



Dory Nierynck

Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad. Deze week: Mieke (44) ziet het leven somber in.

Mieke: "Ik heb zo'n laag zelfbeeld"

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie 'ingefluisterd' vanuit de spirituele wereld. 'Een fax van boven' noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

Mieke (44) werkt als ziekenverzorger. Ze wil graag op consult komen. Ze heeft al jaren negatieve gedachten over zichzelf en over haar omgeving. En ze zou die gedachten zo graag voor eens en voor altijd willen veranderen.

In de tekst die ik heb geschreven, krijg ik 'aangegeven' dat Mieke al heel lang bezig is haar geboorte te verwerken. Ze kwam ter wereld na een zware bevalling, maar toch wilde de ziel van Mieke dit leven aangaan. Haar moeder wilde eigenlijk geen kinderen meer en daardoor was ze tijdens de zwangerschap niet erg gelukkig.

Moedeloos

Als ik Mieke de tekst voorlees, is ze meteen al een beetje opgelucht. Mieke: "Soms vraag ik mij af waarom ik geboren ben. Ik heb al zo veel problemen gehad in mijn leven. Ik had een moeilijke jeugd met een moeder die vaak ziek was en een vader die zelden thuis was. Ik heb een tijdlang veel moeite gehad om een baan te vinden en in mijn relaties ben ik ook niet echt gelukkig geweest. Mijn huidige partner heeft eigenlijk nooit tijd voor mij en is vooral bezig met zijn werk. Als ik opsta, heb ik al een zwaar gevoel in mijn hoofd. Mijn partner en ik hebben geldproblemen die ik niet kan oplossen. En de ouderen met wie ik werk, hebben veel aandacht nodig. Het kost mij veel energie om hen te verzorgen."

Ik vraag aan Mieke wanneer het begon,

die nare, negatieve gedachten. Mieke: "Volgens mij zit het in mij. Ik heb ze altijd al gehad. Ik vind ook dat ik er niet leuk uitzie. Maar daar heb ik mij maar bij neergelegd, dat zal toch niet veranderen. Ik voel mij ontzettend alleen in al mijn gedachten." Ik reageer verbaasd: "Waarom ben je zo kritisch? Je ziet er helemaal niet slecht uit!" Mieke: "Dat kritische heb ik altijd al gehad. Eigenlijk ben ik een perfectionist. Maar ik bereik de perfectie niet. Wat kan ik doen? Ik word hier langzamerhand heel moedeloos van..."

Ik vertel Mieke dat ik haar graag wat wil vertellen over haar geboorte. "Als een ziel geboren wordt, heeft hij negen maanden lang bij de moeder 'gewoond'. Als de moeder tijdens de zwangerschap niet gelukkig is, kan de foetus dat voelen. Een ongebooren kindje is immers verbonden met de moeder via de navelstreng. Daar komt bij dat bijna alle baby's in hun moeders buik liggen met de wervelkolom naar buiten gedraaid. Via die ligging komt er allemaal informatie bij hen binnen. Informatie over hoe de moeder zich voelt, wat zij meemaakt, hoe haar omgeving is, en of ze blij is, maar ook of verdrietig is. Al die geluiden worden via het vruchtwater naar de baby geleid. En baby's kunnen in de baarmoeder al heel vroeg dingen 'waarnemen'. In dit geval heb jij alle onvrede van, en om je moeder heen, waargenomen. Bij de geboorte, die ook niet goed verliep, kwamen daar nog extra nare indrukken bij. Kortom, je hebt al veel meegemaakt



als baby. Toch heeft jouw ziel dit leven aanvaard. Misschien kun je daaraan denken, als jij je rot voelt, want het is een heel positieve gedachte die je kunt inzetten in zware tijden." Ik zwijg heel even. Daarna zeg ik tegen Mieke: "Je voelde dat je niet welkom was, als baby." Dan barst Mieke in tranen uit. "Ik herken hier zo veel in", snikt ze. Ik ga verder: "Als

"Positieve gedachten worden vanzelf waarheid"

pasgeborenen vijandigheid hebben ervaren tijdens de zwangerschap en in de eerste uren van hun leven, betrekken ze dit op zichzelf. Ze voelen dat ze niet welkom zijn en er niet bij horen. Deze indruk bepaalt hoe mensen zich als ze ouder worden ontwikkelen en hoe zij het leven ervaren."

Krachtige gedachten

Mieke geeft aan dat ze zich heel vaak niet 'zichzelf voelt'. "Ik denk zo veel. Mijn gedachten buitelen vaak over elkaar heen en ik ben dan voornamelijk heel kritisch over vanalles en nog wat. Vooral over mezelf."

Ik geef aan dat de onvrede die Mieke voelt en bij zich draagt, eigenlijk bij haar moeder hoort. "Al die nare gedachten zijn niet van jou. Gedachten hebben heel veel kracht. Als je telkens negatief denkt, over jezelf of over een ander, worden die gedachten vanzelf waarheid." De Franse

psycholoog en apotheker Emile Coué (1857 - 1928) wist hoe krachtig gedachten kunnen zijn. Hij ontwikkelde methodes om jezelf te 'herprogrammeren', zoals hij dat noemt. Ik wil Mieke leren hoe je dit kunt doen, maar eerst wil ik dat ze begrijpt dat de realiteit dus 'voorgeprogrammeerd' is. "Als in een computer", zeg ik. "Als je een ander programma op de computer zet, zie je ook iets anders op je scherm. Zo gaat dat met gedachten ook. Vervang je de negatieve gedachten door positieve, dan worden die gedachten vanzelf waarheid. Dus, vraag jezelf eens af: Gaat het echt elke dag slecht met mij? Of zijn er ook wel eens dagen waarop ik wel lekker in mijn vel zit? Inventariseer die dagen waarop het goed met je gaat. En realiseer je dat je dus niet elke dag ongelukkig bent. Wees je daar bewust van. De oefening van Emile Coué is eenvoudig, maar doeltreffend. Het draait om de zin 'Elke dag gaat het met mij in elk opzicht beter en beter'. Deze zin wordt je mantra. Iedere ochtend als je opstaat en elke avond voor het slapengaan herhaal je deze zin twintig keer. Maak daarvoor een hulpmiddeltje: pak een lang, dun touwtje en maak daar twintig knopen in. Neem het koord tussen je duim en wijsvinger en herhaal de mantra elke keer als je een knoopje vast hebt. Je zult zien: als je dit minstens een maand volhoudt, gaat het echt beter met je. Je zult positiever worden en blijer in het leven staan. Dat kan heel snel gaan. Als jij jezelf bewust 'herprogrammeert', zullen je gedachten over jezelf echt beter worden."

Mieke is verrast: "Ik ga dit meteen vanavond proberen. Ik ben benieuwd of het werkt." En het werkte. Als ik Mieke later spreek, vertelt ze dat het haar steeds beter lukt oude zaken los te laten. Ze voelt zich steeds meer de 'echte' Mieke. En die Mieke is blij met haar leven!

De kracht van gedachten

Alles is energie, ook gedachten. Kijk uit met negatieve gedachten over iemand of iets, want de kosmische wet werkt zo: alles wat je uitzendt, komt ook weer bij je terug.

Gedachten kunnen krachtig zijn. Denk positief als het tegenzit, dan verandert de situatie sneller.

Heb je last van repeterende piekergedachten? Door ze op te schrijven, doorbreek je deze nare gedachtenstroom en zal je er minder last van hebben.

Gedachten kunnen scheppend werken. Zorg dat je opgewekte gedachten hebt, dat is een medicijn voor een naar gevoel.

Herhaal de krachtige autosuggestie van drie woorden: "Ja, ik kan het." Dit werkt goed tegen faalangst.

Lees boeken: *Je kunt je leven helen* van Louise Hay, *Diep en mooi* van Louise Hay en *Marianne Williamson*. Kijk eens op www.spiritueelrefpunt.nl.