

# E-zine Pak je geluk

Nr. 144

20 mrt 2020

*Dit keer een combinatie van reactie op 'Corona' en het thema wat ermee samenhangt: zorgen, stress, etc. Omdat er in de tekst veel quotes staan, heb ik losse quotes ditmaal weggelaten.*

## Thema: Stress, zorgen, Corona

Op de drempel van de lente is over de 'Corona-gekte' veel te zeggen (en ook weer niet). Bovendien zou het wel eens zo kunnen zijn dat meningen in bijvoorbeeld Noord-Brabant en Limburg anders zijn dan in de rest van het land wat nog relatief 'schoon' is.

**Bovendien verandert de situatie ongeveer per dag.**

**Als je vandaag iets zegt, is dat morgen wellicht achterhaald.**

Waar ik wel behoefte aan heb het te zeggen, is dat ik het 'ziek' vind dat – in een tijd waarin mensen sterven aan een virus waar de geneeskunde geen antwoord op heeft (overigens, op welk virus wel?) – wetenschappelijk bewezen manieren om de weerstand te ondersteunen worden betiteld als 'nepnieuws'. Zelfs als het alleen ervaringsfeiten zouden zijn, zou je in deze tijd alles in moeten zetten om de weerstand van mensen te verbeteren, en dat niet ontkennen of afdoen als nepnieuws.

Zoals **vitamine C**, waarvan al decennia bekend is dat het het immuunsysteem ondersteunt, en wat door Sjanghai zowel preventief als therapeutisch wordt aanbevolen. Zoals **vitamine D**, waarbij relaties worden gelegd tussen vitamine D tekort en griep (virus), waarvan we weten dat de spiegels aan het eind van de winter lager zijn – precies de periode dat de meeste griepgevallen zijn.

Ik zou ook nog essentiële oliën en andere producten kunnen noemen, maar daarvan kan ik nog begrijpen dat de reguliere geneeskunde er niets mee heeft en niets van weet. En het dus onzin vindt.....

Laten we ook vooral in alle hectiek en paniek niet vergeten dat de 'gewone' griep jaarlijks 600.000 doden wereldwijd vergt. In Nederland 2500-6000 per jaar. Als je dat laatste omrekent naar doden over een griepperiode van 3-4 maanden, heb je het over **20-50 doden per dag!** Afhankelijk van lichte of zware griep. **En dat 3-4 maanden lang dagelijks.** **Als we die doden uitvergroot in de media zouden melden, zou er elk jaar paniek zijn, zoals nu.**

**Dus wat gebeurt er nu dat de hele wereld panikeert? Wat maakt dat dit virus de hele wereldeconomie laat instorten en vrijheden van burgers grof beperkt? En dat er volop geëxperimenteerd kan worden met medicatie en vaccins?**

Wat ik hoop is dat we iets gaan leren van deze fase in ons leven. Alle spirituele verhalen en gedachten zijn heel mooi en het is sowieso een heerlijke adempauze voor Moeder Aarde. Het lijkt alsof de natuur zich verdedigt tegen ons mensen.

**Maar laten we tegelijkertijd beseffen dat bacteriën en virussen niet onze vijanden zijn, maar net als andere wereldbewoners medebewoners in onze kosmos. We zijn ervan afhankelijk. Hoe meer we de ander als vijand zien en behandelen, hoe meer die onze vijand wordt.** De ander zal zich steeds meer versterken en veranderen (muteren) in die strijd. **Wat we zouden moeten doen is onze eigen weerstand optimaliseren** – de juiste voeding, de juiste dranken, de juiste rust en slaap, de juiste ontspanning, de juiste beweging, de juiste supplementen, de juiste gedachten, de juiste mindset – **zodat we opgewassen zijn tegen elke ziekteverwekker** inclusief cel-veranderingen die leiden tot kanker.

En – maar dat is een hele grote uitdaging – **een geneeskunde omarmen** (desnoods de integratie van diverse geneesmethoden) **die geneest in plaats van alle kwalen in chronische aandoeningen omzet.** Nu al 10 miljoen in Nederland. Want wat blijkt is dat vrijwel alle sterfgevallen mensen zijn met een of meer chronische aandoeningen. Het virus is het laatste zetje, maar de aandoeningen waren in feite de springplank.

En voor we in paniek straks weer een vaccin in de armen sluiten zouden we ons moeten afvragen wat al die onnatuurlijke manieren waarop we met ons immuunsysteem bezig zijn echt voor effect hebben op onze gezondheid en onze weerstand tegen dit soort virussen.

Maar genoeg over Corona, terug naar ons mensen. En hoe we ermee om kunnen gaan. Met de stress, met de onzekerheid, met de zorgen, met het verdriet, met de boosheid, met welke emotie dan ook.

In het kader van al de onzekerheid, angsten en zorgen is het interessant dat **Dale Carnegie** in zijn boek 'How to stop worrying and start Living' meldt dat 70% van de patiënten die de arts bezoeken zichzelf zouden kunnen genezen als ze hun zorgen en

angsten kwijtraakten.

**Angsten en zorgen leiden namelijk tot ziekte, en (een stapje eerder) tot een verminderd functionerend afweersysteem. Al die wereldwijde paniek doet dus geen goed aan de weerstand en de kans ziek te worden van ons mensen.**

Dat doet me denken aan **Plato** (2400 jaar geleden!): **“De grootste fout die artsen maken is dat ze het lichaam proberen te genezen zonder de geest proberen te genezen; toch zijn lichaam en geest één en zouden ze niet gescheiden moeten worden behandeld”.**

**Een van de middelen die we kunnen gebruiken om zorgen en angsten te verminderen is ontspanning.** Dale: **“Het is onmogelijk om tegelijk totaal ontspannen én bezorgd te zijn”.** Denk aan het doseren van bezigzijn met het nieuws en met social media. Denk aan het kijken naar mooie of leuke films (aanbod genoeg) of documentaires in plaats van naar actualiteitenprogramma's die je weer onderdompelen in ellende en sensatie.

Denk aan het wandelen in de natuur (als het niet te druk is), of genieten in je eigen tuin of op het balkon. Even lekker diep ademen in een veilige omgeving. Of spelletjes of puzzelen, al dan niet met elkaar. Voor mensen die Qigong of yoga doen: pas het dagelijks toe. De Dagelijkse Energieroutine van Donna Eden is ook zo'n mooie serie oefeningetjes om je lichaam alert en in balans te houden. Op de app Soulvana staan heel mooie geleide meditaties om zowel jezelf, je medemens als de wereld te versterken (enkele zijn gratis te gebruiken, de rest kun je evt. via een abonnement beluisteren; als je het dagelijks gebruikt meer dan waard om te nemen).

**Een belangrijk punt wat Dale Carnegie aansnijdt, is dat je zorgen kunt voorkomen door vermoeidheid te voorkomen.** Hij zegt “Rust voordat je moe wordt”. Als we moe worden, zijn we minder in staat nog analytisch te denken en krijgen emoties meer vat. Bovendien, als emoties meer vat krijgen, kunnen we minder analytisch denken. Het neigt dus een vicieuze cirkel te worden als we niet oppassen.

Belangrijke mensen hadden zo hun eigen manier om vermoeidheid te voorkomen. **Churchill** bijvoorbeeld werkte rond zijn 70<sup>e</sup> (WO II) 16 uur per dag. Dat deed hij door deels vanuit bed te werken, naast hazenslaapjes en rustmomenten. **Rockefeller** (96) deed elke dag een middagslaapje van 30 minuten. En **Edison** had de gewoonte op elk moment van de dag te gaan slapen als hij dat wilde.

**Bovendien is slaap, voldoende (nacht)rust, essentieel voor onze weerstand.** Ga op tijd naar bed, slaap 8 uur en kom er op tijd uit. Beweeg, wandel, sport.

Een andere manier om efficiënt zorgen te verminderen is duidelijke beslissingen nemen en ze vervolgens ook uitvoeren. **Volgens Dale verdwenen zijn zorgen voor 50% door duidelijke beslissingen en nog eens 40% verdween door ze uit te gaan voeren.** Hij verbande 90% van zijn zorgen door de volgende 4 stappen:

1. Precies omschrijven waar je je zorgen om maakt
2. Opschrijven wat je eraan kunt doen
3. Besluiten wat te doen
4. Direct de beslissing uitvoeren of beginnen uit te voeren

Een advies wat bij meer auteurs in enigerlei vorm terug te vinden is, is **leven in dagdelen**. Ik bedoel dan compartimenten van een dag. Alsof je leven is opgedeeld in losse delen van een dag. Van nu tot bedtijd.

Dale stelt voor een mindset te hebben van tevreden zijn in de tijd tussen nu en bedtijd.

**Robert Louis Stevenson** schreef: **“Iedereen kan zijn lasten dragen, hoe zwaar ook, van nu tot begin van de nacht”.**

Het idee is, dat we allemaal ons werk, hoe zwaar het ook is, gedurende een dag kunnen doen. Iedereen kan leven op een zachte, geduldige, liefdevolle, pure manier totdat de zon onder gaat.

**Een niet onbelangrijke manier om om te gaan met dingen die gebeuren, hoe ernstig ook, is oké zijn met zoals het is.**

Zoals **Prof. William James** (de vader van de toegepaste psychologie) het zo mooi zei: **“Wees oké dat het is zoals het is, omdat acceptatie van wat gebeurd is de eerste stap is in het overwinnen van de consequenties van enige tegenslag”**

**Deepak Chopra** zegt het ietsje anders, maar wellicht nog duidelijker in ‘The Seven Spiritual Laws of Success’:

**“Je acceptatie van het moment moet totaal en compleet zijn. Je accepteert dingen zoals ze zijn, niet zoals je ze nu zou willen. Dit is belangrijk om te begrijpen. Je kunt wensen dat dingen in de toekomst anders zijn, maar op dit moment heb je dingen te accepteren zoals ze zijn”.**

Natuurlijk willen we het in de toekomst (over 5 maanden, over een paar uur, of minuten) beter, maar we moeten NU accepteren wat is, zoals het is. En zo kunnen we genieten van dit ene moment, hoe uitdagend ook.

En natuurlijk moet ik weer eens **Byron Katie** aanhalen (‘Loving what is’): **“Ik realiseerde me dat het krankzinnig was me tegen de werkelijkheid te verzetten. Als ik de strijd aanga met de werkelijkheid, verlies ik – 100% van de tijd. Als je wilt dat de werkelijkheid anders is dan wat het is, kun je net zo goed een kat leren blaffen”.**

**Marcus Aurelius** (Romeinse keizer en strijdheer) zegt in ‘Meditations’: **“Hier is een regel om te onthouden als alles je grieft: niet ‘dit is een tegenslag’, maar ‘dit waardig dragen is geluk”.**

Ik moet erbij zeggen dat de Stoïcijnen waardigheid heel belangrijk vinden, wat je terugvindt in deze uitspraak. Waardigheid staat zo tegenover de slachtofferrol, die in alle opzichten slechter is.

Als laatste wil ik het advies noemen van aan de gang gaan. **Zorg dat je bezig bent.** Niet alleen leidt het af, het brengt je ook in een soort van flow waarin je je gelukkiger voelt. Spuug dus in je handen (of nu niet?) en ga aan de gang. Begin wat eerder aan de voorjaars schoonmaak en aan dingen die je aan je huis wilt doen. Het goedkoopste medicijn op aarde.

Zoals **George Bernard Shaw** zei: **“Het geheim van je ellendig voelen is dat je tijd hebt bezig te zijn met of je wel of niet gelukkig bent”.**

De Stoïcijns filosoof **Epictetus** (v.Chr.) vond al dat we meer bezig zouden moeten zijn met verkeerde gedachten uit het hoofd verwijderen dan met het verwijderen uit het lichaam van abscessen en tumoren. Bewust van onze gedachten dus.

Of zoals **Milton** het zei: **“De mind is zijn eigen plaats en kan op zichzelf een hemel van de hel maken of een hel van de hemel”.**

We hebben een keus in de manier waarop we op omstandigheden reageren, al denken we vaak van niet. En onze manier van reageren bepaalt onze gevoelens.

Zoals **Dale Carnegie** zegt: **“Ik weet met overtuiging dat het grootste probleem wat jij en ik hebben en waarmee we moeten dealen – bijna het enige probleem waarmee we moeten dealen – is de juiste gedachten kiezen. Als we dat kunnen, zitten we op de snelweg om al onze problemen op te lossen”.**

En dan ter relativering **Elbert Hubbard**: **“Ieder mens is minstens 5 minuten per dag een verdomde idioot. Wijsheid bestaat eruit die tijd niet te overschrijden”.**

Ik weet dat ik in deze E-zine wat herhaling t.a.v. oudere E-zines heb zitten, maar in deze tijd is dat wellicht nuttig. Ik hoop dat het jullie niet stoort. Dale Carnegie schrijft in zijn boek dat hij het heeft geschreven om tegen schenen te trappen, om te motiveren iets te doen met de wijsheid, omdat wijsheid geen kracht heeft als het niet wordt toegepast. En herhaling is een manier om die wijsheid meer kracht te geven en mogelijk meer toepassing.

Tenslotte hoop ik dat de wereld ten tijde van de volgende E-zine weer een beetje ‘normaler’ is, al zou het nog wel een poosje kunnen duren en sluit ik ook niet uit dat het nog gekker wordt. Hoe dan ook, ik zorg dat ik elke avond – met vele anderen – rond 8 uur tijd reserveer om via 15 minuten meditatie zowel mezelf als anderen sterker te maken. Liefde te sturen naar de wereld (aarde en bevolking) en onze naasten. De groep wordt internationaal al groter, zodat de kracht ook groter zal gaan worden.

Ik wens jullie alle goeds en sterkte voor deze lastige periode. Probeer zoveel mogelijk te genieten en zorgen links te laten liggen. Leef bij de dag en wees niet bezig met de zorgen van morgen. Morgen is toch altijd weer anders dan je had gedacht. Weet ook dat je nooit alleen bent, maar dat we met elkaar verbonden zijn. En besef dat jij de baas over je lichaam bent, dat jij door verstandig te leven, te drinken, te eten, te bewegen, te denken, te rusten, je lichaam sterker kunt maken.

Het ga jullie goed!

**Guy Finley:**

**Hoe meer we (per abuis) openstaan voor negatieve reacties die ‘aankloppen’, hoe meer dit zal terugkeren tot er geen plaats meer is in huis wat we ‘onzelf’ kunnen noemen.....**

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

---

**Links:**

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:  
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

---

---

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
**Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

Over "praktijk": ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-"hulpmiddelen", en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale Geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft ook Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)