

# E-zine Pak je geluk

Nr. 112

24 feb. 2017

De natuur zit vol verrassingen. Ik zit hier te schrijven terwijl in Amsterdam de kappen van lantaarnpalen waaien en elders in het land daken van huizen waaien. Laten we hopen dat het allemaal meevalt met de schade in het land. En morgen weer van de zon genieten!

*Het leven is wat we ervan maken; dat was altijd al zo, en dat zal altijd zo zijn*  
- Grandma Moses -

## Vol energie 2017 in....

Terwijl de wind aanzwelt tot stormkracht en de regen tegen de ramen tikt, begin ik deze E-zine en realiseer me dat voor mij de afgelopen periode in het teken stond van een soort strijd tussen schrijven en lezen. Vlak na mijn ongelukken was er van lezen geen sprake, en kon ik alleen schrijven (niet te veel, want ik moest het ook weer nalezen), daarna ging het lezen geleidelijk beter (al was het nog lang niet wat het was), zodat ik ook meer kon schrijven en de laatste tijd gaat het lezen weer zo goed, dat ik vrijwel alleen maar lees en nauwelijks meer schrijf. Vandaar dat deze E-zine toch weer later is dan ik aanvankelijk wilde...

Veel boeken had ik weggedaan, en anderen opgeslagen in dozen omdat ik ze niet kon wegdoen. Zo'n 7 verhuisdozen met boeken staan te wachten op het moment dat ik ze ga uitzoeken. Nu om te bepalen welke ik nog wel wil lezen. Of weer als naslagwerk in mijn kamer wil. Omdat ze me niet meer de ogen uitsteken omdat ik er niets mee kan.

Bijna 14 jaar nadat lezen ineens een probleem werd, mag ik constateren dat er op dat punt een redelijk herstel lijkt te zijn. Dat maakt me dankbaar. Er is veel om dankbaar voor te zijn, maar dit is groots, omdat ik dat niet meer echt verwacht had. Ik ben zelfs weer homeopathische studieboeken aan het lezen, iets wat echt niet meer lukte. Het kwam niet binnen; nu zuig ik alles weer op en geniet van alles wat ik lees. Met acceptatie van hoe het is (op dat moment) en de hoop niet opgeven, zijn er kennelijk mogelijkheden die – met heel veel geduld – zich op een gegeven moment toch openbaren. Misschien gaat (nog) niet alles goed, maar weer behoorlijk goed kunnen lezen is een juweeltje.

Dat brengt me op een ander juweel.

Vanaf de 27<sup>e</sup> februari is er weer de jaarlijkse EFT World Summit. EFT staat voor Emotional Freedom Technique, en is een heel eenvoudige manier om zelf af te rekenen met problemen waarmee je zit. Er zijn mensen die zich hebben aangeleerd om het dagelijks te doen en elk probleem of probleempje wat ze tegenkomen ermee aan te pakken. Dat is mij nooit gelukt. Die discipline heb ik kennelijk niet. Ik deed het periodiek, soms gedurende een paar weken en dan wel uitvoerig. Of ik pakte een bepaald deel van mijn leven of mijn klachten waarop ik EFT deed. Ik schreef zelf de teksten die ik gebruikte.

Wat je bij EFT doet is vooral tappen (kloppen) op een aantal acupunctuurpunten in een bepaalde volgorde, nadat je eerst hebt bepaald waaraan je wilt werken.

Informatie over EFT en de uitzendingen (gratis) (wel allemaal in het Engels) kun je vinden op [www.thetappingsolution.com/blog/tapping-world-summit-2017](http://www.thetappingsolution.com/blog/tapping-world-summit-2017)

Elke dag zijn er twee workshops, die je tot 24 uur na de uitzending nog kunt beluisteren. De workshops zijn eigenlijk consulten/behandelingen met wat extra informatie. Elke dag andere onderwerpen. Een prima manier om goed te leren hoe je het zelf kunt doen. Als je je registreert op de bovenvermelde site, krijg je de info over de uitzendingen en kun je ze allemaal – of enkele – beluisteren. (Eventueel kun je ze zelfs aanschaffen met de uitgeschreven teksten).

*Hartstocht is voor dwazen. Wees een dwaas!*

*- Rumi -*

Ik ben al lang erg enthousiast over EFT, vooral omdat je het zelf kunt doen. Maar ook omdat je blokkades opruimt in je energiestelsel die je belemmeren terwijl je niet eens wist dat ze er waren. Je zou kunnen zeggen dat bij elke niet goed verwerkte emotie – en die hebben we er allemaal nogal wat, geloof me – er ergens in onze energiekanalen een blokkade ontstaat.

Hoe meer van die blokkades, hoe meer kans dat het onze energie ook echt gaat verstoren. En niet te vergeten de energie van onze organen. En dus van ons leven, van onze gezondheid.

Elke keer dat je EFT toepast, zorg je ervoor dat in elk geval een aantal van die blokkades verdwijnen. Soms is dat groot en merk je overduidelijk dat er iets is gebeurd, soms is het minder opvallend, maar gebeurt er wel degelijk ook iets.

En het maakt niet uit of je het toepast voor iets lichamelijks (pijn bijvoorbeeld) of iets mentaals (slecht geheugen) of iets psychisch (bepaalde angst, verslaving, niet kunnen vergeven, etc.). In alle gevallen is er sprake van blokkades, in alle gevallen doet het iets ten goede.

Misschien hebben een aantal van jullie moeite met het feit dat het over energie gaat. Dat begrijp ik. Die fase heb ik ook gehad. Ik ben opgeleid als regulier arts, en daarbij leerde ik helemaal niets over energie. Het ging altijd over materie.

Maar alles wat je gebruikt of slikt, alles wat je ingespoten krijgt, heeft een bepaalde energie die – als je pech hebt – die van jou kan veranderen.

Een deel van de bijwerkingen van geneesmiddelen komt niet door het materiele aspect, maar door de energieverandering. Vaccinaties bij kinderen zorgen niet alleen via de stofjes die erin zitten voor mogelijke bijwerkingen, maar ook door de energie die de energie van het kind kan veranderen. Wijlen Tinus Smits heeft dat heel mooi aangetoond, ook voor autisme en ADHD (al schijn je daar niets over te mogen zeggen van de minister). En ik heb wellicht al eens verteld hoe onze dochter qua karakter na een halve dosis vaccin veranderde gedurende een aantal weken (tot we het ongedaan maakten door de homeopathische ontstoring)

Maar de meesten van jullie zullen zich wel een situatie kunnen voorstellen waarbij je een ruimte ingaat waar mensen net een fikse ruzie hebben gehad. Ze doen nu poeslief. Maar je voelt (!) dat het niet klopt, je voelt de spanning er hangen. Dat is energie. Dat is de energie van de ruimte en de mensen die er zitten, die jouw energie verandert. Je voelt je anders door die energie.

Of je gaat redelijk opgewekt een winkel in, staat even tussen wat mensen te wachten en komt een kwartiertje later buiten met een andere stemming. Hoe kan dat? Je hebt de energie van een of meerdere mensen (of de ruimte) opgepakt en die heeft jouw energie en dientengevolge je stemming veranderd.

Het stierlijk vervelende gedrag wat kinderen kunnen hebben nadat ze snoep hebben gehad, kun je verhalen op een veranderde suikerspiegel, maar veel logischer is dat hun energie is veranderd door het snoep. Ze zijn – in elk geval tijdelijk – anders geworden.

Als homeopatisch/complementair arts testte ik regelmatig of kinderen een (energetische) overgevoeligheid hadden voor koemelk. Je kon zelf een beetje inschatten hoe erg het was door de moeder met het buisje melk steeds iets verder weg te laten gaan en te zien op welke afstand het nog verstoorde. Aanvankelijk geloofde ik dat niet eens. Het kon toch niet waar zijn? Later ging ik me realiseren dat kinderen als ze in de buurt van een snoepwinkel kwamen, waarvan ze het bestaan niet wisten, al veranderden van gedrag. Op afstand had het snoep kennelijk al effect, net als bij die melk.

*Telkens als ik erbij stilsta hoeveel mij geschonken is, veranderen veel  
vanzelfsprekendheden in een bron van geluk*

*- Gustave Flaubert -*

Ik ben langzamerhand gaan leren dat we alleen gezond kunnen zijn als ons energiesysteem (de energiebanen in ons lichaam - meridianen o.a.), goed en ongestoord werkt. Er zijn vele manieren om dat energiesysteem te verbeteren. Zoals acupunctuur, bio-resonantietherapie, magnetisme, reiki, homeopathie, bloesemtherapie, Neuro-emotionele integratie, Chi Neng® Qigong, maar ook EFT. Het mooie van EFT (en CNQ) is dat je het zelf kunt doen, al dan niet als extraatje naast een therapeut.

En vergeet niet dat vrijwel elke aandoening – van welke origine dan ook – vaak zowel een psychische als een lichamelijke component heeft. Iemand met spit (lich) is vaak behoorlijk chagrijnig (emo). Iemand met wat voor kwaal dan ook, reageert daar ook emotioneel op, wat weer tot een blokkade kan leiden die het lijden in stand houdt. Iemand met een psychisch probleem krijgt, als dat lang genoeg duurt, vrijwel altijd een lichamelijke component erbij.

In vrijwel alle gevallen dus spelen emoties (vaak niet bewust, niet begrepen, niet erkend) een rol van betekenis. In vrijwel alle gevallen dus is het zinvol om daar iets mee te doen. In vrijwel alle gevallen leidt dat tot een verbetering van ons energiesysteem en vergroot het de kans op herstel. Mogelijk is het zelfs zo dat in meer dan 90% van de ziektegevallen die ziektes ontstaan zijn door emoties.....

Ik heb vele manieren gezien hoe een verbetering van het energiesysteem kan leiden tot een verbetering van de gezondheid en/of de stemming. Op verschillende manieren heb ik zelfs eraan mee mogen werken dat dat gebeurde. Toch had ik ook altijd wel enige moeite het te accepteren. Omdat ik niets daarvan in mijn opleiding had gehad wellicht. Of misschien wel juist omdat je er dingen mee kon die ik met mijn reguliere opleiding helemaal niet kon. Of omdat ik het onvoldoende kon verklaren in mijn hoofd. Misschien was het wel het stoppen met de praktijk en het gaan doen van de Chi Neng Qigong wat me de ogen meer opende. Ik ervoer wat er gebeurde door ogenschijnlijk niets medisch te doen en gewoon wat oefeningen te doen. Oefeningen waarvan wel werd beweerd dat het de energiebanen stimuleerde en blokkades kon opheffen. En door nog gericht de juiste zuivere energie te brengen naar een 'klacht', kon je die verbeteren. Wonderlijk. Alleen oefeningen, zonder materie, die beter maakten.....

Ziekte: het eerste wat verandert is de energie; als dat voldoende veranderd is gaat het de cellen en de weefsels veranderen; en tenslotte de organen. En vaak dan pas gaan we ermee naar de dokter. De dokter die niets van dat hele energiesysteem weet en begrijpt omdat ie daar niets over heeft geleerd. En het dus ook niet zal verbeteren.....

Daarom is de EFT – en die EFT wereldtop – een juweeltje om aan te pakken. 'Gratis en voor niets'.

Nog een juweeltje zag ik gisteravond bij De Wereld Draait Door. Ik kijk daar eigenlijk nooit naar en het zal ongetwijfeld geen toeval zijn dat ik dat gisteren wel deed. De 85-jarige Jan Terlouw (oud-politicus en kinderboekenschrijver) had de 10 voorzitters van de politieke jongerenorganisaties uitgenodigd om bij hem thuis met elkaar te komen praten over wat ze belangrijk vonden met het oog op de toekomst van hen en de wereld waarin ze zouden moeten leven. Uiteraard ook met het oog op de roofofbouw van de aarde. Bovendien was het kernwoord 'vertrouwen', want kennelijk waren heel veel mensen geraakt door het gegeven dat 'we' elkaar niet meer vertrouwen, dat 'we' de politiek niet meer vertrouwen. Het mooie was dat deze voorzitters elkaar wel vertrouwden en in één avond met een manifest kwamen met 5 standpunten over hoe een volgende regering om zou moeten gaan met een aantal zaken. Van politiek links naar politiek rechts waren ze het allemaal eens met dit manifest. En stuk voor stuk zijn ze van plan om hun moederpartijen zodanig te bewerken dat ze er straks – na de verkiezingen – mee aan de slag gaan.

En ik hoop dat het ze lukt om de belangrijkste politieke partijen in te laten zien dat we met elkaar aan een betere wereld moeten werken. Niet een wereld van 'ik' of 'mijn partij', maar een wereld van 'wij', van 'ons', en vooral 'een wereld voor onze kinderen'.

Guy Finley:

Geen moment is belangrijker dan we het maken. Dat betekent dat geen moment op zich belangrijk is....maar ergens in ons is een wanhopig deel wat een moment precies zo belangrijk maakt als het nodig heeft om zichzelf het gevoel te geven belangrijk te zijn.....

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

---

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.** Spreekt dat 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 2-4 weken----. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl) .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **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 eveneens 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.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl)

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

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

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