



## Het Gele boekje no. 3

### Rust creëren op emotioneel niveau

Het gele boekje heeft te maken met het omgaan en de beheersing van emoties; het in balans brengen hiervan. Het is in crisistijd belangrijk om te denken en voelen op een positieve manier. Door zich positief op te stellen kunnen creatieve mogelijkheden zich aandienen om tot handelen te komen.

#### Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Ondersteuning middels Bachbloesemtherapie.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Positieve houding bevorderen.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Adviezen ter bevordering van het loslaten van spanningen en belastende emoties .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Omgaan met emoties .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Krachtig gecentreerd zijn in je eigen lichaam, je IK en in je naam.....</b>	<b>12</b>
<b>7. Preventief oefenen en beschermingsmogelijkheden in geval van een epidemie .....</b>	<b>13</b>
<b>8. Dansen, Spelen, Neuriën en Zingen.....</b>	<b>15</b>
<b>9. Soorten rampen .....</b>	<b>18</b>

## **1. Inleiding**

Het gele boekje heeft te maken met het omgaan en de beheersing van emoties; het in balans brengen hiervan. Het is in crisistijd belangrijk om te gaan denken en voelen op een positieve manier. Door zich positief op te stellen kunnen creatieve mogelijkheden opkomen om tot handelen te komen. *Allereerst zal men moeten aanvaarden dat de situatie is zoals hij is en er vervolgens het beste van te maken.*

Sta jezelf toe dat er gevoelens opkomen, ook al zijn ze pijnlijk. Probeer je in te leven in de gevoelens van anderen. Laat je echter niet door de negatieve gevoelens die dat bij je oproept meeslepen. Het denken, voelen en handelen vanuit het hart staat voorop.

Het is belangrijk dat elke woon-, leef- en werkeenheid zich voorbereidt om zoveel mogelijk op eigen kracht te overleven en te zorgen voor versterking van het immuunsysteem in algemene zin.

Wanneer iedere woon-, leef- of werkeenheid zich bewust is van mogelijke samenwerkingsystemen en/of -verbanden en wellicht methodes die men zélf in huis heeft, kan uitbreiding van rampen voorkomen worden.

*Gericht werken op wat voor elke eenheid noodzakelijk is, dient begripsmatig voorbereid te worden, zowel op regeeringsniveau (waar nu nog onvoldoende aandacht aan besteedt wordt), als vanuit complementaire zijde. Dit laatste omdat met name hier veel aanvullende waardevolle kennis aanwezig is rondom*  
**bewustmaking en het in balans houden van het immuunsysteem.**

Hoe beter onze weerstand is, des te beter kunnen we ons positief opstellen en onze emoties in balans houden.

**De hoofdstukjes 2 t/m 8 zijn handreikingen ter ondersteuning van het immuunsysteem gericht op in evenwicht blijven.**

## 2. Ondersteuning middels Bachbloesemtherapie en essentiële oliën



**Bachremedies** zijn gemaakt van wilde bloemen en zonder enige negatieve bijwerking. Het is heel belangrijk om ze in uw EHBR-kit te doen!

Ook zwangere vrouwen, baby's en zieken kunnen ze veilig gebruiken.

Bij natuurwinkels, drogisten en de meeste apotheken kunt u de middelen kopen en het is raadzaam om er dan meteen een beknopt boekje bij aan te schaffen dat meer informatie geeft, wat doorgaans bij iedere winkel die Bachremedies verkoopt te verkrijgen is. Of anders bij de boekhandel te koop is.

**Ook voor dieren zijn de Bachremedies bijzonder werkzaam!** Gebruik voor honden, katten, vogels e.d. gewoon de hoeveelheden zoals die voor mensen worden aangegeven.

Boerderij-vee kan ermee tot rust gebracht worden.

De druppels kunnen in de waterbakjes of op het voer toegediend worden.

Het is goed om Bachremedies in huis te hebben. Er is een aantal uitermate geschikt om depressie en oververmoeidheid te voorkomen.

Dat zijn: de Rescue, Olive, Hornbeam, Oak en Elm.

Uitleg waarom bovenstaande combinatie van middelen zo ondersteunend is:

- **Rescue** houdt je energie alert en wakker, maakt dat je flexibel en meer adequaat kunt reageren op onverwachte situaties. Rescue kan ook ingezet worden bij iedere vorm van ziek zijn en is weerstandsverhogend, zowel lichamelijk als psychisch (dus ook bij epidemieën)!
- **Olive** is aan te raden in geval van langdurige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid en uitputting.
- **Hornbeam** bij wijze van spreken om het "maandagmorgengevoel" te verminderen; het gevoel op te zien tegen een nieuwe dag.
- **Oak** verlicht het gevoel van terneergeslagenheid en moedeloosheid, de gedachte: "Dit trek ik niet", kan veranderen in: "O.k., ik ga verder." Oak helpt je om je rug weer te rechte en door te gaan.

- **Elm** vermindert wispelturigheid en overgevoeligheid.

**Andere bachremedies die aangeraden worden om in de EHBR-kit op te nemen zijn:**

- **Willow** helpt je minder wrokkig en verbitterd te reageren op je noodlot.
- **Sclerantus** kan genomen worden bij korzeligheid (snel geïrriteerd zijn).
- **Crab Appel**, wilde appel. Heeft een reinigende werkzaamheid (belangrijk in geval van epidemieën). Het steunt je om gevoelens van onhygiëne te boven te komen en niet pietepouterig te kijken naar zaken waar het nu niet om gaat.
- **Walnoot en Aspen** samen zijn heel helpend voor zeer gevoelige mensen, die het leed van anderen zich sterk aantrekken en daarbij hun eigen gevoel van identiteit niet goed meer kunnen ervaren. Aspen en Walnoot versterken beiden, in combinatie gebruikt, het auraveld, waardoor men minder hinder heeft van de omgevingsindrukken.

**Rescue van het merk Bach (of ook terug te vinden bij het merk Five Flower remedies)** is samengesteld uit:

*Star of Bethlehem*: helpt bij shock en bij rouw- en verdrietverwerking.

*Impatiens*: helpt bij ongeduld en mentale spanningen.

*Rock Rose*: helpt tegen doodsangst en paniekgevoelens.

*Cherry Plum*: helpt angst voor controleverlies te verminderen.

*Clematis*: helpt om in het hier en nu te blijven en niet te dagdromen.

Rescue kan bij iedere Bachbloesem verkopende winkel (bijv. De Tuinen) kant en klaar gekocht worden (in een flesje met de originele basispotentie die je kan verdunnen of al verdund is in een spray, of in een crème), maar men kan het ook zelf maken.

**Gebruiksaanwijzing voor het gebruik van Bachremedies:** neem twee 30 cc flesjes met pipetje (leeg te verkrijgen bij de drogist), zodat je er altijd één in je tas hebt en één op je wastafel. Vul deze flesjes met bronwater of afgekoeld gekookt water en voeg daaraan toe van de originele basispotentie (het gekochte flesje): vier druppels Rescue en twee druppels van de andere eventueel gekozen originele basisremedies.

Met zo'n flesje van de originele basispotentie doe je wel vijf tot tien jaren, als je het koel en donker bewaart. Het is dus een goede investering voor de komende jaren.

Om het mengsel langer goed te houden is het aan te raden een beetje brandewijn of jenever toe te voegen. De flesjes met de originele potenties bevatten om dezelfde reden alcohol.

Er zijn mensen, zoals *moslims* die zich aan hun religieuze voorschriften willen houden, die geen druppel alcohol tot zich willen nemen. Voor hen en voor kinderen is nu ook een *doosje Rescue pilletjes te koop die geen alcohol bevatten*.

U kunt echter over het algemeen zonder bezwaar Rescuedruppels van de originele basispotentie in water opgelost aan jonge kinderen geven.

In een flesje kun je naast Rescue max. 3 à 4 andere remedies van de originele potentie toevoegen.

Zonder Rescue kunnen max. 5 à 6 remedies van de originele basispotentie in 1 flesje gedaan worden.

Hoe de druppels te gebruiken?

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, zoals al eerder genoemd, 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 Bach druppels 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 doen. Je kunt jouw eigen flesje samenstellen, zoals je wilt, als je de werking van de verschillende remedies kent. Olive en Hornbeam neem je als je uitgeput en moe bent en het amper psychisch en fysiek 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 iemand van wie je houdt bijvoorbeeld sterft en je weet nauwelijks hoe je het nog moet redden, dan kan je **Star of Bethlehem** er extra bijnemen en soms ook nog **Walnoot** (de bloesem die de doorbraak voorwaarts bewerkstelligt).

Maak dus een Bachremedie mix van de combinatie die je nodig hebt om het psychisch vol te houden.

Tip: **Rescue crème** op het derde oog (de plek tussen de wenkbrauwen) en pure Rescue druppels op het kruin-chakra bij uitputting.

In geval van uitputting in het denken, als je even niet verder kan of als je wacht op een oplossing, zorg dan dat je zoveel mogelijk goed slaapt, smeer regelmatig Rescue crème op de plek boven je neusbrug, tussen je wenkbrauwen ("derde oog") en druppel eventueel pure Rescue druppels op je kruin. Het waarnemingssysteem wordt hierdoor verhelderd. Als gevolg van uitputting ga je zaken namelijk anders interpreteren dan dat ze feitelijk zijn. Vermoeidheid is altijd de boosdoener bij uitputting, waardoor je makkelijker verkeerde beslissingen neemt. Je kunt niet meer goed kiezen. Rescue maakt dat je beter waarneemt, helder blijft en zuiverder kan overwegen waardoor je makkelijker de juiste stappen neemt.

Boekjes:

- De 38 Bach Bloesem Remedies, Bach Original Flower Remedies

Uitgeverij Wigmore, ISBN: 0-946982-18-X

- Bach Bloesem Remedies voor kinderen door Diana Koornstra

Uitgeverij Hippocrates, ISBN: 90-803383-3-8

- Ankertje over Bachbloesems, zie ook internet voor meer informatie

- Werkboekje Bach remedies door Iona Salajan en Sita Cornelissen

ISBN: 90-202-0649-4

**Bachbloesem-therapie is altijd een heel welkome en werkende remedie!  
Vooral wanneer emoties teveel de overhand nemen en het adequaat  
handelen teveel verstoort en/of onmogelijk maken.**

**Ook essentiële oliën hebben hun werkzaamheid bewezen**

Een in het kader van dit boekje belangrijk middel is: **Tea Tree Olie.**

Informatie van internet:

#### **Geschiedenis**

Tea Tree Olie heeft een indrukwekkende geschiedenis.

Eeuwen voordat Captain Cook, de ontdekker van Australië, zijn thee uit de bladeren van de Eerste Hulp Olie maakte, kenden de inwoners van Australië, met name de aboriginals, de genezende werking van de bladeren. Deze werden fijngewreven en met klei tot pakkingen gevormd, waarmee huidaandoeningen en ontstekingen werden behandeld. Sinds de medici zich realiseren dat antibiotica en synthetische medicijnen door hun bijwerkingen niet altijd even geschikt zijn, vooral voor (uiterlijke) kleine kwalen, neemt **Tea Tree Olie**, als desinfecterende olie (van verschillende merken verkrijgbaar), een belangrijke plaats in als een natuurlijke E.H.B.O. in een flesje .

- Een flesje Chi Eerste Hulp Olie (Tea Tree olie van het merk Chi), altijd goed sluiten en buiten bereik van kinderen houden.
- Eerste Hulp Olie vervangt geen arts; bij aanhoudende klachten altijd een arts raadplegen.
- Bij twijfel aan overgevoeligheid 1 druppel in de holte van de elleboog druppelen. Als na 24 uur geen roodheid is opgetreden, is het vrijwel zeker dat U er tegen kunt.
- Bij allergie voor citroenen is het gebruik van Eerste Hulp Olie af te raden

De balsem bevat 11% Chi Tea Tree Olie met daarnaast nog een aantal zeer actieve essentiële oliën, zoals: lavendel, eucalyptus en niaouli. De balsem is goed toepasbaar bij verwondingen, kneuzingen en pijnlijke plaatsen.

#### **Essentiële oliën; duurkoop is goedkoop**

Echte 100% zuivere, onvervalste en onverdunde essentiële oliën van een gecontroleerde kwaliteit kunnen niet goedkoop zijn. Daarvoor zijn het vergaren, de aanplanting, het productieproces en de controles te tijdrovend. Om u een idee

te geven: voor één druppel rozenolie moeten de blaadjes van 200 met de hand geplukte rozen worden gedistilleerd.

De hoge concentratie zorgt ervoor dat bij toepassing maar weinig olie gebruikt hoeft te worden. Bij de aanschaf van een olie doet men er goed aan na te gaan of de olie gegarandeerd zuiver is. Dus niet gemengd, niet aangelengd en niet verdund, anders heeft de olie weinig tot geen therapeutische waarde en kan soms zelfs gevaarlijk zijn.

**[www.chi.nl](http://www.chi.nl) , advies: bezoek ook andere websites.**

### **3. Positieve houding bevorderen**

Relativeren, humor (af en toe een grap), hoe belangrijk is dat wel niet!

Eigenlijk hebben we het dan over de positieve houding waarmee je de problemen tegemoet treedt. Elke gedachte is een kracht, elke cel in het lichaam wordt geprogrammeerd door energieën en er ontstaan energetische velden. Wanneer je met angstvelden zit, wordt elke cel minder krachtig en zal zich minder kunnen weren. Wanneer je echter van een positieve kracht uitgaat, zoals: wij willen hier goed mee om gaan, wij willen overleven; dan creëer je in elk cel het juiste veld waardoor de weerbaarheid zo goed mogelijk behouden blijft. Lachen is in dit soort situaties moeilijk, want het huilen staat je nader dan het lachen. Maar in de positieve houding zit lichtkracht en daar zit vitaliteit in. Je kan zelfs samenvattend zeggen: **het is de levenszin versterken.**

### **4. Adviezen ter bevordering van het loslaten van spanningen en belastende emoties**

Lachen en huilen als ontlading, als primaire impuls werken ontlastend, en verminderen daardoor spanningen.

Voor ouders, opvoeders en begeleiders geldt dat alles in het werk gesteld dient te worden om kinderen te ontspannen middels een speelse aanpak en humor niet los te laten in moeilijke situaties waarbij overleven in het geding is. Het vergroot hun overlevingskans.

Het is natuurlijk voor iedereen belangrijk om te beseffen dat er van humor een oppeppende werking vanuit gaat en daarnaast zijn er ook bepaalde middelen die de positieve energie versterken (B.v. Rescue van de Bachremedies).

Voor het dragen van baby's is het aan te bevelen hen bij voorkeur op de rug te dragen, zodat de emotionele belasting waar de ouders doorheen gaan niet direct uitgezonden wordt via het hart, de hartstreek en maag naar het kindje. Het kindje is op de rug iets meer afgeschermd voor het directe emotionele spanningsveld van de ouders dat aan de voorkant van het lichaam wordt uitgezonden. Het heeft bij het dragen op de rug minder primair hinder van de emotionele lading waar de ouders doorheen gaan in een gegeven situatie. Het hier en nu bevindt zich aan de voorkant van het lichaam. Als de ouders zich

minder belemmerd voelen door emotionele nood en het kind wensen te koesteren, dan kan het kind wezenlijk ondersteund worden door het in het hartgebied aan de voorkant van het lichaam te dragen.

## **5. Omgaan met emoties**

### **Psychische en emotionele gevolgen bij een nucleaire ramp**

Een voorbeeld van **psychische nood** is wat er gebeurt bij een nucleaire ramp, zoals beschreven in het Rode boekje hfdst. 7;II.

Ernstige psychische nood voelt als aangekoekte gevoelens, die in één keer losweken, op een wijze die de gevoeligheid ervan sterk vergroot. De intern meegedragen onverwerkte nood uit voorafgaande, in dit mensenleven meegemaakte ervaringen, weken in een keer los en tegelijkertijd moet de belasting van de fysieke, emotionele en psychische gebeurtenissen, die door de huidige calamiteit geactiveerd zijn, worden verdragen. Het is alsof het hele psychische onderbewustzijn, dat mensen tot dan toe ontkend of verdrongen hadden, in een keer naar buiten komt en tegelijkertijd de huidige fysieke en psychische nood versterkt. De aangekoekte gevoelens, die te weinig in essentie en detail konden worden verwerkt en gekend in het verleden, exploderen in de betrokkene en daarnaast beleeft deze persoon ook nog met zijn ogen en zijn andere zintuigen de fysieke nood. Het kan dus een extreem gevoel van desolaat en verworpen zijn activeren, alsof je in de hel zit. De nood kenmerkt zich met name door schreeuwen, gillen en door uitzinnig gedrag, wat zo overweldigend is naar anderen, dat het als een vagevuur of hellevuur beleefd kan worden.

### **Psychische nood verminderen:**

### **Tips voor eerste hulp bij deze en andere exceptionele diep ingrijpende emotionele en psychische nood:**

Een eerste verdediging tegen de inbreuk van buitenaf is de eigen *gevoelens serieus te nemen en tijdelijk een plek te geven*, ook al zijn ze op dat moment niet te verwerken.

*Hieronder volgt de bespreking van een paar bij calamiteiten veel voorkomende emoties en suggesties voor verzachting daarvan.*

### **Angst en paniek**

Gevolgen van angst en paniek:

Verhoogde hartslag

Versnelde ademhaling

Trillen

Transpireren

Vechten vluchten of verstijven

Als men zijn angst onder controle kan houden, kan gerichte hulp en zinvolle actie volgen.

Wanneer paniek ontstaat, zal men proberen te vluchten, of men verstijft ter plekke en men voelt zich verlamd.

Een veilige omgeving is meestal niet voorhanden.

Middelen die de angst kunnen verminderen zijn:



Rescue (zie hfdst.2) en Homeopathische middelen (zie het Rode boekje no.1; 15) Verder is de menselijke steun, troost en nabijheid van het grootste belang, in het bijzonder voor kinderen.

## **Verdriet**

Verdriet is een negatieve emotie. Dit betekent niet dat het een slechte emotie is of dat deze emotie niet getoond mag worden. Huilen is een manier om je verdriet te uiten. Dit kan een gevoel van opluchting geven. Verdriet kun je delen met anderen; het kan helpen als je gesteund wordt in je verdriet. Iemand die verdrietig is heeft vaak behoefte aan aanraking, een arm om zich heen. Verdriet is aanstekelijk. Het verdriet van anderen kan ons ook verdrietig maken. Samen huilen geeft een gevoel van verbondenheid. Het is dus van belang verdriet de ruimte te geven en niet te snel naar middelen ter vermindering van het verdriet te grijpen, tenzij iemand teveel overspoeld raakt en controle over zichzelf dreigt te verliezen.

In zo'n geval geldt hetzelfde als voor angst.

## **Hopeloosheid**

Men kan intense persoonlijke gevoelens van hopeloosheid en angst ervaren. De ervaring van traumahulpverleners na vele jaren werken op trauma gebied is, dat zolang je bezig bent, je de kracht houdt om door te kunnen gaan. Als je je echter neerlegt bij het zien van trauma's, verlies je alle energie en zakt je kracht als een plumpudding in elkaar. De vitaliteit die je uit het tegenwicht bieden krijgt, maakt dat je het grootste trauma kan aanschouwen. Dat is ook een scholing om elkaar mee te geven: niet weg te lopen, maar het lijden in de ogen te zien. Het is waardevol te zien wat je bijdrage is, al is het nog zo klein. Het is belangrijk elkaar daar in te steunen, anders wordt je overdonderd door de waarnemingen. Verder is het belangrijk ondanks alles te vertrouwen op ondersteuning vanuit een Hogere Kracht en stel je daarvoor open.

## **Korzeligheid**

Korzeligheid is een Nederlands woord waaronder wordt verstaan: Kort aangeboden zijn, onhebbelijkheid in algemene zin, je raakt door van alles en nog wat geïrriteerd, je blijft erin steken (irritaties), je kunt het emotioneel niet goed loslaten en het vergalt je dag en die van anderen. Je kijkt met een hele negatieve blik de wereld in, en legt zout op iedere slak.

Het psychologische fenomeen dat wordt opgeroepen door o.a. drinkwatertekorten en stress is korzeligheid. De ingrediënten die dat verzachten zijn Bachremedies, vitaminen en mineralen en homeopathie. Als je er niets aan doet, kunnen conflicten ontstaan in gezinnen en gemeenschappen en uit de hand lopen. Korzeligheid is heel moeilijk te bestrijden als het iemand helemaal in zijn greep heeft.

Wat helpt als mensen snel geïrriteerd zijn en weinig kunnen hebben:

Homeopathische middelen als Ignatia C30 (ook bij massahysterie te gebruiken)

Mineralen

Vitaminen zoals vit.B-complex

Bachremedies als Elm en Scleranthus

Zie verder Rode boekje hfdst. 5.

Hierdoor kan de psychologische spanning tussen mensen verminderd worden.

## **Woede**

Als mensen het gevoel hebben dat hen onrecht wordt aangedaan (waarom moet mij dit overkomen ?) door bijv. natuurcalamiteiten of anderszins en zij zich machteloos en verward voelen, dan kan dit woede oproepen.

Deze woede kan destructief worden wanneer men anderen schuldig acht en op krachtige wijze hun falen verwijt. In plaats van gebruik te maken van de energie die je hebt om zo goed mogelijk in de gegeven situatie voor jezelf en anderen te zorgen, gaat de energie verloren in een woede uitbarsting.

Woede die niet creatief omgezet wordt in goede zorg voor jezelf en je omgeving en in agressie blijft omslaan, is destructief en vermindert de weerstand.

Om die reden is het van belang personen bij wie woede-uitbarstingen dreigen of gaande zijn, te helpen tot aanvaarde methodes te komen, die ontspanning bevorderen.

Dat kan d.m.v.:

Stampen.

Ergens op slaan wat niet schadelijk is.

Even mogen uitschreeuwen/razen in een steunend contact met een ander.

Daarna het verder oppotten, of vastzetten van deze emoties helpen te ontspannen en verminderen door Bachremedies zoals Cherry Plum (angst en drift) en Homeopathie (zie de lijst in het Rode boekje no.1).

Emoties, ook woede, mogen er zijn! (zie ook oefeningen in het Lila boekje no.7).

Ze hoeven echter niet geforceerd opgeroepen te worden.

## **Wat verder helpend is bij het weer meer in balans krijgen van alle voornoemde emoties is:**

### **Blíjf zo rustig mogelijk te ademen.**

De neusademhaling kan bevorderd worden door bijv. Lavendel, Eucalyptus en/of Pepermuntolie op borst en bovenlip aan te brengen.

Hierdoor kan de ademhaling zich verdiepen waardoor men een gevoel van wakkerheid houdt en meer alert is en meer innerlijke vrijheid voelt.

Het voorkomt ook dat beklemmende gedachtes zich gaan vastzetten in het hoofd.

Als je minder gedachtes die spanning oproepen opslaat in hoofd en hart, zal de ademhaling niet zo ernstig geblokkeerd worden.

### **Stimuleer de energiecentra in de voeten, om spanningen af te kunnen laten vloeien**

Wanneer men een zware dag achter zich heeft, verdienen de voeten grote aandacht. Ook als je niet veel hebt moeten lopen!

Er zijn methoden om de opgelopen spanningen als gevolg van het vermoeide lichaam, en ook als gevolg van de negatieve emoties (angst, verdriet e.d.) via de voeten weg te laten stromen.

Hieraan kunnen massages, acupunctuurpunten behandeling, voetbaden en etherische oliën bijdragen om de voeten te ontspannen. (zie ook Rode boekje no.1;6 lichaamsverzorging).

Ook helpt het goed om grondig te gapen en elkaar even te kietelen, dat kan heel ontspannend werken en tot ontspannend lachen leiden.

### **Stress en shock:**

Behalve dat emoties moeilijk onder controle te houden zijn, kunnen ze ook *geblokkeerd* worden als gevolg van grote stress en shock.

Even niet hoeven voelen helpt bij overleven, kan de overlevingskans verhogen.

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 kunt verteren), probeer dan of de volgende tips je kunnen helpen:

**Tips:**

- **Dwing jezelf tot dieper ademen en bewust je voeten voelen.**
- Vervolgens ga je zachtjes en herhalend op je **tong bijten**, want je dient weer te voelen.
- Dan, en dat vergt meer moed omdat je dit mogelijk ongewoon vindt, ga je je **oorlellen masseren**,
- Begin dan met **uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten**. Hierdoor word je gestimuleerd om weer bij de wereld te komen. De shock is dan niet over, maar je kunt hem makkelijker hanteren.
- Neem **Rescue om de tien minuten** in.
- Verder is het helpend 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.
- Doe de naamsoefening (hieronder no.6)

## **6. Krachtig gecentreerd zijn in je eigen lichaam, je IK en in je naam**

Wees sensitief maar ook krachtig gecentreerd in je eigen lichaam, in je IK en in je eigen naam. Dat versterkt de weerbaarheid direct.

**Tip:****De Naamsoefening:**

Het uitspreken van de persoonlijke naam voorafgegaan door het woord IK, of het lichaam van ..... en dan noem je de eigen naam, resoneert in je lichaam en activeert je systeem (zoiets als een echo, of het naklinken van muziek in jezelf). Het maakt dat de sensitiviteit, de gevoeligheid van de huid, de grens van je eigen territorium, niet afneemt en verstevigd wordt, waardoor indringende prikkels van buitenaf veel minder kans maken binnen te dringen. Dat wat niet bij jou hoort wordt dan dus niet opgenomen.

Als je **deze oefening dagelijks doet** versterk je jouw zelfbewustzijn en stimuleer je eigenwaarde. Jouw energiehuishouding (ook wel, resonantie of magnetisme genoemd) van wie jij in wezen bent wordt daarnaast steeds authentieker versterkt.

Het feit dat deze oefening zowel in het Rode boekje no.1 als in het Oranje boekje no.2 al werd genoemd, maakt duidelijk dat deze oefening van groot belang is. Het heeft een heel diepgaand effect, meer dan je misschien zou denken. Probeer maar uit!

Zie voor een uitgebreide beschrijving van de naamsoefening en van de diepere betekenis ervan het Lila boekje no.7;8

## 7. Preventief oefenen en beschermingsmogelijkheden in geval van een epidemie

(ook van belang voor preventief handelen in het algemeen)

Wat tot nu toe aan de orde is gekomen, is ook toe te passen als er zich een epidemie aandient. Zie hieronder voor verdere tips.

### Tips:

**Gebruik je adem en sta open voor positieve invallen.** Wanneer je meer tijd hebt om jezelf te helpen bij het verwerken van alle gevoelens en negatieve gedachten én om de spanning in je lichaam te verminderen, dan kan je het volgende doen:

- Volg de adem aandachtig, heb er geen **oordeel** over hoe je ademt, span je niet in om "goed" te ademen. Merk alleen maar op of je hoog in je borstkast ademt, of laag in je buik, benauwd, of vrij ademt. Laat de adem komen en gaan.
- Aanwezig zijn met bewuste aandacht bij spanningsplekken in je lichaam, dat kan soms pijnlijk zijn. Laat zijn wat je ervaart en accepteer **Wat er is!** Fysiek, en psychisch (zie het Rode boekje no1;10).
- Bewust worden van wat die spanning veroorzaakt kan dan ineens plaatsvinden, dit proces verloopt vanzelf. Soms herinnert het aan een ervaring uit het verleden met soortgelijke spanning.
- Bewust worden helpt **verzachten, waardoor** meer positieve ideeën en gedachten, soms creatieve oplossingen, vrij kunnen komen.
- Dit positieve effect bereik je vooral, wanneer je terugdenkt aan voor jou **gelukkige momenten**, of situaties waarbij je trots was op jezelf, of anderen gelukkig maakte (geestelijke hulpbronnen).
- Versterking van het energieveld door aandacht te brengen en in te ademen naar **het hara-veld** toe. Leg je handen op je hara-veld, dat ligt drie vingerdiktes onder je navel en is het gebied rond het hara-punt. Stel je voor dat je met je inademing naar die plek toe in kunt ademen. Niet de luchtstroom gaat daarnaar toe, maar de vibratie, het magnetisme van de adem (zie de uitleg over prana in het indigo boekje no.4;2). Met andere woorden: je herbalanceert je energieveld. Het haraveld is het middelpunt van je lichaam. Als je jezelf goed van die plek bewust bent en er als het ware met je aandacht in rust bij aanwezig bent (op focust), dan wordt je energieveld (auraveld) gelijkmatiger, sterker en is het beter in evenwicht.

**Verdere Tips:**

- Jachterigheid vermijden, regelmatig rust nemen en bijv. te denken vóór te doen, tijd nemen voor beslissingen.
- Houd je ik-gevoel in tact, blijf in je eigen schoenen staan.
- Mediteren op je eigen manier (zie ook het Lila boekje no.7;6).

**Tips op fysiek vlak:**

- Geef aandacht aan de verzorging van je lichaam.
- Neem het serieus als je dorst hebt.
- Wees alert op veranderingen in je lichaam zoals extra veel knippen met je ogen, meer kuchen e.d. en handel hiernaar. Het kunnen symptomen van dreigende ziekte zijn. Dit lijkt een overbodige opmerking, maar bij calamiteiten kan de aandacht teveel naar buiten gericht zijn en te weinig op eigen welzijn.

## 8. Dansen, Spelen, Neuriën en Zingen

**Muziek kan tot 3 aspecten aanzetten: zingen, spelen en dansen. Alle 3 vertegenwoordigen ze ritme en alle drie hebben op de één of andere manier met toonzetting te maken. Wat is het effect van muziek? Het effect van muziek is het reguleren van het ritme van iemand, en het afstemmen van iemand op het ritme van de muziek die wordt uitgevoerd.**

Het is de toon van muziek die het diepste in de mens helpt uitstijgen boven depressie en wanhoop. In het gele boekje waar het gaat om het emotioneel in balans komen is aandacht voor muziek op z'n plaats. Muziek bereikt via het oor het hart. Dit verwijst al naar het Groene boekje no.4, waarbij het gaat om het ervaren via het hart en het handelen, voelen en denken vanuit het hart.

Als we opgaan in ritmische muziek krijgen we de neiging om mee te gaan bewegen, wat kan uitmonden in (bevrijdend) dansen.

Er zijn spelletjes waarbij gezongen en bewogen kan worden. Zo'n vorm van **spelen** gaat na enige tijd meestal gepaard met plezier en een vrijer gevoel in het lichaam.

### **Wie beweegt, beweegt naar de toekomst**

#### **Dansen:**

Dans brengt veel lichtheid, de dans brengt luchtigheid.

De dans brengt je in verbinding met jezelf, met anderen.

Dansen brengt *verbinding met de Bron van leven*, met het kosmische.

Sinds mensenheugenis is dit een gedeelde ervaring.

Iedere cultuur heeft zijn eigen dansen. De dans is een middel ons als mens gegeven om in verbinding te komen met onszelf met de situatie waar we in zijn, met elkaar en met een Hogere dimensie. Met een de wereld voortstuwende ordening.

Bij calamiteiten bestaat de mogelijkheid dat de mens apathisch wordt en stilstaat. Enerzijds kan er een reactie zijn van vluchten en wegrennen en anderzijds is er het in zichzelf keren en stilstaan.

Met name als er sprake is van apathie, is de dans een goede mogelijkheid mensen uit te nodigen om uit de verstarring te komen en weer in beweging te komen.

Ook **onderling begrip tussen verschillende culturen** kan daardoor toenemen.

We bewegen van het een naar het ander en van de één naar de ander. Wie beweegt, beweegt naar de toekomst.

Wat ook rust kan brengen is het bewegen in cadans, je romp van voren naar achteren bewegen, zittend of staand, zoals je dat kinderen ook wel ziet doen, of mensen die naar muziek luisteren die hen raakt. Het is een vorm van transformatie, een rituele beweging. We kunnen dansen om ons innerlijk in expressie te brengen in gebaren. Dans maakt de levensenergie weer los. Met dans hangt muziek en zingen samen.



We kunnen dansen in stilte.  
We kunnen dansen op de geluiden uit de natuur.  
We kunnen dansen op de wind.  
We kunnen dansen op vogelgeluiden.  
We kunnen dansen bij trommels.  
We kunnen dansen terwijl we neuriën of zingen.  
We kunnen dansen bij allerlei soorten muziek.



## **Neuriën:**

Neuriën herbalanceert de geest en brengt vermindering van onrust. De muzikale trillingen die ermee gepaard gaan helpen weer meer stabilisering in de lichaamscellen en in het hart teweeg te brengen.

## **Schoonheid ervaren:**

Blijf een open oog houden voor schoonheid en het ervaren ervan. Dat geeft innerlijke ruimte en is hartverwarmend. Zoek natuurlijke zaken op, waar je 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 of in je herinnering oproepen, waarvan je weet dat ze je ontroert. Of breng die kunstwerken in je herinnering waar je warm van wordt. Je hebt altijd wel een lievelingsschilderij of een lievelingsobject, of bijv. een mooie plek in de natuur waar je graag bent.

De bedoeling is dat schoonheid jou in haar greep krijgt. Met name als je heel somber bent, moet je vaak diep in je herinnering terugzoeken/voelen naar wat je prachtig vond. Pak alles op wat je hieraan herinnert. Als het niet in werkelijkheid aanwezig is, dan in fantasie of door middel van je voorstellingsvermogen. Als je je concentreert kun je veel beelden, herinneringen terughalen en je innerlijk voorstellen.

Het emotionele klimaat kan verbeterd worden door geruststelling, zingen (**ook heel belangrijk voor kinderen**) en liefdevolle aandacht.

## 9. Soorten rampen

### Natuurrampen:

Een natuurramp is schokkend en geeft gevoelens van ontzetting en machteloosheid.

Als de eerste ontreddeering voorbij is, kunnen gedachten die een constructieve bijdrage leveren, langzaam toegelaten worden.

Wat kan men positief, opbouwend denken en doen?

Bijvoorbeeld: De natuur zal na een natuurramp zich mogelijk mooier kunnen ontwikkelen dan in de situatie vóór de ramp mogelijk was. De vernieuwing zal soms vreemd aanvoelen. Toch is het van belang dat men daarover durft te spreken op een zachtmoedige wijze, waardoor de impulsen van de vernieuwing die eraan ten grondslag ligt de mensen op een dieper niveau bewust maken.

Dit leidt er tevens toe dat nieuwe mogelijkheden in een vorm, structuur gebracht kunnen worden, om zodoende een nieuw bestaansrecht te krijgen.

Er zullen altijd mensen zijn die de vernieuwing direct aanvoelen en erkennen. De luchtdichtheid zal anders van aard zijn, de grondsamenstelling evenzo. En de biotopen die overleven zullen zich na herstel van de shock veerkrachtiger kunnen ontwikkelen. M.a.w. de grond zal vruchtbaarder zijn voor nieuwe inplant.

Dit geldt overigens niet voor een chemische ramp of voor gronden die bijvoorbeeld door zout zeewater zijn overstroomd.

Ook de overlevenden zullen hierdoor beïnvloed worden. Het zal nooit meer zijn als daarvoor, maar hoe het wordt, zal van hen afhangen. Als mensen hun eigenwaarde meer bewust zijn geworden, zullen ze tot veel in staat zijn. Zo niet, dan zal het langere tijd duren voordat veerkracht hervonden wordt.

### Een Ramp als gevolg van menselijk falen:

Door het falen van anderen, ligt bij slachtoffers agressie als een vorm van over-emotionaliteit op de loer. Het als groep agressief reageren kan verbroken worden in positief en constructief samengaan. Als men dat niet doet en niet innerlijk de verbolgenheid en wrok naar de "dader" opruimt en alsnog wil vergelden, zal dat zeer nadelige gevolgen hebben (zie ook het Oranje boekje no.2;8). Als men niets kan doen met woede of afreageren, kan eindeloos piekeren, denken en praten over het gebeurde en de mensen die faalden het gevolg zijn.

**Het gebruik maken van rituelen** kan helpen om frustraties kwijt te raken of te verminderen, om de negatieve ervaring die men gemeenschappelijk ondergaan heeft te verwerken en "een plek te geven".

Verschillende religies hebben zulke rituelen.

Samen dansen en zingen kan ook helpen, bijv. met symbolische gebaren die de verschillende gevoelens kunnen uitdrukken en muziek die erbij past.

### Voorbeelden voor het afreageren van woede en het loslaten van spanningen zijn:

- Boos stampen met de voeten op de aarde.
- Geluiden laten rollen in de keel (maak je eigen "sound").
- Weerbaarheid tonen door de schouders los te bewegen, als het ware zware lasten van de schouders schudden.
- Hummen om vastzittende gedachtegangen naar buiten te lozen in geluiden of woorden (vanuit heel laag in de keel moet het loskomen).

**Dit zijn oefeningen die ervaren moeten worden, voordat ze serieus genomen kunnen worden.**

### **Een ramp als gevolg van terrorisme:**

De dader is meestal niet op de rampplek aanwezig en kan daardoor niet aangevallen worden of bekritiseerd, zoals de slachtoffers als eerste reactie menigmaal wel zouden willen doen. Dat kan tot gevolg hebben dat men terecht komt in het eindeloos piekeren en denken over het gebeurde en men heeft ook de neiging zaken uit te vergroten.

Dit negatieve denken kost veel energie en kan leiden tot veel spanning in hoofd en spieren.

Ook hier geldt weer evenals beschreven in het Rode boekje no.1 en boekje oranje no.2, dat begrip voor de diepere achtergronden van de aanslag de eigen woede kan verzachten.

Als men ervan uitgaat dat iedereen verbonden is met elkaar, historisch en via voorouders, blijven we mogelijk niet wraakzuchtig. Op dieper niveau hebben wellicht wij, onze voorouders, ons land ook direct of indirect een rol gespeeld in het gebeurde. Wanneer we ons in geschiedenis verdiepen kan veel duidelijk worden. Dat ontslaat de daders niet van schuld, maar wij kunnen als slachtoffer onszelf en onze naasten helpen door positief te zoeken naar mogelijkheden om door te leven, weer op te bouwen enz.

Men kan zich daardoor ook sneller afwenden van het gebeurde, omdat men door moet gaan. Onze energie blijft dan meer beschikbaar voor opbouw na een eventueel rouwproces.

Ook de suggesties om over hoe woede om te gaan, gegeven in het hieraan voorafgaande citaat kunnen ondersteunend werken.

Zie ook de tekststukjes in het Rode en Oranje boekje en de algemene inleiding.