

# *HEEL en Evolutie*

## **Mededelingen**

- Op woensdag 7 december is er weer een vragenuurtje via skype. Aanmelden via skype door een contactverzoek te sturen naar mies.kloos te Roosendaal met de vermelding dat je mee wilt doen aan het vragenuurtje.
- 12 en 13 december: HEEL door LEEF te Roosendaal.
- 15 december: praktijkdag “Het Nieuw Mesoderm” in Zwolle. Voor nadere details zie de agenda:  
<http://www.levensbewustzijn.nl/Activiteiten/Agenda-workshops-en-lezingen/>
- 5, 6, 20 en 21 januari: Basisworkshop "Leven in Vertrouwen - Vertrouw je Lichaam" te Hilversum
- 12, 13, 26 en 27 januari: Workshop "Bio-Logica van Gedrag en Karakter" in Hoogstraten (nabij Breda)

## **HEEL en Evolutie**

De afgelopen 10 jaar is het me steeds duidelijker geworden hoe belangrijk bewustwording en innerlijke groei is bij het toepassen van de BN in de praktijk van het dagelijks leven. Conflictinslagen zijn het startpunt van een biologische programma. In deze video van Joop Korthuis (<https://www.youtube.com/watch?v=yO3Dgp9dlsk>) wordt perfect uitgelegd hoe inslagen ontstaan, wat het effect ervan is en waardoor ze later in het leven naar boven kunnen komen en “oud zeer” worden, dat steeds opnieuw wordt gevoeld en ervaren: het lichaam laat door middel van emoties, reacties en fysieke symptomen zien wat er op onbewust niveau speelt.

**HEEL** betekent **H**erkennen, **E**rkennen, **E**valueren en **L**oslaten van het oude zeer. Op de laatste dag van de workshop in Zwolle hadden we het over HEEL en vroeg iemand: is het *eval*ueren of *evol*ueren? Daar had ik even geen antwoord op, ik gebruikte altijd *eval*ueren.

Na daarover te hebben nagedacht, realiseerde ik me dat *eval*ueren in het hoofd zit. Het is rationeel, er wordt over nagedacht. *Evol*ueren heeft te maken met iets fysiek ervaren, het door*leven*.

*Eval*ueren leidt tot rationeel begrip en inzicht. Op onbewust niveau wordt het oude zeer niet voldoende doorleefd en vele triggers blijven bestaan.

*Evol*ueren is het zich confronteren met de pijn van het oude zeer, alle aspecten ervan doorleven en op een diep innerlijk niveau ervaren dat het zijn functie heeft

verloren. Hierdoor wordt het “oude zeer” verwerkt en kan het achter zich gelaten worden.

Om werkelijk gelukkig en gezond te worden zal men moeten *HEEL*-en:

**Herkennen** van het “oude zeer”, dat op bepaalde momenten naar boven komt en dan een emotionele reactie teweeg brengt. Dit is een hele belangrijke eerste stap. Nu kunnen we twee dingen gebeuren:

- Men geeft een situatie, een gebeurtenis of iemand anders de schuld of
- Men realiseert zich dat het te maken heeft met oud zeer binnenin zichzelf.

**Erkennen** houdt in dat je verantwoordelijkheid neemt voor het oude zeer, dat je beseft dat het zijn oorsprong vindt in je eigen onbewuste emoties en reacties, die in het verleden zijn ontstaan en die nog niet zijn verwerkt.

Nu kunnen er weer twee dingen gebeuren:

- Men gaat **evalueren** waardoor het thema is ontstaan. Daardoor wordt inzicht gekregen in het eigen functioneren en ontstaat veel duidelijkheid. Op emotioneel gebied kan er echter veel blijven liggen.
- Men beseft dat de angsten doorvoeld moeten worden. Men gaat aan het oude zeer werken door alle aspecten ervan te doorleven. De angsten en emoties die dan naar boven komen, kunnen heel heftig zijn en er is veel moed en doorzettingsvermogen voor nodig om ze onder ogen te zien en te doorleven. Blijven hangen in **evalueren** is dan zeer aantrekkelijk en een veel gebruikte vlucht: aan de oppervlakte lijkt het of je aan jezelf werkt, maar op emotioneel gebied gebeurt er te weinig.

In die zin kan de kennis van de BN een perfecte vluchtroute en een valkuil zijn: er wordt te vaak en te veel geanalyseerd en te weinig innerlijk werk gedaan! Confrontatie met en doorleven van het “oude zeer” is m.i. de enige manier om het lichaam(sbewustzijn) te laten ervaren dat het levensgevaar, waarmee het de huidige situatie associeert, niet meer bestaat en dat er niets gebeurt. Daardoor ontdekt men hoe waar de onderstaande spreuk is:

*In de totale bereidheid je te laten raken,  
je hart zelfs te laten breken,  
kan ontdekt worden dat de pijn  
die je zo vreesde niet je vijand is,  
maar het voertuig terug naar huis.  
~ Erik van Zuydam ~*

**Evolueren** is de kern van *HEEL* en m.i. ook de kern van het werken op basis van de BN. Het is de daad bij het woord voegen, het is leven op basis van de

*implicaties* van de BN. Het is bewustwording en innerlijke groei. Het is de essentie van het leren *LEVEN IN VERTROUWEN*.

Als je voldoende geëvolueerd bent, dan zal de angst/het thema/het oude zeer *jou* loslaten.

Loslaten is dus niet iets wat je zelf kunt doen. Het gebeurt vanzelf als je genoeg geëvolueerd bent. Jijzelf hebt niets los te laten...

Ben je op een gegeven moment zover dat je weet dat *evolutie* het enige werkelijke antwoord is, dan wordt *evaluatie* steeds minder belangrijk. Je snapt het algemene principe en je beseft dat je iets ook kan doorleven zonder dat je op rationeel gebied weet wat de oorzaak is. De emotie, de pijn is er NU, je doorleeft het NU en je weet dat het oud zeer is dat ooit is ingeslagen. De oorzaak, dus de inslag zelf, is misschien interessant, maar niet meer noodzakelijk.

Zo kan je altijd aan dingen werken. Als er inzicht nodig is om het echt achter je te laten, dan zal dat ook komen in een beeld, een herinnering, een besef. Is het niet nodig en volstaat het doorleven en doorvoelen van het oude zeer, dan is de algemene wetenschap hoe het werkt voldoende en kan je volstaan door de pijn in het NU te voelen en te ervaren, terwijl je niets doet om de situatie / gedachte / herinnering / gebeurtenis die NU plaatsvindt te veranderen. Alles mag er zijn...

Het LEEF-protocol heeft in zich alles wat hierboven is uitgelegd:

***HEEL door LEEF!***

Deze nieuwsbrief gaat over het belang van bewustwording en innerlijke groei als je je bezig houdt met de BN. De volgende keer zal ik het omdraaien: het belang van de kennis van de BN als je bezig bent met bewustzijn en innerlijke groei.

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

***Lezingen en introductiedagen***

- **Introductiedag “Leven in Vertrouw”**  
Zaterdag 18 maart in Zeijen (nabij Assen)

### ***Workshops***

#### **Vierdaagse basisworkshop “Leven in Vertrouwen - Vertrouw je Lichaam”**

- Donderdag 12, vrijdag 13, donderdag 26 en vrijdag 27 januari 2017 te Hilversum
- Donderdag 2, vrijdag 3, donderdag 9 en vrijdag 10 februari 2017 te Velp
- Woensdag 10, donderdag 11, woensdag 17 en donderdag 18 mei te Zeijen (nabij Assen)

#### **Vierdaagse workshop “Bio-Logica van Gedrag en Karakter”**

- Donderdag 5, vrijdag 6, vrijdag 20 en zaterdag 21 januari te Hoogstraten, België (nabij Breda)
- Donderdag 2, vrijdag 3, donderdag 9 en vrijdag 10 maart te Nijmegen

### ***Themadagen “De Ogen”***

Vrijdag 7 en zaterdag 8 april 2017 te Ammerstol.

### ***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 “Bio-logica van gedrag en karakter”. Zij kunnen ook los gevolgd of herhaald worden.

Andere praktijkdagen zijn:

- **Het Nieuw Mesoderm**  
Donderdag 15 december te Zwolle
- In Februari, april en juni komen er ook praktijkdagen in Heeze. Meer informatie hierover komt binnenkort op mijn site.

### ***HEEL door LEEF***

Maandag 12 en dinsdag 13 december te Roosendaal.

### ***Congres 2017***

Vrijdag 6 t/m zondag 8 oktober in Eerbeek.

**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://learninggm.com/documents/bert\\_calendar.php](http://learninggm.com/documents/bert_calendar.php)

Warme groet  
Mies

**Leven in Vertrouwen**

[www.levensbewustzijn.nl](http://www.levensbewustzijn.nl)

[www.hoedegeesthetlichaamaanstuurt.nl](http://www.hoedegeesthetlichaamaanstuurt.nl)