

# Verzachtende middelen voor perioden van veeleisendheid. Hoe het leven makkelijker te verdragen.

## Deel 1

Er zijn soms onvermijdelijke (urgente) omstandigheden waarin je het moet volhouden en waarin je denkt dat je dit niet kan. Als je echt het gevoel hebt van binnenuit dat je het moet volhouden maar er is ontoreikende energie, dan zijn er een aantal hulpmiddelen die je zo goed mogelijk in balans houden of zo spoedig mogelijk weer herbalanceren. Dit zal ik uit eigen ervaring of uit ervaring met derden met jullie delen.

### **1. Zelfmassage.**

Zelf je eigen lichaam masseren met je eigen handen is enorm helpend. Stem je sensitief af op de lichaamsdelen die extra aandacht nodig hebben, met name de handen en voeten. Alle hulpmiddelen voor zelfmassage zijn hierbij ondersteunend: (houten) rollers van allerlei soort. Verder is het belangrijk boekjes te kopen rondom zelfmassage en in het bijzonder over gezichtsmassage. Als je namelijk je gezicht 100% ontspannen weet te houden zodat je niet gaat piekeren, maakt dat een wereld van verschil.

### **2. Bachremedies.**

Het is goed om Bachremedies in huis te hebben. Zij blijven zeker 10 jaar goed als je ze niet te warm bewaard. Het is dus een goede investering voor de komende jaren. Er zijn er een aantal uitermate geschikt om depressie en oververmoeidheid te voorkomen uit de set van 39 stuks. Zij zijn los per flesje te koop. Bijvoorbeeld bij De Tuinen of goede drogisten. Dat zijn de Rescue, Olive, Hornbeam, Oak en Elm. De *Rescue* houdt je energie alert en wakker, maakt dat je uitermate flexibel en toegerust kunt reageren op onverwachte situaties. De *Olive* helpt voor langdurige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid. De *Hornbeam* helpt om het zogenaamde 'maandagochtendgevoel' te voorkomen; het gevoel op te zien tegen de nieuwe dag die aanbreekt. De *Oak* helpt de terneergeslagenheid en moedeloosheid op te tillen weer naar aanvaarding toe, zodat je i.p.v. gedachten zoals: "Dit trek ik niet", je weer kan denken: "O.k., ik ga verder." Oak helpt je om je rug weer te rechte en door te gaan. De *Elm* houdt je uit de wispelturigheid en uit de overgevoeligheid.

In de Rescue zitten verwerkt de Star of Bethlehem: die helpt tegen shock en bij rouw- en verdrietverwerking, de Impatiens helpt bij ongeduld en mentale spanningen, de Rock Rose helpt tegen doodsangst en paniekgevoelens, de Cherry Plum tegen de angst voor controleverlies en wanhoop en de Clematis helpt om in het hier en nu aanwezig te blijven en zwakte te boven te komen.

Gebruiksaanwijzing: vul twee 30 cc flesjes met pipetje (leeg te verkrijgen bij de drogist), zodat je er altijd een in je tas hebt en een op je wastafel. Vul deze flesjes met bronwater of gekookt water en voeg daar aan toe van de originele potentie: vier druppels Rescue en twee druppels van de andere remedies.

Je neemt van het door jezelf aangemaakte flesje van 30 ml. minimaal vier keer per dag vier druppels. In noodsituaties kun je het echter gerust om het uur nemen. Onder je tong laat je het intrekken. De houdbaarheid wordt verlengd door er een scheutje brandewijn of jenever aan toe te voegen. Als je weet dat je een heel vermoeiende tijd tegemoet gaat, start dan direct met het innemen van de Bachdruppels en wacht niet af tot je middenin de stressperiode zit. Durf het dus ook preventief te gebruiken!

Mocht je in een veeleisende periode niet moe zijn en vol energie zitten, dan hoef je natuurlijk geen Olive en Hornbeam in je flesje te stoppen. Je kunt jouw eigen flesje samenstellen zoals je wilt, als je de werking van de verschillende remedies kent. De Olive en de Hornbeam neem je als je uitgeput bent en het amper volhoudt. Deze remedies houden je geestelijk fris, je fysieke zijn kan het bijhouden. Als je in een veeleisende uitputtende periode ook nog in een rouwproces zit omdat je geliefde sterft bijvoorbeeld en je weet nog amper hoe je het moet trekken, dan kan je de Star of Bethlehem er ook nog bijnemen en soms ook nog de Walnoot die helpt opm veranderingen flexibel te ondergaan (de bloesem die de doorbraak bewerkstelligt).

*Rescuecrème op het derde oog en pure Rescue-druppels op de kruinchakra bij uitputting.*

In het geval van uitputting in denken, als je even niet verder kan of als je wacht op een oplossing, zorg dan dat je goed slaapt, smeer regelmatig Rescuecrème op je derde oog en druppel eventueel pure Rescuedruppels op je kruinchakra. Je blijft zo helder in je waarnemingssysteem. Binnen uitputting ga je zaken namelijk anders interpreteren dan dat ze feitelijk zijn. De vermoeidheid is altijd de boosdoener bij uitputting, waardoor je de misstap begaat. Je kan niet meer goed kiezen. Rescue maakt dat je beter waarneemt, helder blijft en zuiverder kan overwegen, waardoor je gemakkelijker de juiste stappen neemt.

**3. Wandelen bij moedeloosheidsgevoelens.** Als moedeloosheid je in de greep heeft, is het belangrijk dat je veel gaat wandelen, want wie wandelt loopt de toekomst binnen. De voorkant van het lichaam is aan de toekomst gerelateerd, de achterkant van het lichaam aan de herinneringen van het verleden. Bij het lopen is het belangrijk je armen stevig mee te laten bewegen in je loop. Dat herbalanceert je hersenhelften waardoor je beter in balans komt.

#### ***4. Versterking energieveld door aandacht en adem naar het haraveld.***

Leg je handen op je haraveld, dat ligt drie vingerdiktes onder je navel. Adem hiernaar toe, dan herbalanceer je je energieveld. Het haraveld is het middelpunt van je lichaam. Als je daar goed in rust, wordt je auraveld egalier en sterker en is het beter in evenwicht.

***5. Neuriën*** herbalanceert de geest en creëert dat onrust verdwijnt.

***6. Dansen.*** Als je stroef en bewegingloos wordt, omdat de impasse haast niet te overbruggen valt, dan is het belangrijk jezelf te dwingen om te gaan dansen. Het is haast Spartaans, maar het is ongelooflijk belangrijk. Je zet muziek op met een heel sterk ritmegevoel en al is je lichaam zo log als het maar kan zijn, je dwingt jezelf tot bewegen. Dat doe je iedere dag weer tot het lichaam gaat dansen.

***7. Stretchen van het lichaam.*** Rek ieder lichaamsdeel geleidelijk en gelijkelijk op, zodat de energie doorstroming gegarandeerd wordt. Adem in aandacht door, terwijl je stretcht.

***8. Zorg dat schoonheid jou in de greep krijgt.*** Zoek natuurlijke zaken op waar je buitengewoon van kan genieten. Ga bijvoorbeeld met aandacht naar bloemen of vogels kijken, naar de lucht. Haal alles wat je kan ontroeren heel dichtbij. Ga die muziek spelen of beluisteren waarvan je weet, dat ze je ontroert. Of breng die kunstwerken in je aandacht, waar je warm van wordt. Je hebt altijd wel een lievelingsschilderij of een lievelingsobject. De bedoeling is dat schoonheid jou in de greep krijgt. Met name als je heel somber bent, moet je vaak diep in je herinnering terugtasten wat je prachtig vond. Pak alles op wat je hiervan herinnert. Maak er bijvoorbeeld in huis een altaartje van: met bijvoorbeeld een kristal, je lievelingsmuziek en je mooiste voorwerpen uit je huis. Maak er een tafereel van waar je dagelijks voor gaat zitten, om weer te proeven waar je door geraakt werd.

***9. Kleed je zelf met zorg aan.*** Ga zo'n dag dus niet in met afgedankte kleren die jezelf onaantrekkelijk maken, maar zoek kleding en sieraden uit waarvan je weet dat je er monter mee uitziet. Het is toch een compliment aan jezelf voor het proces waar je inzit.

***10. Ga vereenzaming tegen door vrienden op te zoeken en maak in dezelfde mate plezier als in de mate dat je somber bent.***

Ga je lijstje met vrienden na en voel in bij welke vriend of vriendin je je thuis zult voelen, zonder je afgewezen te voelen omdat je vandaag somber of uitgeput bent. Of vraag je af

met wie je je kunt verbinden om een hoop pret te maken, terwijl je je niet prettig voelt. De mate van de somberheid is precies de mate waarin je plezier nodig hebt. Dat houdt in dat het aantal uren van somberheid gecompenseerd moet worden met evenzoveel uren waarin je plezier beleeft, door alles wat leuk is in de buitenwereld bijvoorbeeld aan cabaret, films, musicals en tentoonstellingen. Dat kost enige dwang want je moet naar iets toe waarvan je denkt, wat heb ik er te zoeken, maar het helpt buitengewoon. Je hebt als mens de neiging jezelf terug te trekken als je somber bent, maar je dient jezelf Spartaans aan te pakken om zaken aan te gaan waarvan je weet dat je er doorsnee van genoten zou hebben. Ook al zit je vervreemd in de concertzaal of in het theater, na drie kwartier begint er toch iets te ontdooien. Als je jezelf niet bij de lurven pakt, wie moet het dan doen?

**11. Zorg dat je innerlijke afstemming met jezelf zo goed is, dat je in noodsituaties nog contact met jezelf kunt maken.** Om voorbereid te zijn op noodsituaties, is het belangrijk dat je geoefend bent om meditatief jezelf af te stemmen op je Hogere Zelf op ieder moment. Als je het ter plekke moet oefenen als je dat nog nooit hebt gedaan, dan lukt je dat niet. Dit is iets wat je voorbereid moet hebben op andere momenten.

**12. Durf gedachteloos te zijn.**

Dit is een training die bij de meeste mensen niet vanzelf gaat. De een lukt het als hij creatief bezig is, een ander tijdens wandelen en weer een ander vindt het pas tijdens meditatie. Wat heel erg helpt is gezichtsmassage. Als je hoofd volstrekt ontspannen is, helpt dit je gedachten stil te leggen. Diepe buikademhaling valt dan sterk te prefereren en goed contact met je voeten. Vervolgens oefen je alles wat zich aandient aan herinneringen of beelden, waar te nemen als een televisiescherm waar je niet noodzakelijk nog naar kijkt. Je laat het als het ware alleen nog voorbijgaan. Uiteindelijk dien je zo geoefend te zijn, dat je iedere seconde stil kan vallen. Het heeft vooral te maken met onthechting van dat wat je denkt, van dat wat je innerlijk waarneemt en van wat je gezien hebt.

**13. Handmassage en langdurig gapen om je hoofd vrij te maken.**

Wanneer het hoofd vol zit met indrukken, dan helpt handmassage bij uitstek. Het gaat zowel om het masseren en stretchen van de vingers als van de hele handpalm en (heel zachtjes) de pols. Het gevolg is dat je gaat gapen. De bedoeling is dat je kracht bijzet aan dit gapen: je gaapt tot je niet meer ophoudt. Dat gapen is je redding. Je wordt gedachteloos en de spanning gaat je lichaam uit. Het is een enorme ontluchting.

**14. Meer dan een keer per dag douchen en vaker je kleren verschon**en helpt geweldig in noodsituaties en indien mogelijk een ligbad nemen met kalmerende of opwekkende kruiden erin, net wat je nodig hebt. Als je heel gespannen bent geweest, helpt douchen en daarna direct schoon ondergoed aantrekken. Het voordeel van een ligbad is dat je auraveld in een kolom van water ligt, waarbij het water de spanningsvelden opneemt. Jij stapt het bad uit, je douchet je eventueel nog even na en in dat water ligt jouw spanning. Die verdwijnt door het afvoerputje en het zit niet meer in jouw auraveld. Je kunt in het bad met een borstel je huid goed scrubben, zodat ook de poriën bevrijd zijn van spanning. Neem vooral de voetzolen goed mee. Spanning gaat via de handpalmen en de voetzolen als hoofdkanalen je lichaam uit. Als er daar een belemmering is vanuit de sokken of zweterige handpalmen, dan kan je niet meer ontladen zoals je anders zou kunnen.

*Als je in situaties verblijft, waar andere mensen buitengewoon indringend zijn en heel veel spanningen om zich heen hebben, dan zijn een aantal zaken belangrijk:*

**15. Naamsoefening.** Herhaal steeds "Ik" en je hele naam. Bijvoorbeeld: "Ik, Marieke de Vrij". Net zolang tot je auraveld helemaal volgelopen is met je individuele energie.

**16. Draag geen synthetische kleding.** Draag het liefst natuurlijke vezels. Als de energie van een ander aangehecht is aan deze synthetische kleding, laat deze minder gemakkelijk los. Voor héle sensitieve mensen en kinderen is het belangrijk, dat ze zijde dicht op de huid dragen. Je kan zijden ondergoed aantrekken of een zijden blouse onder je kleding dragen, zodat je een goede bescherming hebt. Door de verfijning van de zijde trekt de energie van derden minder makkelijk je interne lichaam in. Zijde heeft een heel verfijnd weefsel en stoot negatieve energie af.

**17. Lage bloeddruk oppeppen met stuifmeelpollen, Solidagothee en stimulatie met een haaborstel met metalen pinnen en bolletjes op de uiteinden.** Er is een bepaalde groep sensitieve mensen die aan een te lage bloeddruk lijden. Daar weten artsen vaak geen raad mee. Als je eenmaal een hele lage bloeddruk hebt, o.a. omdat je de zaken niet meer goed kan verkroppen, dan zijn er maar heel weinig middelen die helpen. Een van de middelen is een klein theelepeltje stuifmeelpollen op je nuchtere maag innemen. Het werkt als een pepmiddel om de lage bloeddruk omhoog te brengen. Zo ook Solidagothee en stimulatie met een haaborstel met metalen pinnen en bolletjes op de uiteinden.

**18. Alcoholverslaving kan op de loer liggen, Wees daarvoor op je hoede.** Bovendien kunnen hele sensitieve mensen van zichzelf versterkt vervreemden door het gebruik van alcohol. Ze worden daardoor ongelukkigerwijs ook gevoeliger voor de indrukken van anderen, die ze er juist op dat moment niet bij kunnen gebruiken om zelf helder en adequaat te blijven functioneren. Drink, naast alle oefeningen, daarom veel water om spanning in het lichaam directer af te voeren.

**19. Creëer eigen mantra's.**

Het is belangrijk voor jezelf (en dat zijn wij niet gewend) om eigen mantra's te creëren, gewoon in de Nederlandse taal. In noodsituaties moet je de zinnen voelen die voor jou nodig zijn. Bijvoorbeeld: "Ik blijf op-gewekt". In de betekenis van: ik blijf open voor opwekking. Dat leg je als een mantrazin steeds in jezelf. Je kan hem wel honderd keer herhalen. Of: "Ik kies een positieve stellingname". Deze mantra bijvoorbeeld gebruiken als anderen druk op je uitoefenen. Voel zinnen in jezelf die waarachtig zijn en leg die dus als een mantra in je systeem.

**20. Adviezen voor een shocksituatie.**

*Dwing jezelf dieper te ademen en bewust je voeten te voelen. Bijt zachtjes op je tong, masseer je oorlellen en zucht langdurig uit. Wrijf je stuit warm en neem Rescue elke tien minuten in.*

Veel mensen die iets niet meer kunnen verdragen, zijn in shock en verbijstering. Dat maakt hen levenloos en passief. Als je bij jezelf herkent dat je haast niets meer voelt door een shock (je komt plotsklaps terecht in een situatie die je emotioneel niet kan verteren) dan is het belangrijk, dat je jezelf dwingt tot dieper ademhalen en bewust je voeten voelen. Vervolgens ga je zachtjes in herhaling op je tong bijten, want je dient weer te voelen. Vervolgens (en dat vergt meer moed) ga je je oorlellen masseren en dan begin je met uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten. Hierdoor word je geprikkeld weer bij de wereld te komen, voorbij de shock. Die is dan niet over, maar je kunt hem makkelijker hanteren. Neem Rescue om de tien minuten in. Verder is het behulpzaam om je stuit warm te wrijven. Dit kun je ook bij een ander doen die in shock is. Als je stuit goed warm is, dan wordt de doorstroming naar de benen en de voetzolen geactiveerd, waardoor de impressie van de shock via de voetzolen het lichaam kan verlaten.

**21. Herbalancing voor het slapengaan.** Leg je handen plat op je borstkas en zend bemoedigende energieën je borstkas in tot je voelt dat je hele borstkas doorademt. Leg je handen vervolgens in je liezen en straal ze in tot je voelt dat ze warm worden, dat je benen

door gaan stromen en je voetzolen weer open zijn. Hierdoor raak je uit de verkramping in een periode waarin je veel meemaakt. Als je veel psychologische pijn voelt op je hart, richt dan dagelijks als je onder de douche staat, de douchestraal op je hartchakra zodat je hele hartchakra schoonspoelt. Dit alles helpt geweldig als je het elke dag doet. Het is troostend voor jezelf: je bent volstrekt niet afhankelijk van een ander en je weet dat je altijd op jezelf terug kan vallen in noodsituaties. Dus ontspan iedere dag je hart door je handen erop te leggen en goede energie in te stralen, straal iedere dag je liezen helemaal in en leg tenslotte voor je gaat slapen je handen op je haraveld, zodat er een herbalancing plaatsvindt voordat je letterlijk in slaap valt.

## **22. Voetenwisselbaden en handenwisselbaden.**

Als je teveel volloopt met indrukken van buitenaf, zijn voeten- en handenwisselbaden een uitkomst, want je moet altijd via je voetzolen en handpalmen ontladen. Hoe doe je het? Voor de voetenwisselbaden pak je twee emmers waar je je voeten goed plat in kunt zetten en het water, indien mogelijk, tot halverwege de kuiten kan laten komen. In de ene emmer doe je zo heet mogelijk water met voetbad zout of zeezout en in de andere emmer doe je zo koud mogelijk water (hier hoeft geen zout in). De algemene gebruiksaanwijzing is:

2½ minuut je beide voeten in de emmer met zo heet mogelijk water (zo heet als je verdragen kunt) en vervolgens tien tot vijftien seconden beide voeten in het koude water.

Dit doe je zo om en om gedurende tien tot vijftien minuten. Alles wat je die dag niet kwijtgeraakt bent aan emoties en spanningen, wordt gewoon in die emmer getrokken. Je kunt hetzelfde doen met je handen in dezelfde emmers of hier twee aparte bakjes op de tafel voor neerzetten. Je begint met heet water en je eindigt met koud water. Het versterkt je hartritme en alle spanningsvelden m.n. in het bekken worden er uiteindelijk mee opgelost. Mensen die in shock zijn of getraumatiseerd, kunnen vaak heel moeilijk alles alleen met psychotherapie kwijtraken. Als je dit hulpmiddel gebruikt, raak je heel veel spanning kwijt zonder dat je persé in therapie hoeft.

**23. Bidden.** *De vrije wil van de mens houdt in dat er een vraag moet zijn, wil er steun kunnen komen uit de onstoffelijke wereld.*

Bidden helpt. Vraag om de steun die het verdient om de situatie aan te kunnen. Je laat vervolgens aan de onstoffelijke wereld over wat wijsheid is. Stem je altijd af op het hoogste. Ook al heb je een idee wie je begeleiding is, stem zo hoog mogelijk af want van

daaruit wordt wel gedelegeerd. Stem je er ook op af dat je er nooit alleen in staat, dat je (onstoffelijke) begeleiding altijd bij je is. We denken te makkelijk dat we alleen zijn, terwijl dit niet waar is. Elke gedachte wordt telepathisch opgepakt door de onstoffelijke wereld. Dus als je een heldere formulering hebt rond de intentie om gesteund te worden, krijgen zij ook de vrijbrief om te steunen. Zij mogen niet voorbij jouw vrije wil zomaar uitreiken.

**24. Draag jezelf in respect.** Het is geen zonde of een bewijs van onvermogen als je iets niet aankan. Als je het als een beproeving ziet, ga je het aan vanuit respect naar jezelf toe. Als je jezelf echter een mislukking vindt omdat je een situatie niet verdraagt, dan kleiner je jezelf, haal je jezelf onderuit. Dan bewerkstellig je dat je jezelf ook niet voldoende hulp toestaat van jezelf om het aan te kunnen. Ieder mens wordt soms in zijn leven beproefd tot aan de grens van zijn kunnen. Als je jezelf dan als een mislukking beschouwt, red je het gewoon niet. Spreek dus altijd respectvol naar jezelf toe in relatie tot anderen die wellicht weinig begrip hebben voor de situatie waarin je verkeert. Soms is het verkieslijker om niet te spreken als je voelt dat een ander het niet verstaat, omdat het dan makkelijker is jezelf in respect te dragen dan dat je van buitenaf afwijzing ontvangt.

**25. Maak contact met je cellen om je te ontspannen zodat er ruimte komt.**

Reis in jezelf af om je spieren te ontspannen of reis in jezelf af om je organen te ontspannen. Wat ik wel eens doe, is dat ik door mijn lichaam heenreis en met de organen spreek en wonderwel die verstaan dat.

**26. Visualisaties van super ontspannen situaties kunnen je helpen jezelf innerlijk vitaler en krachtiger te voelen.**

Ieder van ons heeft in dit leven ervaringen opgedaan omtrent zaken die hem of haar ontspannen. De een heeft dat bij de zon, de ander bij een prachtig landschap, een beeld van een meer, de zee of mensen waar je heel dierbaar veel van houdt. Het helpt je in je visualisaties dit soort elementen zo in je geest te laten worden, dat je je daarin opgenomen voelt. Zo'n visualisatie van een mooie ontspannen gevoelsherinnering maakt je innerlijk vitaler en levenskrachtiger. Dus probeer altijd een voorraadje te hebben van herinneringen waarop je kan teren. Zorg dat je ze in een rugzakje hebt om te voorschijn te halen, als je het moeilijk hebt. Als je alle bovenstaande hulpmiddelen in je noodbagage hebt, kun je meer aan. Er zijn situaties waar je niet uit kan stappen, daar moet je doorheen.

Het 2<sup>e</sup> deel van dit artikel kan je downloaden op de website [www.devrijemare.org](http://www.devrijemare.org).

*Dit artikel is afkomstig uit Nieuwsbrief van Stichting De Vrije Mare, nr. 19 sept-dec 2008.*