Emoto: *(de boodschap van water)*, Rupert Sheldrake e.a.

*Een van de grootste ontdekkingen van de laatste 10 jaar, via neurologisch onderzoek, is dat wel 95 procent van ons gedrag automatisch is, dus onbewust.*

Dat is ook precies de reden dat we wel doelen hebben, maar ze niet of zelden **waar** maken. Een doel stellen doe je namelijk heel bewust, maar een doel waarmaken gaat via het onbewuste brein (dat is dus die 95 procent!).<sup>5</sup>

Nog meer goed nieuws; we blijven, ook als we ouder worden, nieuwe hersencellen en nieuwe neurologische verbindingen aanmaken. Dit heet neuroplasticiteit.

Tien jaar geleden was men er nog van overtuigd dat dit niet kon maar nu wordt het als feit geaccepteerd en onder de publieke aandacht gebracht.<sup>6</sup>

Duidelijk is wel geworden door de diverse onderzoeken dat het veel gemakkelijker is om in negatieve patronen en paden te blijven hangen dan om nieuwe paden in te slaan die positief zijn.

We kunnen dus nieuwe paden aanmaken, nieuwe neurologische verbindingen aanmaken, maar naar positief is moeilijker dan naar negatief.

Het heeft echt onze focus nodig en doorzettingsvermogen.

Dat dit zo moeilijk is, komt door ons pijnlichaam waar het volgende hoofdstuk over gaat.

---

<sup>5</sup> Er zijn meerdere percentages in omloop van 85/15 tot 95/5. Ben Tiggelaar (2010) *Dromen, durven doen*; Ben Tiggelaar: *5/95 doorbraak*: <http://www.tiggelaar.nl/media/files/595%20doorbraak%20e%20book.pdf>; baseert zich op vooraanstaand en recent psychologisch onderzoek van o.a. John Barg en Roy Baumeister

<sup>6</sup> Margriet Sitskoorn, hoogleraar klinische neuropsychologie, (2006) *Het maakbare brein*



#5  
ONS PIJNLICHAAM

*"Het pijnlichaam is een opeenhoping  
van oude emotionele pijn in je  
energieveld."*



Eckhart Tolle, de auteur van de bestseller "De kracht van het NU", legt in zijn boek heel mooi uit dat wij als mens allemaal een pijnlichaam hebben.

Het pijnlichaam is een opeenhoping van oude emotionele pijn in je energieveld.

We zijn ons hiervan niet bewust. Gelukkig maar want als je bewust al je emotionele pijn met je mee draagt, dan is het leven zeker geen pretje.

Het pijnlichaam bestaat uit oude ervaringen die negatieve overtuigingen over onszelf hebben gecreëerd. Deze verzameling van oude emoties is nog niet verwerkt en dus nog steeds actief in ons onbewuste.

*Het is dus de bril waardoor we de wereld ervaren .*

Om een voorbeeld te geven: als er altijd tegen jou gezegd is, dat je niet kunt leren en niet slim genoeg bent om bijvoorbeeld een studie te gaan doen, dan is dat een waarheid in jezelf en een pijn. Deze pijn wordt telkens getriggerd als er iets gebeurt wat hiermee te maken heeft.

We noemen dit pijnlichaam ook wel ons ego, of ons kleine IK. Ons ego wil altijd gelijk hebben, wil winnen, wil gezien worden en wil gewoon geliefd worden.

Ons ego is ons denken, ons Ikje dus. Het gaat bij het ego alleen maar over ik, ik en nog eens ik. Los van de wereld...

Dus als we nu alleen maar naar ons "Denken" gaan luisteren, naar ons ego dus, leven we duidelijk niet Wakker, maar onbewust en totaal uit verbinding. We leven vanuit angst voor ons gevoel en onze intuïtie.

Helaas leven heel veel mensen vanuit het ego-denken en hebben de illusie dat ze werkelijk alleen maar hun Denken zijn.

Door aan de slag te gaan met TFT kunnen we ons pijnlichaam los gaan laten. Afscheid nemen van alles wat ons klein heeft gehouden en in de angst.

Wel met alle respect en compassie voor dit grote stuk van ons dat zo zijn best heeft gedaan om ons Veilig te houden.

Door te gaan herkennen en erkennen dat we dit pijnlichaam allemaal hebben, kunnen we aan de slag...

Om meer inzicht krijgen in de zogeheten Law of Attraction (De Wet van de Aantrekking) hebben we daar meer informatie over nodig. Dan pas kunnen we goed snappen hoe we met onze gedachten onze wereld creëren. Een fascinerende ontdekking als je dit snapt!

"TFT IS ALS EEN REIS IN HET ONBEWUSTE,  
SPANNEND, MAAR TOCH OOK HEEL GEWOON.

HET VOELT ALSOF JE BIJ JEZELF OP  
BEZOEK BENT, IN EEN KAMER WAAR JE  
LANG NIET GEWEEST BENT, ZOIETS..."





#6  
WET VAN AANTREKKING

*"De Wet van de Aantrekking is niets meer en niets minder dan het simpele feit dat dingen van dezelfde trilling elkaar aantrekken."*

Je moet allereerst snappen dat alles in het universum trilling is, daar zijn alle wetenschappers het inmiddels over eens.

Deze trilling is namelijk natuurkundig meetbaar. Over deze wet is al zo veel geschreven en terecht!

Want dat wij zelf, door onze gedachten, visualisaties en positieve affirmaties, zoveel kunnen creëren is natuurlijk geweldig!

Ook is er een wet van resonantie. Dat wil zeggen, dat gelijksoortige trillingen elkaar aantrekken. Ook woorden, gedachten en emoties hebben allemaal een eigen trillingsfrequentie.

Dus alles wat jij uitzendt resoneert met gelijksoortige woorden, gedachten en emoties in je omgeving.

En dat trek je dan naar je toe.

Ik zal er een voorbeeld van geven. Je herkent het vast wel dat als er iets niet goed gaat op een dag en je gaat in de moppermodus herhalen dat niks lukt vandaag en dat je beter in bed had kunnen blijven, alles ook maar mis blijft gaan die dag.

Je trekt het echt aan door het te denken en uit te spreken en daardoor ook al te verwachten.

Nu werkt het gelukkig ook de andere kant op als jij met goede zin de dag begint dan ga je merken dat het resoneert in de wereld om jou heen, mensen reageren terug op jouw glimlach en ga zo maar door.

De situatie waar je nu in zit is dus de som van al je gedachten, woorden en emoties uit het verleden. Want dat heb je naar je toe getrokken, meestal onbewust.

Maar het is niet zo dat we alleen maar positief hoeven te denken en ons leven verandert op slag, zo simpel werkt het niet. Er bestaan verschillende frequenties in die trillingen en de trilling van gedachte is veel zwakker dan de trilling van emotie.

*De trilling van emotie is veel krachtiger dan de trilling van een gedachte en dat is precies waar wij gebruik van maken.*

Dus alles wat je negatief voelt, heeft een veel groter effect dan alles wat je denkt.

Omdat je in elke cel de emotie voelt en dat is niet het geval met een gedachte.

Ofwel, als we positief gaan denken en ons pijnlichaam is nog steeds heel actief, dan stuurt deze nog veel sterker de andere kant weer op. Vaak doen we dat natuurlijk zonder dat we het zelf door hebben.

Hiermee wordt duidelijk dat, als we willen dat deze Wet van de Aantrekking voor ons gaat werken, we eerst met ons pijnlichaam aan de slag mogen om dat op te ruimen.

Dat is het mooie van dit boek: jij hebt het antwoord in handen over hoe het pijnlichaam aangepakt kan worden!

Ga daarom zelf aan de slag met TFT, of zoek een goede coach als het te groot voor je is en ga het doen!

Maar... dit werkt echt alleen als jij bereid bent om de volledige verantwoording weer terug te nemen over jouw leven.

Proberen gaat in dit geval namelijk niet lukken; als je iets probeert ga je het niet DOEN.

Als je het wel gaat DOEN, dan zijn er geen "maren" meer ...

We hebben tot zover duidelijk wat we niet denken wie we zijn.

We zijn zoveel meer, maar ons denken wordt dus belemmerd door wat zich allemaal in die 95 procent van ons onbewuste zijn is opgeslagen.

Dit is veroorzaakt door ons pijnlichaam.

Alles is echter om te draaien en weer terug te brengen tot een staat van zijn waarin je kunt zijn en kunt leven in balans.

In het volgende hoofdstuk komt de Saboteur aan bod.



"Mijn ervaring met TFT:  
Diepe verwondering..."



#7  
VERANDEREN EN DE  
SABOTEUR

*"De Saboteur is jouw angst, jouw  
boosheid, jouw negativiteit etc."*



Vanuit wat we in de vorige hoofdstukken allemaal geleerd hebben wil ik je kennis laten maken met jouw **Saboteur**.

Die heb jij en die heb ik, we hebben allemaal een grote **Saboteur**.

Mijn doel van dit boek is onder andere jou te laten herkennen dat je die hebt en hoe je met hem/haar aan de slag kunt gaan.

Wat is de **Saboteur** en waarom wil hij of zij niet mee...?

De **Saboteur** is die stem in je hoofd die heel erg hard gaat roepen als je buiten je comfortzone dreigt te gaan.

De **Saboteur** is jouw angst, jouw boosheid, jouw negativiteit etc.

Heb je al een idee wat ik bedoel?

Ik heb voor deze **Saboteur** een prachtige Sleutel laten smeden door mijn man die smid is.

En ik plaats deze Sleutel expres in een gouden lijst.

Ook de Sleutel zelf is van goud omdat de **Saboteur** het echt nodig heeft om gezien te worden.

We mogen blij zijn met hem want hij leert ons heel duidelijk waar de oplossing ligt, het is de Sleutel naar geluk!

Maar alleen als jij jouw **Saboteur** kunt overtuigen dat de verandering goed is en vooral veilig, zal hij de sleutel aan jou geven...

Waarom is het dan zo belangrijk dat we "**verandering**" moeten gaan invoeren?

*"Als je blijft doen wat je altijd deed,  
krijg je nog steeds wat je altijd kreeg!"*

Dus als je **veranderingen wilt**, moet je **veranderingen maken**, heel bewust.

Hoe bereik je dan dat je een verandering in gaat passen?

De grootste verandering, met het meeste effect krijg je als je jouw dag, en echt elke dag, met de Meditatie van de TFT begint.

Daarmee zet je de **Saboteur** al gelijk buiten spel en maak je de keuze elke dag weer, voor wat **jij** wilt. Vanuit dankbaarheid en niet vanuit de angst.

Deze **Saboteur** houdt jou namelijk veilig, want voor jouw onbewuste is verandering zoals we nu inmiddels wel weten, niet veilig.

Hoe is dat mogelijk? Het is toch best wel simpel en niet echt eng of spannend allemaal?

Dat komt omdat het gedeelte van jouw hersenen, dat bepaalt of iets veilig voor je is of niet, heel primitief is en denkt nog dat wij nog steeds in de oertijd leven.  
En echt elke verandering was toen gewoon niet veilig.

Maar deze **Saboteur** is wel heel belangrijk juist omdat hij jou, door middel van emoties en of ziekte laat zien waar de pijn zit bij jou, onbewust.

## *Jouw saboteur heeft als het ware de Sleutel in handen.*

Door deze **Saboteur** steeds beter te leren herkennen, kun je door jouw pijn heen. We gaan het liefst niet naar onze pijn toe, het is vervelend confronterend en pijn vermijden we graag. Alleen als we er contact mee maken en het ten eerste *herkennen* en daarna *erkennen* dan pas kan een pijn helen en echt losgelaten worden. En hoef je het ook niet meer een plaatsje te geven. Het is verwerkt en een herinnering geworden, deze oude pijn, met alle respect.

Deze Saboteur heeft jouw compassie nodig en daarnaast zoals gezegd heel veel focus en doorzettingsvermogen.

Zoals een cliënte mij aangaf in haar Feedback over wat TFT kan doen voor mensen: TFT werkt op zowel het bewuste als het onbewuste niveau en heeft bij een consequente toepassing een diep transformerend effect.

Elk stukje negativiteit mag je zien als een parel. Een parel ontstaat alleen maar vanuit irritatie, zonder pijn geen parel! Dus elke keer als je merkt dat er iets boven komt waar je weerstand tegen voelt, weet je dat het een groeimoment is voor jou! Jouw Parel groeit.

Dat doet mij denken aan het boek "Oei ik Groei", het best verkochte baby boek, dat gaat over de ontwikkeling van baby's en peuters. Dit boek beschrijft dat als kinderen het moeilijk hebben dan maken ze een zogenaamd sprongetje. Een sprongetje in de ontwikkeling en na zo'n sprongetje hebben ze weer een bepaalde vaardigheid onder de knie.

Maar er gaat altijd eerst een moeilijke periode aan vooraf.

Zo kun je je eigen ontwikkeling ook zien; als het even moeilijk is, weet dan dat je groeit! Als je dat in je achterhoofd houdt, maakt het misschien toch wat gemakkelijker

Het is nu dus duidelijk dat deze **Saboteur** ons veilig wil houden en zorgt ervoor dat we heerlijk veilig in onze zogenaamde "comfort zone" blijven. Een zone die heel goed voelt, maar alles te maken heeft met *Overleven* in plaats van *Leven*.

Het volgende hoofdstuk maakt duidelijk waarom het toch zo moeilijk is om uit die vertrouwde comfortzone te stappen.

"DOOR TFT IS MIJN INNERLIJKE  
ONRUST DIE IK ALTIJD  
ERVAARDE, NU VERDWENEN EN  
VOEL IK KRACHTIG EN  
VASTBERADEN VANUIT RUST."

"MIJN GROOTSTE EYE-OPENER WAS  
DE HERKENNING VAN DE ENORME  
SABOTEUR IN MIJ! DAT STUK WAT  
NIET WIL VERANDEREN... MET ALLE  
JA MAARS...."





#8  
COMFORTZONE

*"Jouw comfortzone is zo groot of zo klein als jouw pijnlichaam. het is de plek waar jij je veilig voelt en op je gemak."*

Wat is dan onze comfortzone?

Jouw comfortzone is het beeld dat jij zelf hebt gevormd over alles wat jij wel en niet kunt. Jouw zelfbeeld dus. Je doet alleen de dingen, waarvan je zeker weet dat je ze wel kunt. Je voelt je vooral veilig, prettig en vertrouwd met de situatie waarin je je bevindt. Je gaat geen uitdagingen aan en zal echt geen risico lopen. Vaak ben je bang om iets anders te gaan doen uit angst, angst om wat je nu hebt kwijt te raken. Er is geen sprake van groei omdat alles blijft zoals het is....net als het liedje van vroeger: blijf zitten waar je zit en verroer je niet hou je adem in en ... stik.

Het merendeel van de mensen leeft of overleeft vooral in de eigen comfortzone. We hebben allemaal ideeën over onszelf en die zijn gebaseerd op het verleden.

Jouw comfortzone is zo groot of zo klein als jouw pijnlichaam, het is de plek waar jij je veilig voelt en op je gemak.

Veel mensen durven hun comfortzone vrijwel nooit te verlaten. Alles wat je nog nooit eerder hebt gedaan of meegemaakt ligt dus buiten jouw comfortzone. Door de technieken van de TFT kunnen we eindelijk veilig uit onze **comfortzone** stappen.

Om uit de comfortzone te stappen gaan we door een aantal zones;  
Van binnen naar buiten komen we eerst, zoals je hierna op de illustratie kunt zien, de "learning zone" tegen.



In deze "learning zone" leer je nieuwe dingen die boeiend zijn en dit kan spannend zijn maar is nog niet bedreigend.

Je zit nog steeds comfortabel want er verandert nog niet zoveel.

In het leven en tijdens bijvoorbeeld TFT sessies kan het voorkomen dat we soms in de "panic zone" terecht komen, en dat kan spannend zijn.

Dingen waarvan je dacht dat je ze een plaatsje had gegeven, komen zo maar boven. Emoties van boosheid tot verdriet en machteloosheid, alles kan boven komen en alles mag er gewoon zijn. Er is niks engs aan de "panic zone", alles is wat het is. Alles is energie en energie, weten we inmiddels, kunnen we verschuiven!

Het mooie is dat we er doorheen kunnen werken door middel van "de Zinnen", waar ik later meer over vertel in hoofdstuk 13.

Als we met deze Zinnen werken, gaan we door die "panic zone" heen naar de "magic zone".

Dan ervaren we dat waar we zo bang voor zijn geweest, ons zo in het OVER-leven heeft gehouden, ons slechts klein heeft gehouden.

We ervaren voor het eerst misschien wel de rust, het geluk en vertrouwen.

We zijn voorbij de angst gegaan en kunnen eindelijk genieten van het leven.



Het is duidelijk dat we vaak vastzitten en blokkeren vanuit de onbewuste verlamrende angst voor verandering.

*En juist die verandering heeft zoveel in  
zich en is dus echt de Sleutel.*

**Verandering:** is het wegvallen van grenzen, onbegrensde ruimte, het reiken tot aan de sterren

**Verandering:** kan alleen daar komen waar vernieuwing wordt geaccepteerd

**Verandering:** vaarwel verleden, ik ga de toekomst in, dit is een nieuwe begin.



#9  
VERANTWOORDING

*"Een pad dat voorbij de ANGST gaat."*

Wellicht snap je meer en meer van het fascinerende proces van de enorme kracht die wij als mens hebben om onze werkelijkheid te beïnvloeden.

Wij kunnen werkelijk onze toekomst, gezondheid en geluk beïnvloeden! Dan is het van het grootste belang dat we wel alles snappen wat er gebeurt in dit proces.

De allerbelangrijkste factor in het proces is verantwoording nemen. Verantwoording is een beetje een lastige, want aan de slag gaan met TFT houdt automatisch in dat JIJ de volledige verantwoordelijkheid neemt voor alles wat er gebeurt in jouw leven en niemand anders meer ergens de schuld van geeft. !

De anderen zijn slechts boodschappers, die jou laten zien wat er geheeld mag worden in *jou*. En als de boodschappen *nu* aan de oppervlakte komen dan is *nu* de tijd om geheeld te worden.

Dus ja, TFT vraagt veel van jou, **vooral eerlijkheid en oprechtheid naar jezelf**, voorbij het ego.  
.....

Daarom kan TFT heftig zijn en juist daarom ook zo krachtig.  
Omdat, zodra jij er achter komt dat **jij** dat wat je meemaakt creëert, **jij** het ook **zelf** richting kunt geven.

*En dat geeft zoveel hoop voor de toekomst!*

Ik neem je graag mee op deze fascinerende reis en bied je een mogelijkheid om een nieuw pad te nemen, dat klaar ligt voor jou.  
Een pad dat voorbij de ANGST gaat.

Ga van het leven houden dat voor jou en voor ons allemaal is weggelegd. Een pad vol liefde, overvloed en heling voor onszelf en daardoor dus ook voor de hele aarde.

Alle belemmeringen die wij ervaren zijn slechts de blokkades die we zelf hebben gecreëerd en dus ook weer zelf kunnen weg halen, mét of zonder hulp van anderen. Want net als EFT is TFT, zoals reeds gezegd, in principe een zelfhulp methode.

Soms kan het moeilijk zijn om diepe emoties en trauma's alleen te verwerken en dan is het handig om je te laten begeleiden.

Als je eenmaal een start hebt gemaakt en vertrouwd bent met de principes, is TFT een geweldig en makkelijk te hanteren gereedschap voor het dagelijks leven waarmee je door diepere emotionele lagen heen kunt werken.

Weet dat wij spirituele wezens zijn in een menselijke vorm - we zijn niet alleen maar mens, we zijn zoveel meer.

Wij hebben geen ziel maar wij **zijn** een ziel en **hebben** een lichaam.

We zijn dus een ziel met een lichaam en we komen op de aarde om te ervaren wat we zelf hebben gekozen te ervaren.

Ik besef de zwaarte van deze uitspraak.

Belangrijk is om te weten dat we in de tijd dat we die keuzes maakten, beschikten over een geweldig groot bewustzijn.

We konden alles begrijpen.

Toen we op de aarde kwamen, zijn we dat grote geheel en het grote bewustzijn kwijt geraakt.

En tegen de tijd dat we volwassen zijn, zijn al de oude herinneringen en het "weten" meestal helemaal verdwenen.

Maar soms, bijvoorbeeld tijdens een TFT-sessie, in onze dromen of door een déjà vu, kunnen we er weer bij.

We ervaren weer heel even onze wijsheid en het "weten".

We weten dingen, herinneren ons dingen die niet te verklaren zijn vanuit de logica en het verstand.

*Magic!*

We kunnen het niet uitleggen omdat dit voorbij onze realiteit gaat, maar het is er wel.

Dat is ook waar de "Magic zone" over gaat, de laatste op de illustratie van de Comfortzone, het ervaren dat we een enorm potentieel hebben, echt onbegrensd.

Een van de eenvoudige oefeningen van de TFT, de meditatie, zorgt ervoor dat jij je verbindt, elke dag weer met het prachtige veld van de onbegrensde mogelijkheden.

Het is er ook voor jou!





#10  
PERSOONLIJK PLAN

*"Wat bedoel ik met wakker worden?"*

In mijn praktijk is vaak een van de eerste dingen die ik doe voor een cliënt, uitzoeken wat zijn of haar doel is in dit leven.

Wat kom je doen en misschien nog belangrijker, waar zit jouw grootste pijn.

Vanuit de spirituele astrologie kan ik inzicht daarin krijgen en dat inzicht alleen al geeft heel veel helderheid.

*Ik geloof dat er een Persoonlijk Plan is  
voor ieder mens.*

Dit beeld en jouw blauwdruk krijg je te zien vanuit de astrologie met enorm veel informatie. Dit is jouw Plan voor jouw leven

Dat plan kun je op veel manieren doorlopen.

Er zijn verschillende gradaties als het ware.

Daarin heb je altijd de keuze en er bestaat simpelweg geen goed of fout.

Je mag allemaal je leven leiden op de manier waar jij voor kiest.

Zelf ben ik altijd heel erg enthousiast om met mensen aan de slag te gaan die voor het hoogst haalbare gaan, de beste versie van zichzelf.

Dat benoem ik ook altijd als mensen voor een consult in mijn praktijk komen.

Ik noem het: "weer de mens worden die je bedoeld was te zijn" en eigenlijk snapt iedereen gevoelsmatig wat ik dan bedoel.

Ik benoem het ook als "de beste versie van jezelf" worden.

Als je dat doet kun je namelijk ook ziektes aanpakken en snap je de zin van ziekte ook beter.

Ziekte is niet een straf voor je maar een manier om je wakker te maken.

Vandaar ook de titel van dit boek, een uitnodiging om wakker te worden.

Want wat bedoel ik met wakker worden?

Wakker worden is het realiseren dat we meer zijn dan alleen maar mens en dat we verbonden zijn met het grote geheel. We zijn er een onderdeel van en kunnen vanuit deze wetenschap zelf creëren wat we willen!

*Wij kunnen dus zelf creëren wat we  
willen.*



Dit wakker worden is een verschuiving van leven dat is gebaseerd op angst naar een leven dat op liefde is gebaseerd.

Het is het ontwaken van je ware potentieel en het is aan jou de keus of je in angst wilt blijven leven of jouw ware potentieel te gaan leven

We hebben generaties lang moeten luisteren naar autoriteiten buiten ons die wisten wat goed voor ons was.

We gaan nu steeds meer ervaren en er voor kiezen dat we onze eigen autoriteit zijn.

Wij weten vanuit ons Hoger Bewustzijn heel goed wat goed voor ons is.

Als je Wakker bent ervaar je je leven als vrij en prettig, omdat jij achter het stuur zit van jouw leven en dat houdt ook in dat je de volle verantwoording neemt voor jouw leven.

Dus ben je het al zat dat dingen zo vaak niet gaan zoals jij het wilt?!

Mooi! En ben je er al zat genoeg van zodat je er echt iets aan gaat doen?

Nog beter, want dan pas kan het *veranderen*!

Het bijzondere aan TFT is dat het werkt, of je er nu in gelooft of niet.

Het werkt omdat energie op deze manier werkt. Alles om ons heen is energie en energie kun je verschuiven!

*Als je er in gelooft en je staat er  
helemaal voor open, dan kunnen die  
blokkades nog gemakkelijker worden  
opgeheven en de energieën weer vol  
gaan stromen.*



#11  
DANKBAARHEID EN  
VERGEVING

*"Zo kunnen wij ons volledig potentieel  
gaan leven."*

Wat doet TFT nou precies en waar gaat het over?

Er belangrijke stappen die gezet moeten worden om de blokkerende energie te laten verschuiven, los te mogen laten.

We hebben in de voorgaande hoofdstukken helder gekregen waarom we veilig in onze eigen comfortzone willen blijven en waarom het zo eng is om eruit te stappen.

Ook weten we nu dat we met onze gedachten en gevoelens creëren wat wij willen ervaren. En het belangrijkste is wel dat door alles wat we hebben meegemaakt we een pijnlichaam hebben dat geheeld kan worden door de oude pijn en de daarbij horende oude energie los te laten. Zo kunnen wij ons volledig potentieel gaan leven. Nu niet meer vanuit overleven maar vanuit voluit leven.

Om dit te kunnen gaan doen zijn deze stappen belangrijk:

### **De drie stappen die belangrijk zijn om energie te kunnen verschuiven en loslaten:**

#### **Stap 1**

**Dankbaarheid:** Door het gebruiken van de Total Freedom Techniques re-claim je jouw energie. Dankbaarheid is de eerste belangrijke stap.

Hoe heftig de gebeurtenissen ook zijn geweest in je leven; door er dankbaar voor te zijn, worden ze van jou. Dan ben je geen slachtoffer meer van de gebeurtenissen die je overkomen.

#### **Stap 2**

De volgende stap in TFT is **jezelf vergeven** voor alles wat je gedaan of nagelaten hebt.

Dit is zo belangrijk! Soms is dat echt heel moeilijk maar alleen als je jezelf echt kunt vergeven, kun je beginnen met jouw heling.

#### **Stap 3**

De laatste stap is dat je **iedereen vergeeft**, die ook maar iets met de gebeurtenis te maken heeft. Zonder vergeving kan er geen heling plaatsvinden.

Wat hierbij komt kijken, is de wet van Karma.

Als je dat snapt dan snap je ook waarom het zo belangrijk is om jezelf in de eerste plaats maar ook de ander te vergeven. Hieronder licht ik deze wet toe.

#### **Toelichting: De wet van Karma**

Het woord karma komt uit het Sanskriet en betekent "handelen" of actie. Karma wordt ook wel de wet van oorzaak en gevolg, van actie en reactie, genoemd.

#### **Let op: er is dus niemand aan het werk die straft of beloont!**

Een goede daad heeft van *nature* goede gevolgen, slechte daden hebben van *nature* slechte gevolgen.

Eigenlijk staat de wet van Karma boven het onderscheid van goed en slecht, dus zonder oordeel daarover.

Een betere duiding van karma is daarom misschien wel dat daden met een bepaalde karakteristiek gevolgen van dezelfde karakteristiek teweeg brengen.

In de religies die van reïncarnatie uitgaan, zoals het boeddhisme, strekt het begrip karma zich uit over het huidige en alle vroegere en latere levens.

Het resultaat van de daden die men nú doet, kan in dít leven óf in een volgend leven terugkomen.

Alles wat ons overkomt is het resultaat van een actie die we in het huidige of een vorig leven uitgevoerd hebben.

En we zijn in staat om nieuwe daden te verrichten die het resultaat van oude daden beïnvloeden.

Ieder individu is door zijn daden **zelf** verantwoordelijk voor zijn eigen leven, vreugde en pijn.

Nu is het belangrijk dat je deze wetten van Karma niet vanuit **angst** toepast maar vanuit je grote open hart. Dat is de enige mogelijkheid – door je grote open hart.

Dit is de nieuwe tijd! We gaan naar een tijd waarin we vanuit ons hart gaan leven.

"IK HEB ZOVEEL OVER MIJZELF  
GELEERD EN OVER HET LEVEN. EN  
IK HEB ZOVEEL LOS MOGEN LATEN!

IK BEN INTENS DANKBAAR."



#12  
CHAKRA'S

*"Chakra's zijn energie centra."*

Om het volgende stuk van het boek goed te kunnen begrijpen volgt eerst wat meer informatie over chakra's en de locatie van de 7 belangrijkste chakra's.

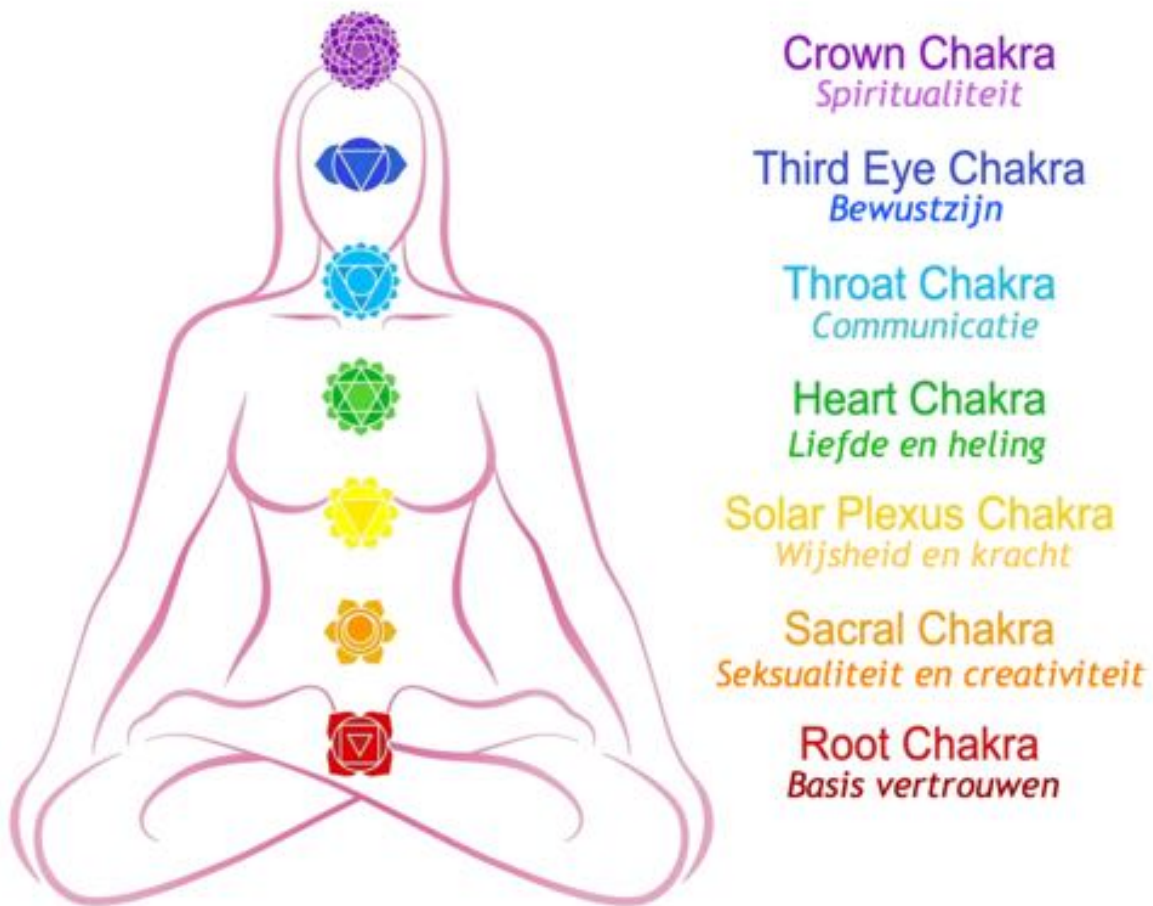
Chakra's zijn niet zichtbaar voor ons, we kunnen ze niet zien. We kunnen ze vanuit de energie wel ervaren. Het zijn energie centra.

Onze chakra's of energie centra, zorgen er voor dat onze energie goed kan stromen.

We hebben er heel veel in ons systeem maar deze 7 op het plaatje zijn de belangrijkste voor de TFT.

Als we lekker in ons vel zitten stroomt de energie goed, maar als het wat minder gaat dan gaat de energie minder stromen in de centra. Dat ervaren we direct.

Voor de TFT is het belangrijk dat we weten welke locatie ons hartchakra heeft. In het midden dus van je borst, niet links zoals veel mensen denken als ze voor het eerst dit werk gaan doen.







#13  
HET BEGIN: DE  
MEDITATIE

*"Vanuit de balans die ontstaat, kun je  
het leven gaan creëren dat voor jou  
bedoeld is"*



De verschillende technieken van TFT zijn er voor gemaakt om jouw 95 procent onbewuste weer zo te programmeren dat het met jou mee gaat in plaats vanuit angst jou tegenwerkt. Vanuit de balans die dan ontstaat, kun je het leven gaan creëren dat voor jou bedoeld is.

Vandaar ook dat we gelijk aan het begin van de dag starten met een meditatie. Ik heb er een geleide mediatie van gemaakt zodat je er naar kunt luisteren en dit voor jezelf kunt doen. Als je net begint met mediteren kan het soms moeilijk zijn om de rust te vinden in je hoofd en jouw gedachten blijven maar rondjes draaien en het niet stil wordt. Vandaar dus een geleide meditatie. Een geleide mediatie is niets anders dan een meditatie waarin je als het ware meegenomen wordt.

## *Jij luistert met focus naar de stem die je hoort.*

Dit verlaagt de drempel die je misschien hebt om te mediteren, omdat je niet weet hoe dat moet. Je hoeft er niet bij na te denken en je kunt je helemaal overgeven aan de begeleiding.

Het is in deze snelle overprikkelde tijd waarin wij leven van groot belang om jouw dag, elke dag weer, te beginnen vanuit de rust en overzicht. Het is een bewuste keuze die je elke dag weer maakt. Hoe begin jij de dag, jouw dag, jouw creatie en waar kies jij voor?

Kies je dan voor gelijk alle prikkels en ellende van de telefoon met sociale media, de krant, het nieuws op de televisie enzovoort.

Of kies je heel bewust vanuit jouw essentie voor de rust, de inspiratie, het vertrouwen, het lef en de moed om zo de dag in te gaan.

Dat is wat deze meditatie jou brengt een manier om de dag vanuit rust en bekrachtiging te starten. Het gaat erom dat jij je bewust bent waar je voor kiest.

De basis van Total Freedom Techniques is daarom de meditatie van de Pilaar van Licht. Het is een prachtige manier om jezelf te verbinden met het hart van de aarde en met het hart van de oerbron, God zelf, het Universum, of hoe je het ook maar wilt noemen.

De Pilaar meditatie is te beluisteren via soundcloud onder de naam elgaia en de site:

[www.totalfreedomtechniques.com](http://www.totalfreedomtechniques.com)

Begin elke dag met de pilaar van licht meditatie.

Op deze manier verbind je je, iedere dag opnieuw, met de aarde en de bron. Vooral ook voor Hoog Sensitieve Personen (HSP) is dit een geweldig hulpmiddel om met hun gevoeligheid om te gaan.

Deze meditatie geeft bescherming vanuit **bekrachtiging** en niet vanuit een belemmering.

## **Beschrijving van De Pilaar van Licht Meditatie**

Deze beschrijving is exact zoals je het hoort in de meditatie vandaar zo uitgebreid beschreven.

1. Zoek een heerlijk rustige plek op voor jezelf waar je niet gestoord kunt worden.

Zet de telefoon uit en doe de deur op slot.

Zorg dat je makkelijk zit, staat of ligt, kies de manier die voor jou het beste werkt.

2. Leg nu je handen op je hartchakra.

Jouw hartchakra ligt in het midden van je borst, ter hoogte van je hart.

Je hartchakra is een energie centrum.

3. Adem dan in door je neus; rustig en met concentratie.

En adem ook weer uit door je neus; rustig en met concentratie.

Zeg dan in je zelf: "ik laat alles los" en stel je voor, dat al je gedachten door je neus wegstromen naar buiten; weg van jou.

4. Doe deze ademhaling via je neus een paar keer en maak dan de **uit**ademing langzamer dan de **in**ademing.

*Op deze manier vertraag je jezelf en word je rustig en ontspannen. Je bloeddruk daalt en ook je hartslag gaat langzamer.*

*Let op dat de ademhaling rustig en normaal is en niet te diep of te hoog.*

5. Voel hoe lang je nodig hebt om helemaal te ontspannen en maak dan contact met je hartchakra, onder je handen.

In je hartchakra zit jouw essentie vlam. Jouw harte vlam.

6. Visualiseer de vlam onder je handen en zie dat je bij elke ademhaling zuurstof geeft aan deze vlam.

Net zoals iedere vlam gaat ook jouw vlam feller en harder branden door de zuurstof die je haar geeft.

Deze prachtige vlam is jouw essentievlam.

En elke keer als je hier bewust contact mee maakt, voed je deze vlam, voed je dus jouw essentie, Kracht, Licht en Liefde.

"TFT HEEFT MIJ EEN STUK LATEN  
ERVAREN VAN DE WERELD VAN  
SPIRITUALITEIT WAARIN IK NOOIT  
DE WEG WIST TE VINDEN, ZO  
BIJZONDER EN HAAST NIET TE  
GELOVEN WAT HET MET MIJ DOET!"



De vlam bestaat uit drie kleuren.

De middelste vlam is een prachtig stralende gouden vlam –die staat voor jouw **Kracht**.

Aan de ene kant van de gouden vlam is er een prachtige blauwe vlam –die staat voor jouw **Licht**.

En aan de andere kant van deze gouden vlam is er een prachtige roze vlam -die staat voor al jouw **Liefde**.

Door hier heel bewust contact mee te maken voed je je Kracht, Licht en Liefde.

7. Focus nu op alles wat goed gaat in je leven en benoem dit ook voor jezelf.

Doe dit met dankbaarheid, met de volgende zin:

### **Ik ben intens dankbaar en blij voor...**

8. Zie jezelf nu staan op de aarde – met je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat er een prachtige pilaar door je heen loopt.

Een soort open energie buis, die door je kruin, naar beneden gaat; je ruggengraat volgt, en dan tussen je benen door de aarde in gaat.

Een pilaar van Licht...

9. Bij de volgende uitademing stuur je met je adem, alle dankbaarheid die uit je hart stroomt samen met al je **kracht**, **licht** en **liefde**, naar het hart van de aarde en verankert haar daar.

10. Visualiseer dat je de energie vast zet in de aarde en vraag de aarde om die energie daar vast te houden.

Door dit te doen zorg je ervoor dat jij verankerd en dus **gegrond** bent!

11. Adem nu de prachtige energie van de aarde zelf mee naar boven, naar jouw hart en adem dan rustig een paar keer heen en weer.

Van jouw hart naar het hart van de aarde en weer terug.

12. Neem dan bij de volgende inademing de energie van de aarde mee, deze keer voorbij jouw hart, door je hoofd en je kruin, langs de zon, naar de oerbron of God, het Veld, het Universum of hoe het voor jou maar goed voelt om te noemen.

Ik zal het hier verder benoemen als de oerbron.

Veranker ook hier jouw energie zodat je nu verbonden bent in de aarde en in de oerbron.

13. Neem dan de prachtige energie van de oerbron weer mee op jouw uitademing naar beneden, langs jouw hart, naar het hart van de aarde. Deze ademhaling herhaal je heel bewust een paar keer.

Neem de tijd hiervoor en voel wat het met je doet.

14. En als je dit een tijdje zo hebt gedaan, zet dan deze prachtige pilaar ook **om** jou heen.

Hij is nu niet alleen maar door jou heen, maar ook om jou heen – alsof je met je armen wijd staat, zo groot om jou heen.

En zie dan dat de energieën zich allemaal gaan vermengen.

De energie van de aarde, die van de oerbron en jouw eigen energie vermengen zich tot één prachtige regenboog.

Er ontstaat een Regenboog-Pilaar die alle frequenties omvat.

Door deze energie in en om je heen te zetten, word jij enorm bekrachtigd en beschermd.

En zo kun je ook alles afvoeren wat niet meer bij je past; naar het hart van de aarde.

De aarde transformeert energie en alles wat je loslaat werkt ook voor alle anderen die dezelfde levensles ervaren.

Als je het op deze manier doet dan is jouw meditatie een cadeau voor de aarde en haar bewoners en uiteraard in eerste instantie voor jouzelf!

15. Dit is dan het moment om jouw familie van Licht uit te nodigen.

Jouw familie van Licht bestaat o.a. uit je Hogere Zelf, jouw persoonlijke Gidsen en Engelen, Aartsengelen.

Ieder mens heeft gidsen en engelen die met je meelopen.

Ze kunnen erg veel voor je betekenen en een bewuste uitnodiging versterkt hun kracht en mogelijkheden enorm.

De zinnen waarmee je ze uitnodigt zijn simpel en eenvoudig.

Zeg ze hardop als het kan:

**Ik vraag mijn gidsen om diep met mij samen te gaan**

**Ik vraag mijn Hogere Zelf om diep met mij samen te gaan**

**Ik vraag mijn Engelen en de rest van mijn familie van Licht om diep met mij samen te gaan**

16. Hierna ga je energie velden neerzetten, de energie velden van alles wat jij wilt ervaren en waar jij je aandacht bewust op wilt richten.

Om te zorgen dat we de dag gegrond zijn en blijven en verbonden met de oerbron en de aarde, beginnen we altijd eerst met deze beide velden.

**Ik vraag om een krachtig Moeder Aarde grondingsveld**

**Ik vraag om een krachtig Bron verbindingsveld**

**Ik vraag om velden van Liefde, Licht en Kracht**

**Ik vraag om velden van veiligheid, gezondheid, plezier, overvloed, heling, transformatie, creatie, wijsheid**

Vraag om de velden van de energie die jij wilt ervaren. De mogelijkheden zijn eindeloos!  
Wil je meer rust dan vraag je een veld van rust erbij etc.

17. Hierna vraag je om het hoogst haalbare voor jezelf vandaag:

**Ik vraag om het hoogst haalbare voor mijzelf vandaag**

18. Daarna de zin om het af te sluiten en te bevestigen:

**Zo is het, het is klaar! of So be it, it is done!**

En je sluit af met een diepe ademhaling, in door de neus en uit door de mond.  
En je blijft, neem hier even de tijd voor, even heerlijk zitten in deze energie.  
Dit is ook de perfecte tijd om te vragen om hulp, leiding of meer duidelijkheid over bepaalde onderwerpen in je leven.

**Uitleg over wie we allemaal uitnodigen in de meditatie:**

Misschien zijn er in de meditatie dingen genoemd waarvan je denkt, "Wat moet ik hier nou mee?"

Ik leg graag nog een en ander uit voor als je het niet snapt of vaag vindt.  
Niet iedereen is gewend om te praten over gidsen en engelen.  
Wat je mag weten is dat je multidimensionaal bent en niet alleen een drie dimensionaal mens bent van vlees en bloed.  
We hebben het er al eerder over gehad dat we zoveel meer zijn.  
We zijn als het ware een ziel die hier ervaringen op komt doen in de wereld, ons lijf is ons voertuig en onze jas. Daar mogen we dus best heel zuinig op zijn.

*So be it- it is done!*

Vanuit het gegeven dat we multidimensionaal zijn, kunnen we dus ook samen werken met andere multidimensionale energieën zoals engelen en gidsen.  
En daarnaast hebben we ook een Hogere Zelf, een deel van ons dat alles weet. Ik noem dat ook wel ons Super Bewustzijn.

Dit boek is niet de plaats om alles hierover uit te gaan leggen. Er zijn zoveel mooie boeken over geschreven.  
Weet dat er teams voor ons klaar staan, maar wat we mogen beseffen is dat deze teams niets kunnen doen voor ons als we ze niet uit nodigen....

Dus er staan legioenen engelen te wachten totdat ze gevraagd worden.

En dat is precies wat we doen in deze meditaties, onze teams vragen om met ons samen te gaan werken en de energie neer te zetten, voor en met ons.

Een mooi voorbeeld; laatst was ik uitgenodigd om een lezing te geven voor een organisatie in Emmen. Het onderwerp was "vrouw zijn".

Het was dan ook voor een groep vrouwen.

Wat ik ervoer, toen ik bezig was met de voorbereiding, dat ik een groep om mij heen voelde vormen van allemaal vrouwelijke energieën. Daar omheen vormde zich een grote groep mannelijke energieën die ons nog meer bekrachtigde en beschermde. Heel mooi en zo vertrouwd en geruststellend. Ik hoef nooit iets te leren of te weten wat ik ga vertellen tijdens een lezing. Het komt als vanzelf, ik weet wat er verteld mag worden op het moment zelf. Magisch!

### **Van reactie naar actie**

Je kunt je nu misschien wel voorstellen dat de wereld er heel anders uit gaat zien als je je op deze manier op de dag voorbereidt.

Je gaat dan heel bewust jouw wereld creëren en de energie neerzetten door de velden, in plaats van dat de dag je alleen maar overkomt.

Je gaat van **Reactie** naar **Actie** en neemt de regie weer terug over jouw leven!

Deze meditatie is trouwens ook een hele fijne manier om aan het einde van de dag je aandacht weer helemaal naar binnen te brengen en alles wat er die dag is gebeurd echt los te laten.

Vraag dan vooral om velden van heling, rust en ontspanning.

"DE MEDITATIE IS ELKE DAG  
WEER EEN GROOT CADEAU, IK  
VOEL ME ZO BESCHERMD EN  
DAARDOOR OOK HEEL DICHT  
BIJ MIJZELF"



#14  
DE ZINNEN

*"Om werkelijk de energie te verschuiven en weer in balans terug te brengen, is er meer nodig dan alleen de meditatie."*



Maar let op, deze Pilaar is nog maar het begin!

Om werkelijk de energie te verschuiven en weer in balans terug te brengen, is er meer nodig dan alleen de meditatie.

Als er iets gebeurd is waardoor je uit balans bent geraakt, dat kan zijn door ziekte of door heftige emoties, ga dan met de Zinnen aan de slag om de blokkades op te heffen.

Je hebt nu, door deze Zinnen, de mogelijkheid om alles aan te pakken waar je tegen aanloopt en waar je meer dan genoeg van hebt.

Zoals misschien wel die altijd weer terugkomende onzekerheid, machteloosheid, akelige herinneringen en traumatische ervaringen.

Met al deze gebeurtenissen ga je aan de slag (let op: zorg er voor dat je altijd de Pilaar verbinding hebt gemaakt) met de volgende zinnen:

**1. Ik laat alle oorzaken van energieblokkades, die nu ..... (bv de hoofdpijn, de woede, de machteloosheid) veroorzaken, al die oorzaken van blokkades, laat ik NU los!**

Twee keer heel diep in- en uitademen (in door je neus en uit heel krachtig door je mond) en visualiseer dat je het los laat..

**2. Ik aanvaard alle lessen, op alle niveaus van mijn bestaan, die hier voor mij inzaten, ONVOORWAARDELIJK, en ik verplicht mijn energie systemen, om al deze lessen, vanaf NU toe te passen, voor de rest van mijn bestaan.**

**Ik ben intens dankbaar voor al deze lessen (maar ik kies er voor om ze nu los te laten).**

**Ik vergeef mijzelf vanuit het diepst van mijn ziel en ik vraag karmische absolutie voor alles wat ik heb gedaan of heb nagelaten, om deze blokkades te veroorzaken**

**En ik vergeef ook iedereen die hier iets mee te maken heeft.**

Hierna de ogen sluiten en twee keer heel diep in – door de neus en uitademen via de mond en alles loslaten en visualiseren dat het uit elke cel en elk foton losgelaten wordt en overgegeven wordt aan het hart van moeder Aarde.

**3. Als laatste zeg je de zin - Zo is het, het is klaar of So be it, it is done!**

Hiermee neem jij de verantwoordelijkheid weer terug en neem je de teugels weer in je eigen handen – jouw leven; jouw verantwoording.

## Wanneer gebruik je “de Zinnen”?

Echt voor alles wat je maar tegen komt en waar je last van hebt. Van boosheid en verdriet tot pijntjes en ook de grote ziekte processen etc. Ga hier mee aan de slag met de “Zinnen”.

Vooraf bij ziekte is het van groot belang om ook te kijken naar welke overtuiging jijzelf hebt over jouw ziekte en jezelf. Deze overtuigingen moeten dan verbroken worden.

Het is mogelijk dat je ook op grote overtuigingen stuit bij jezelf.

Grote overtuigingen die je moeilijk weghaalt.

Ze zitten zo ingebakken, soms al generaties lang, dat ze groter werk nodig hebben en dat doen we in de vorm van *het grote verbreken van overtuigingen*.

Deze overtuigingen zijn vaak restanten van afspraken die we hebben gemaakt, bewust of onbewust, in dit leven of in een vorig leven.

“DOOR TFT KAN IK, OP EEN RELATIEF  
EENVOUDIGE MANIER, ZELF MIJN  
BLOKKADES AAN PAKKEN.  
IK BEN NOG STEEDS VERWONDERD EN HEEL  
DANKBAAR!”

Het kan ook zijn dat onze ouders of voorouders die afspraken hebben gemaakt en dat dit nog steeds doorwerkt in ons leven.

Hoe maak je dan een afspraak kan je nu afvragen?

Je hebt al een afspraak met jezelf gemaakt als je bijvoorbeeld herhaalt dat je nooit meer maar dan ook nooit meer met een relatie aan gaat omdat dat toch nooit lukt en je veel beter alleen af bent.

Dit lijkt niet zo heel groot maar geloof mij de rest van je leven heb je echt geen relatie meer omdat je een programmering hebt gemaakt voor jouw onbewuste stuk en die gelooft het echt allemaal.

Net zoals je in sommige families bepaalde thema's vindt die zich van generatie op generatie steeds weer herhalen.

Een mooi en voor mij heel indrukwekkend voorbeeld hiervan was tijdens een sessie met een cliënte.

Er kwam tijdens de opleiding EFT heel veel oud zeer kon helen over misbruik. Het thema misbruik was zo aanwezig in haar familie al vele generaties lang. Ze merkte ook dat haar dochter in een relatie zat die niet veilig was. Er was geen sprake van fysiek misbruik maar wel van emotionele chantage.

De dag dat ik met mijn cliënte aan de slag ging om deze lading er af te halen, zou haar dochter met haar vriend naar een tropisch eiland afreizen voor een vakantie. Het bijzondere was dat terwijl ik met mijn cliënte aan het werk was haar dochter op een gegeven moment terwijl ze aan het inchecken waren, de helderheid kreeg van "Wat doe ik eigenlijk hier? Ik wil helemaal niet met jou op vakantie! Je bent niet goed voor mij en ik stap nu uit deze relatie en ga naar huis!"

Toen mijn cliënte thuis kwam was haar dochter er ook.

Omdat haar moeder zoiets groots had verbroken heeft ze het ook voor haar dochter losgelaten en kunnen ze eindelijk dit thema loslaten. Geweldig om zoiets groots mee te mogen maken.

En ja het is ook een blijvend iets je hoeft niet bang te zijn dat het weer terug komt omdat het klaar is.

Weet en besef dat alles wat spanning oproept, is nog niet afgerond en vraagt dus om jouw aandacht en verwerking via de TFT.

*Dit verbreken van grote overtuigingen is niet iets om zonder begeleiding mee aan de slag te gaan. Het is één van de hoogste vormen van heling.*

Uiteraard is dit wel een onderdeel van de TFT workshop en TFT opleiding, die gegeven wordt door Trainingsbureau Levenskracht.

En het verbreken van overtuigingen is tevens een groot onderdeel van alle individuele TFT sessies.

"TFT HEEFT MIJN LEVEN HEEL  
POSITIEF VERANDERD, IK ZIE DE  
TOEKOMST VOL  
NIEUWSGIERIGHEID EN  
ENTHOUSIASME TEGEMOET!"



#15  
WAT WIL IK WEL?

*"Vanaf nu gaan we creëren wat we willen ervaren in ons leven."*

Omdat we met ons denken heel veel creëren wat we juist **niet** willen, is het van essentieel belang om er achter te komen wat we **wél** willen.

De meeste mensen komen vaak niet verder dan: "ik wil graag veel geld, "de loterij winnen", "goede gezondheid" etc.

Maar let op! Wij gaan vanaf nu veel specifiekere wensen!  
Vanaf nu gaan we creëren wat we willen ervaren in ons leven.

Begin met verzinnen waar je allemaal blij van wordt!  
Wat wil jij vanaf NU gaan ervaren in je leven.  
Wat wil je creëren voor jouw toekomst?

Ga hier rustig voor zitten en neem de tijd, slaap er een nachtje over en ga aan de slag.  
Schrijf op wat voor jou het belangrijkste is wat je wilt gaan creëren. Maak de **beste versie van jezelf** en alles is mogelijk.

*Ga ervoor!*

Maak dan een positieve affirmatie en giet deze affirmatie in de vorm van dankbaarheid; dat maakt de werking krachtiger.

Als voorbeeld, als je onzeker bent over jezelf:

**Ik ben intens dankbaar voor wie ik ben en voor alle talenten die ik heb!**

Of als je op dit moment geen partner hebt en dit een echt harte wens is:

**Ik ben intens dankbaar en blij met mijn geweldige partner die mij zo aanvult en waarmee ik zo gelukkig ben en die .....** benoem dan alle eigenschappen in die jij graag in een partner wilt zien.

Belangrijk is dat dit wordt geformuleerd in de tegenwoordige tijd en wordt voorgesteld alsof het **nu** al zo is.

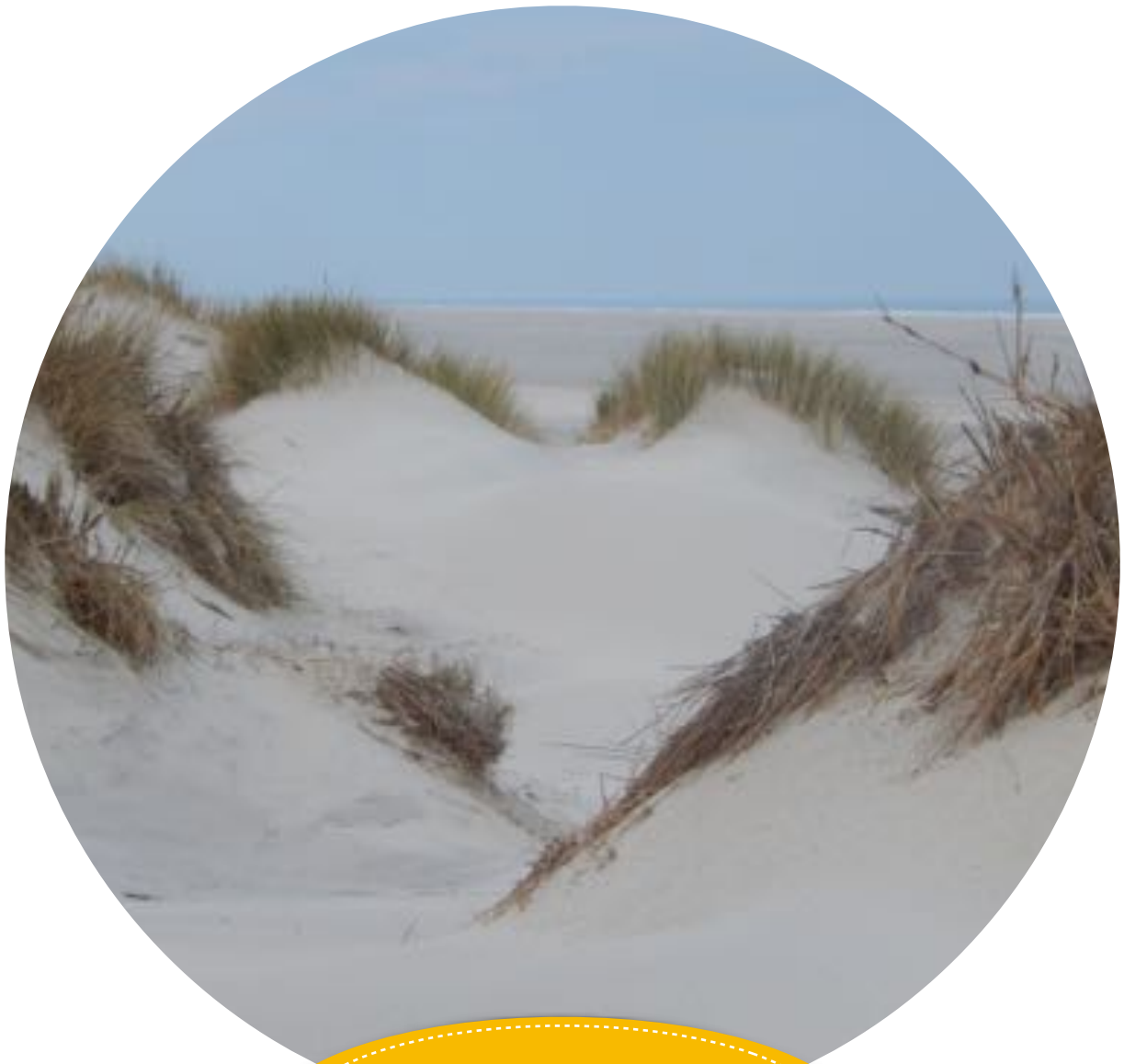
En zoals we weten creëren gevoelens meer dan woorden – zie de positieve affirmatie helemaal voor je en voel dan hoe jij je voelt als alles klopt...

Alleen zo kunnen de affirmatie en visualisatie het krachtige werk op cel niveau, en zelfs op DNA niveau doen.

En als je niet weet wat je allemaal wilt creëren maak je dan geen zorgen! Want hoe mooi is het als jouw heling komt in de vorm die het Universum speciaal voor jou bedacht heeft!

Vaak weet je wel wat je wilt **ervaren** en hoe je je wilt voelen.  
Ga daar dan mee aan de slag in de vorm van een positieve affirmatie.





#16  
WIE HOUD IK HIER VOOR  
DE GEK?

*"Het antwoord is: Niemand!!!"*



Dan denk je nu misschien wel: wie hou ik hier voor de gek?

Het antwoord is: Niemand!!

Het enige wat je aan het doen bent is je onbewuste her - programmeren (die 95 procent weet je het nog?).

In plaats van je zorgen te maken en te piekeren, waardoor je tot nu toe alleen maar negatieve programmeringen maakte, ga je je vanaf nu alleen nog concentreren op dat wat jij wél wilt ervaren.

En let op! Deze affirmaties zijn **NU** nog niet waar, maar omdat je het telkens tegen jezelf zegt, wordt het jouw nieuwe waarheid en de toekomst die jij voor jou zelf creëert!

Dus je gaat de focus verleggen van alles wat niet goed gaat, naar wat jij wél wilt ervaren!

*Maar waarom zou dit nu wél werken?*

Dit gaat nu werken omdat je de negatieve lading geneutraliseerd hebt door de blokkades uit je systeem te halen met de "Zinnen".

Hierdoor is er straks geen voedingsbodemp meer in het onderbewuste die de transformatie tegen kan houden.

Zoals in het begin van dit boek gezegd: 95 procent van jou is onbewust! Dat is echt enorm veel! In dat onbewuste zitten al die overtuigingen die ons als kind al hebben gevormd en ook de overtuigingen die wij als ziel mee hebben gekregen vanuit onze familie lijn. En die zijn dus allemaal te doorbreken, door jou zelf!

*It is your mind that creates your world...*  
*Zo simpel kan het zijn.*

En als je zo in verbinding bent met de aarde en de oerbron via de Pilaar van Licht en vanuit deze verbinding de positieve affirmatie de wereld, het veld, in stuurt, dan werkt hij ook nog eens **tienduizend maal** krachtiger dan elke negatieve gedachte, die zonder jouw aandacht in je hoofd voorbij komt.

Je mag zoveel positieve affirmaties maken als je maar wilt.

Maar zorg er wel voor dat je geen negatieve woorden gebruikt in deze affirmaties.

Jouw onderbewuste herkent dit niet.

Dus b.v. niet zeggen: ik ben zo intens dankbaar dat ik nooit meer dik zal worden, maar maak er van: ik ben zo intens dankbaar dat ik er vanaf nu voor kies om gezond te leven, te eten en te sporten zodat ik helemaal gezond, fit en slank blijf.

Het maakt in dit geval dus helemaal niet uit dat je niet slank bent op dit moment, maar je creëert hiermee je slankheid.

En ja dit werkt echt zo simpel.

## *Ervaar het zelf.*

Als je tegen dingen aanloopt gedurende de dag neem dan even de tijd om ze met de "Zinnen" van de TFT uit je systeem te halen.

Neem dus zelf het heft weer in eigen hand, je bent nooit een slachtoffer van iets of iemand. Geloof dat alles te overwinnen is, altijd.

Wij zijn niet bang voor wat we niet kunnen maar voor wat er gebeurt als onze enorme kracht vrijkomt als we eindelijk durven gaan staan voor wie wij zijn!

Dat wordt heel mooi verwoord in dit gedicht van Marianne Williamson op de volgende bladzijde.

# *Onze Grootste Angst*

*Door Marianne Williamson*

*Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.  
Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn.*

*Het is ons licht, niet onze schaduw  
Die ons het meest beangstigt.  
We vragen ons af  
Wie ben ik om briljant, prachtig, talentvol, fantastisch te zijn?  
Maar, wie ben jij om dat niet te zijn?  
Je bent een kind van God.  
Je onbelangrijk voordoen  
Bewijst de wereld geen dienst.  
Er is niets verlichts aan je klein te maken  
Opdat andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen.  
Wij zijn allemaal bedoeld om te stralen  
Zoals kinderen.  
We zijn geboren om de glorie van God,  
Die in ons is, te onthullen.  
Die is niet alleen maar in sommigen van ons;  
Die is in iedereen!  
En als wij ons eigen licht laten stralen,  
Geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.  
Als wij van onze eigen angst bevrijd zijn,  
Bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen.*



#17  
KORTE SAMENVATTING

*"Als dat geen Total Freedom mag  
heten..."*

We zijn zoveel meer dan mens van vlees en bloed en we zijn allemaal in staat om het leven te leiden waarvoor we zijn gekomen. Wij zijn enorme architecten van ons eigen leven door middel van onder andere alles wat we denken en doen. Wij kunnen zelf het verschil gaan maken en in onze kracht gaan staan. Niet meer bang zijn voor alles wat op je pad komt.

We helpen onszelf door goed voor onszelf te gaan zorgen, voor ons lijf zodat ons zelfgenezend vermogen weer aan de slag kan gaan en sterk genoeg is om ziekte af te wenden.

Door voor onze mind te zorgen en door de verbinding met Spirit goed te houden zodat we niet de hele dag overstemd worden door onze angst maar dat onze innerlijke stem ook gehoord kan worden. Daar zit onze wijsheid en ons *echte* verstand.

We weten nu ook dat we allemaal een pijnlichaam hebben dat bestaat uit onverwerkte negatieve ervaringen en emoties.

Dat pijnlichaam houdt ons klein, in de negativiteit en in ons kleine Ikje.

Daardoor blijven we ook in onze comfortzone hangen en durven we er niet uit te stappen, omdat we bang zijn voor verandering.

Vanaf nu kunnen we zelf ons pijnlichaam met alle respect gaan herkennen en erkennen en vandaaruit gaan helen door middel van de Total Freedom Techniques:

1. Begin elke dag met de korte meditatie met de Pilaar van Licht en eindig de dag met deze meditatie.
2. Als er blokkades zijn in ons systeem, in welke vorm dan ook zoals emoties, pijn of zorgen, dan laten we die los via "de Zinnen" van de TFT.
3. Daarnaast ga je heel bewust letten op je eigen denken en zet zelf elke dag positieve affirmaties neer om **dat** naar je toe te trekken, te creëren, wat jouw toekomst gaat worden!

Als dat geen Total Freedom mag heten...

*Neem vandaag nog de beslissing om JA te zeggen tegen jezelf en ga vanaf nu het volgende hoofdstuk van jouw leven zelf schrijven.*



#18  
NOG WAT TIPS...

*"Kies voor mensen die jou voeden."*

Graag geef ik nog wat simpele en algemene tips voor een gezonde leefstijl:

Hou ten eerste altijd een positieve kijk op het leven en kies daar elke dag heel bewust voor.  
Dit is waar TFT jou zo goed bij kan helpen natuurlijk.

*Beweeg regelmatig, het liefst  
minimaal 10.000 stappen per dag,  
wandelen is echt geweldig voor je.*

Zorg voor voldoende rust in je leven, met vaste slaaptijden zodat je lijf een vast patroon heeft  
Je vaart er echt wel bij.

Zorg dat je regelmatig daglicht krijgt.

Dus ook in de winter regelmatig met je snoet in de zon – als die er is natuurlijk.

En mijn advies voor de wintermaanden is slik extra vit D.

Eet gezond en vooral veel groenten en fruit, noten en drink genoeg water

En kies jouw mensen bewust om je heen, kies voor mensen die jou voeden in plaats van jouw energie slurpen.





#19  
WAT ZIJN MOGELIJKHEDEN  
VAN TFT?

*"Alles is mogelijk wat privé sessies en  
opleidingen betreft!"*

Alles is mogelijk wat privé sessies en opleidingen betreft!

Ik werk ook via Skype dus je hoeft niet eens hier te komen in de praktijk.

### **Het aanbod varieert van kort naar lang;**

- Je kunt een eenmalige sessie doen om te kijken wat TFT voor jou doet, heb je er wat aan, etc.
- Je kunt een sessie boeken om uit te vinden wat je hier komt doen in dit leven, altijd een boeiende vraag! En je weet dan ook gelijk waar jouw grootste pijn zit in dit leven. Ik bekijk dit via de spirituele astrologie en neem de uitleg ook voor je op, zodat je het terug kunt luisteren. Vaak duren deze sessie anderhalf tot twee uur.
- Je kunt een coaching traject in gaan waarin we met elkaar aan de slag gaan ook bv via Persoon Gebonden Budget (PGB). Ik heb inmiddels trajecten afgerond bij diverse gemeenten zoals Groningen, Stadskanaal, Emmen en uiteraard Vlagtwedde.
- Je kunt een aantal sessies komen om de diepte in te gaan om jouw eigen ontwikkeling, jouw transformatie enorm te versnellen. Ik werk puur intuïtief en krijg alles door dus ik bedenk niet zelf wat het beste voor jou is.
- Daarnaast geef ik trainingen en workshops in TFT in mijn Trainingsbureau in Ter Apel of op locatie indien gewenst

**"TFT IS EEN METHODE DIE IN  
RELATIEF KORTE TIJD ECHT  
GROTE VERANDERINGEN IN  
IEMANDS LEVEN TEWEEG  
BRENGT"**



#20  
PERSOONLIJKE INFO

*"Neem vooral contact met me op als je vragen hebt"*

Tot slot geef ik graag nog mijn persoonlijke informatie.

Ik ben beschikbaar voor lezingen over Total Freedom Techniques en over onderwerpen als Spiritualiteit, Bewust Leven.

Daarnaast geef ik workshops en opleidingen in Total Freedom Techniques.  
In mijn eigen trainingsruimte en op locatie indien gewenst

Tevens geef ik in mijn praktijk maar ook via Skype en Zoom individuele consulten.

Neem vooral contact met mij op als je vragen hebt naar aanleiding van het boek of als je een afspraak wilt maken.

Heb je ervaringen na het lezen van het boek dan hoor ik het ook heel graag.

Mijn gegevens zijn:

Total Freedom Techniques  
Praktijk Henriette Berndt  
Sellingerstraat 21  
9561 TA Ter Apel  
Mail: [info@totalfreedomtechniques.com](mailto:info@totalfreedomtechniques.com)

*"So be it – it is done!"*



#21  
COLOFON

## **Tekst**

Henriette Berndt

## **Omslag**

De foto's in dit boek zijn door mij zelf gemaakt.

De tekening bij de Pilaar Meditatie is gemaakt door Margot Prins, met dank.

De andere illustraties zijn van Ronald Verzee, met dank.

## **Design**

Het design van dit boek is gemaakt door Sanne Franssen, met dank

## **ISBN**

9789402187571

**Naamsvermelding - NietCommercieel - GelijkDelen**

(CC BY-NC-SA)



## **Disclaimer**

Alle technieken en adviezen in dit boek zijn met de grootste zorg door mij samengesteld. Een garantie kan echter niet gegeven worden.

Bij alle ziektes geldt de uitdrukkelijke aanbeveling contact op te nemen met uw arts.

Aansprakelijkheid van de auteur voor persoonlijke- zakelijke- of geldelijke schade is uitgesloten.

# Medische Disclaimer

## Medische Disclaimer

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van getrainde (medisch-)professionals en/of zorg verlenende instanties, zoals (huis)artsen, medisch specialisten, spoedeisende hulpverlening, (acute) geestelijke gezondheidszorg, fysiotherapeuten en psychotherapeuten. De informatie in dit boek kan niet gezien worden als een vervanging voor medische of andere professionele hulp, zorg, ondersteuning of informatievoorziening en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf-)diagnose. De informatie is bedoeld als algemene informatie en is niet specifiek gericht op één individueel persoon of één specifieke medische situatie van iemand. Dit betekent dat lezers van dit boek aan de informatie geen diagnostische of therapeutische waarde kunnen hechten voor de eigen medische situatie of die van anderen.

In gevallen van ziekten, medische klachten, behandelingen of onderzoek, is de informatie alleen bedoeld als ondersteuning.

Lezers wordt aangeraden om medische vragen, klachten of symptomen tijdig voor te leggen aan de behandelend arts of andere zorgprofessional teneinde professioneel onderzoek, diagnostiek en mogelijk medische zorg te ontvangen. Lezers wordt geadviseerd om het tijdig zoeken van professionele zorg nooit uit te stellen of reeds verkregen medisch advies nooit te veronachtzamen op basis van informatie.

Bij acute medische klachten of psychische problemen en bij het verergeren van klachten of symptomen wordt bezoekers geadviseerd direct contact op te nemen met hun eigen (huis)arts of het noodnummer.

‘Zelfzorginformatie’ is geen persoonlijk advies!

De adviezen in dit boek moeten gezien worden als algemene richtlijnen die gelden bij niet-ernstige, veelvoorkomende en alledaagse klachten. Omdat ook bij deze minder ernstige klachten complicaties kunnen voorkomen, is het van belang dat lezers bij twijfel en bij aanhoudende of toenemende klachten medisch professionele hulp inroepen.



**Dit boek over Total Freedom Techniques geeft je inspiratie, inzichten en vooral veel simpele technieken om zelf direct aan de slag te gaan!**

**Je leert in dit boek onder andere:**

- Hoe jij helemaal gefocust en vanuit pure ontspanning jouw dag kunt beginnen, het is echt een keuze.
- Hoe je vastzittende blokkades en emoties weg haalt op de meest eenvoudige manier die er op dit moment beschikbaar is voor ons.
- Het leven te creëren dat er voor jou is, met jou achter het stuur!
- Waarom het jou deze keer wel lukt!

*So be it - it is done!*

