

Schrik en Angst

Inhoud van deze nieuwsbrief

- Mededelingen
- Het verschil tussen schrik en angst
- Lachen is gezond...
- Activiteiten
- Activiteiten van Bert van grondelle

Mededelingen

- De ogedagen worden verzet naar oktober, zie de agenda.
- De 10-daagse zomerworkshop wordt vervangen door een 4daagse basisworkshop
- Het webinar dat ik op 20 april heb gegeven in het kader van de GezondVerstandAvonden is via de GVA voor € 7,50 te koop:
<http://gva-nederland.ccvshop.nl/Webcast-Mies-Kloos>

Het verschil tussen schrik en angst

Een dier schrikt, een mens wordt bang.

De biologische natuurwetten gelden voor alle organismen: mensen, dieren en planten. Toch is er een groot verschil tussen dieren en planten enerzijds en de mens anderzijds.

Dieren en planten leven volledig in het NU, ervaren wat er gebeurt en hebben daar geen oordeel over. Ze kunnen ergens heel erg van schrikken en het gehele gebeuren zit dan in hun herinnering gegrift. Maar het gebeuren wordt alleen getriggerd als er **op dit moment** een aantal sporen aanwezig zijn. Dan zullen ze weer schrikken en die schrikreactie ook tonen. Ze denken echter niet vooruit: ze zullen niet bij voorbaat schrikken van iets dat nu helemaal niet gebeurt of wat nu niet getriggerd wordt...

Mensen denken wel en kunnen zich een gebeuren inbeelden, ze kunnen fantaseren over iets wat er helemaal niet is. Het lichaam vangt die prikkels echter wel degelijk op en kan het verschil tussen werkelijkheid en inbeelding niet maken: de prikkels die de hersenen bereiken, zijn hetzelfde.

Zo kunnen wij een inslag ervaren door de gedachte dat we ontslagen kunnen worden. We beelden ons alle gevolgen van dat ontslag in en voelen alle emoties alsof het al is gebeurd. De gedachten en de emoties vanwege die inbeelding is voor het lichaam net zo werkelijk als een echt ontslag en het zal daarop ook reageren: er ontstaat een biologisch programma voor iets dat er niet is en misschien ook nooit zal gebeuren. Ik noem dat fantasie-angsten.

Schrik zit in het NU: er is een moment van onveiligheid en men schrikt, mens en dier gelijk. Voor een dier is het daarna afgelopen: het moment passeert, hij schudt zich uit (crisis) en gaat verder met zijn leven.

Bij een mens echter blijft het moment hangen. Hij gaat erover nadenken, beeldt zich in wat er allemaal nog meer had kunnen gebeuren en welke afgrijselijke gevolgen dat zou hebben. En de mens wordt bang.

Angst komt voort uit een ervaring uit het verleden en wordt geprojecteerd naar de toekomst. Schrik komt voort uit een situatie in het NU. Een dier schrikt, een mens wordt bang.

Het menselijk denken is creatief

Daarbij komt nog dat ons denken creatief is. We beseffen dat niet, maar datgene wat we ons inbeelden, trekken we naar ons toe en het kan werkelijkheid worden: onze overtuigingen manifesteren zich. Gelukkig zit er een vertraging in, zodat het zich niet direct manifesteert en we nog tijd hebben om op andere gedachten te komen. Maar doen we dat niet en blijft het ingebeelde of oude gebeuren rondspoken in ons hoofd, dan zal het zich vroeg of laat (opnieuw) manifesteren.

Ik krijg vaak de vraag: “Maar die en die dan, die heeft geen chemo en bestraling genomen, maar is wel gestorven”. Dat kan heel goed, want ons wordt verteld dat kanker dodelijk is en dat geloven we en we zien het om ons heen ook steeds bevestigd worden. Dus ook als iemand zich niet laat behandelen, maar hij weet niet beter dan dat kanker dodelijk is, dan zal hij sterven als het niet snel genoeg weg gaat.

Pas als je gaat beseffen dat je heel goed kunt **leven** met kanker, dan zal dat zich ook kunnen manifesteren.

Een heel mooi voorbeeld is het verhaal over het kleine meisje wat van leukemie geneest door “niets” te doen. De ommekeer komt als iemand de ouders vertelde: “Je moet niet alleen maar wachten op haar dood, je moet ook haar leven vieren”.

http://www.ad.nl/ad/nl/4560/Gezond/article/detail/4234518/2016/01/29/N-iacute-et-behandelen-was-redding-van-Charlotte-15.dhtml?utm_source=dailynewsletter&utm_medium=email&utm_campaign=20160129&utm_userid=bfbf3a5-f0fb-071b-de04-40021281a60b

We kunnen dat creatieve vermogen met hele simpele dingen gewaarworden en ook uittesten. Zo vertelde iemand me laatst dat hij een dag in de volle zon moest werken. Na een half uur voelde hij het prikken in zijn nek en bedacht: nu kan ik 2 dingen doen: ik kan smeren en ik kan het met mijn bewustzijn regelen. Hij koos voor het laatste en verwelkomde de zon, vond de stralen heerlijk en genoot ervan. 's Avonds had hij een mooi kleurtje en was niet verbrand. Ik vertelde het mijn dochter, die laatst verbrand was. Zij herkende het onmiddellijk en vertelde: “Voorgaande jaren verbrandde ik nooit, ik genoot van de zon, heerlijk vond ik het. Maar nu zijn de pigmentvlekken erger geworden en ik maakte mij zorgen dat ze door de zon nog erger zouden worden. Ik wilde dus niet teveel in de zon zijn”. Zij wilde in feite gescheiden worden van de zon en verbrandde dit jaar wel.

Onze creatieve geest is een gave die we constant gebruiken, of we dit nu willen of niet, of we het ons bewustzijn of niet. De enige keus die we hebben is **hoe** we hem gebruiken, niet **of** we hem gebruiken.

Angst hoort bij de mens, is creatief en kan werkelijkheid worden, indien vaak aanwezig. Schrik hoort bij een dier, is een ervaring op een bepaald moment, wordt doorleefd en gaat voorbij.

Lachen creëert geluk en dus ook gezondheid

De perfecte lachtherapie!

<https://www.facebook.com/marcel.groenewold.3/videos/1439855549566128/>

Activiteiten (<http://www.levensbewustzijn.nl/Activiteiten/Agenda-workshops-en-lezingen/>)

Lezingen

Introductielesing "Begrijp het proces en de betekenis van je ziekte"

- Maandag 26 september in **Heeze**, nabij Eindhoven

Workshops

Vierdaagse basisworkshop „Vertrouw je Lichaam” inclusief de praktijkdag “Het verhaal van het lichaam”

- Vrijdag 10, zaterdag 11, woensdag 15 en donderdag 16 juni te **Schipluiden** (nabij Delft)
- Maandag 20, dinsdag 21, maandag 27 en dinsdag 28 juni te **Zwolle**
- Donderdag 18, vrijdag 19, maandag 22 en dinsdag 23 augustus te **Hilversum of Roosendaal**
- Donderdag 8, donderdag 15, donderdag 22 en donderdag 29 september te **Hoogstraten**, België (nabij Breda)
- Maandag 7, dinsdag 8, maandag 14 en dinsdag 15 november te **Heeze**, nabij Eindhoven

Vierdaagse workshop „Psychische Problemen zijn Overlevingsmechanismen” inclusief de praktijkdag “Leer jezelf kennen”

- Vrijdag 7, zaterdag 8, donderdag 13 en vrijdag 14 oktober te **Schipluiden** (nabij Delft)

Themadagen

- Maandag 17 oktober: Themadag “**Botten, pezen, spieren en gewrichten**” te **Heeze** nabij Eindhoven. Deze wordt gevolgd door de praktijkdag over hetzelfde thema.
- Donderdag 27 en vrijdag 28 oktober: Themadagen “**De Ogen**” te **Ammerstol**, nabij Schoonhoven, in samenwerking met Bert van Grondelle (datum wordt nog bevestigd)

Praktijkdagen

Er wordt altijd rekening gehouden met de interesses van de deelnemers. In de ochtend wordt er dieper ingegaan op een bepaald aspect van de theorie en de middag is praktijk met oefeningen en casussen. Elke praktijkdag is anders, ook al is het onderwerp hetzelfde. De praktijkdagen “Het verhaal van het lichaam” en “Leer jezelf kennen” zijn onderdeel van de workshops “Vertrouw je lichaam” en “Psychische problemen zijn overlevingsmechanismen”.

- Donderdag 16 juni: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Schipluiden**
- Dinsdag 28 juni: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Zwolle**
- Vrijdag 8 juli: vaste groep **Zwolle**
- Dinsdag 23 augustus: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Hilversum of Roosendaal**

- Donderdag 29 september: Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Hoogstraten**
- Vrijdag 14 oktober: Praktijkdag “**Leer jezelf kennen**” te **Schipluiden**
- Dinsdag 18 oktober: Praktijkdag “**Botten, pezen, spieren en gewrichten**” te **Heeze**. Deze wordt voorafgegaan door de themadag op maandag 17 oktober.
- Dinsdag 15 november Praktijkdag “**Het verhaal van het lichaam**” te **Heeze**

Congres

Vrijdagavond 2 t/m zondag 4 september 2016 te **Eerbeek**.

Richtlijn voor deelname: kennis evenredig aan de beide 3-daagse basisworkshops van Mies of module 1 en 3 van het seminar van Bert (organen + psyche).

Voor meer informatie graag contact opnemen met mij of Bert.

Aanmeldingen voor alle activiteiten graag per email.

Heb je belangstelling voor een lezing, workshop, thema- of praktijkdag bij jou in de buurt, laat me dat dan weten. Ik ben altijd bereid om iets te verzorgen.

Activiteiten van Bert van Grondelle te Rotterdam

Bert heeft ook een 12-daags seminar ontwikkeld waarin je heel veel gedetailleerde informatie krijgt.

Voor zijn activiteiten zie http://learningnm.com/documents/bert_calendar.php

Warme groet
Mies

Leven in Vertrouwen

www.levensbewustzijn.nl

www.hoedegeesthetlichaamaanstuurt.nl