

Gratis E-book

A woman with long hair, wearing sunglasses and a patterned dress, is walking barefoot on a sandy beach at sunset. The background shows the ocean and a bright sky. The text is overlaid on the image.

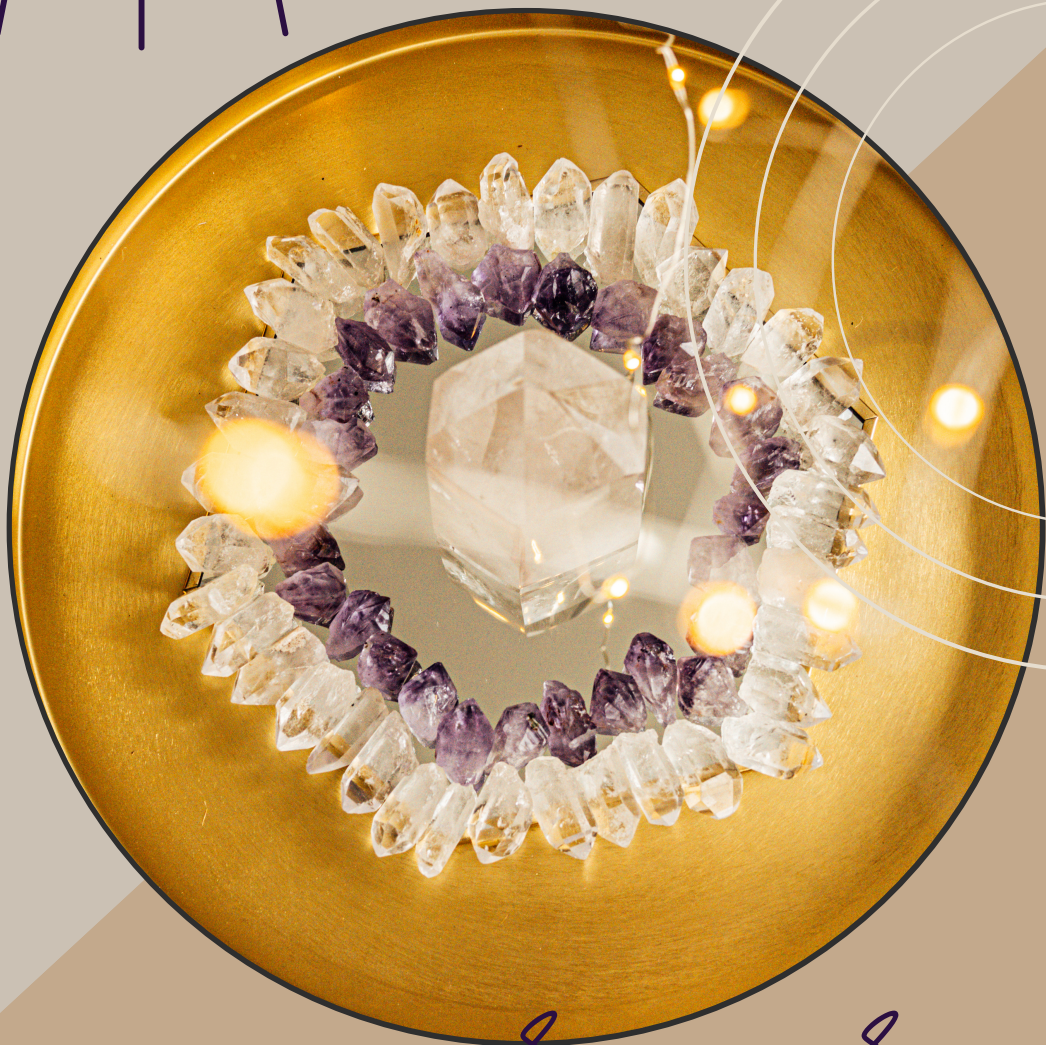
In tien
stappen **Grip**
op je Herstel



MIP

The Art of Healing

FOCUS ON LIVING



Enjoy your journey

Zicht

1. Overzicht
2. Inzicht
3. Vooruitzicht

Zien

4. Jouw verhaal
5. Angst & onzekerheid
6. Vertrouwen bouwen
7. Kansen

Zorg

8. Groei mindset
9. Keuzes
10. Levensenergie



Visie

In de reguliere zorg ligt de focus van je behandeling vaak op het 'behandelen van je symptomen', of terwijl, het wegnemen hiervan.

Als dit succesvol is gebeurt, is je probleem opgelost. Het ziek zijn zelf lijkt daarmee niet wenselijk. 'Er is wat mis', is de gedachte.

Nu zie ik de mens als een geheel (holistisch). Een visie die vaak in de alternatieve zorg meegenomen wordt in het ziekte- & genezingsproces.

Je hebt het huis waarin je woont;

Je **fysieke lichaam**, De begrenzing in vorm tussen buiten en binnen.

Je **levensenergie** die door je huis stroomt.

Je **ziel** die je huis bewoond.

Je **geest**, die in verbinding met je ziel de schakel is tussen de vaste en niet vaste vorm.

Het doormaken van ziekteprocessen gaat over het herwinnen van het evenwicht wat verstoord is geraakt. Heel je wonden, via the Art of healing.

Jouw art. Menselijk maatwerk. Ziekteprocessen vragen meer dan het behandelen van symptomen voor echte genezing, heling. *Hoe doe je dat?*

Creëer

01

Overzicht

Zonder even uit te zoomen, blijf je kijken vanuit één blik. Jouw perspectief.

Perceptie = Projectie

Stel dat je op reis gaat, onderweg niet weet of je nu links of rechtsaf moet. Je stopt even, pakt je kaart en vouwt het open. Van bovenaf zie je waar je bent en waar je naar toe gaat. Door deze pauze, ontdek je ook ineens een groenere route. En krijg je tijd om even stil te staan bij de volgende vragen.

Heb je wel al je bagage bij je? Is je voertuig voldoende opgeladen?

DAAG JEZELF UIT OM LOS TE KOMEN VAN JE EIGEN IDEEËN EN OVERTUIGINGEN.

Kijk naar wat er is. Niet meer, niet minder.

Wat & wie speelt een rol in je herstel?

Vanuit dit **grotere perspectief** krijg je zicht op wat je écht (of nog meer) nodig hebt. Je zult ontdekken waar je kansen liggen. Ook die van de nog niet gebaande paden.



Ontdek

ZONDER GOED OF FOUT

MET WELKE LEVENSGEBIEDEN BEN JE BEZIG

Fysiek lijf	Denken	Voelen	Activitei ten
Innerlijk	Energe tisch lijf	Emotie	Ziel
Omgeving	Gezond heid	Bewust zijn	Sociaal
Relatie	Sport	Familie	Werk
Groei	Vitaliteit	Zingeving	Financien



Creëer

Inzicht

02

Zicht op jezelf krijgen gaat over:
Jezelf leren kennen.
Je behoeften gaan voelen.
Leren luisteren naar je lijf.

Wie kent jou beter dan jij zelf? Leg je behandel advies niet bij je behandelend arts, maar **neem je eigen verantwoordelijkheid**. Zo werk je samen aan je herstel, vanuit wat past bij jou. Dat vraagt om zelfreflectie. Op het niveau van denken: Stel jezelf kritische vragen. Wat verwacht ik van mezelf? Wat verwacht ik van mijn behandelaar? Op het niveau van voelen: sta je in verbinding met je lijf, of is het nodig hier meer aandacht aan te schenken? Neem tijd en ruimte, om echt te gaan voelen wat je dient.

Ga in gesprek over je visie op gezondheid. Krijg je na je behandeling ook ondersteuning bij je herstel? Zo ja, hoe ziet dat er dan uit?



Bonus oefening

Verdiep de eerste twee stappen met de visualisatie oefening. Make it Work!



Maak een creatieve E-Book foto



@melissapoulina



#gripopherstel



contact@melissapoulina.com

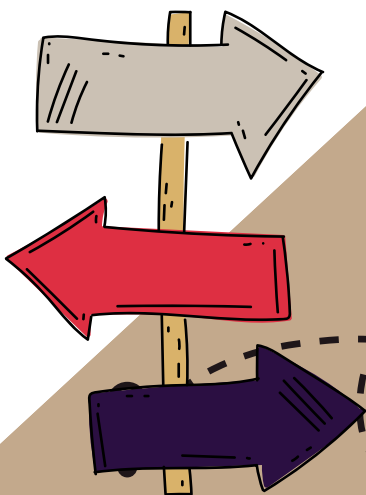


Creëer

03

Vooruitzicht

Waar sta je nu & waar wil je naar toe ?
Heb je duidelijk in welke fase van je ziekteproces en herstel je zit? Vaak schetst een arts een te verwachten hersteltijd. En hoe dit er globaal uit kan zien. Ga na wat je voor welk levensgebied kunt verwachten. Niet om het helemaal uit te willen stippelen, maar wel om je goed voor te bereiden. Een fysiek herstel is vaak eenvoudiger te duiden. Hoe zit dat mentaal? Spiritueel? Afhankelijk van jouw VISIE, kun je dit nagaan voor elk aspect van je leven.





Laat de weg van
liefde leidend zijn

Jouw verhaal

04

Ik hou van schrijven! Heb dan ook meerdere journals, van lijntjespapier tot bulletpoints. Het is een prachtige tool om te **reflecteren op jezelf en je ziekteproces**. Door terug te lezen, of al schrijvende, ontdek je de pareltjes uit je eigen schatkist.

Ik heb leren inzien, welk verhaal ik mezelf vertelde over mijn 'ziek zijn'. Door van me af te schrijven kwam er ruimte; emoties, ideeën, gedachten op papier, opkomende vragen, bezinning en stap voor stap ook betekenis. Het begrijpen van mijn kanker was, en is, daarin een belangrijk onderdeel.

Met de ruimte die stap voor stap ontstaat, kun je zien welk verhaal je jezelf verteld.
Ben jij je verhaal? Welk verhaal leef je...
& welk verhaal wil je leven?



Tool tip

*Maak je eigen
boekenlegger*



JOURNALLING

*Fijne vragen om
mezelf te stellen:*

HOE IS HET OP DIT MOMENT MET MIJ?

Hoe voel ik me?

Hoe voelt mijn lijf?

Wat voel ik in mijn lijf?

Wat wil dit gevoel doen? Of... Wat doet het?

HOE VERLIEP MIJN DAG?

Speel de film van vandaag nog eens af.

Waar was ik? Met wie? Wat gebeurde er?

Welke gevoelens kwamen voorbij vandaag?

Waren dit gevoelens van deze dag of kwamen ze vanuit eerdere gebeurtenissen?

Welke patronen herhalen zich in mijn leven?

ENERGIEBALANS +/-

Wat vroeg energie van me vandaag?

Welke relaties lekken energie?

Wat geeft me energie?

VERLANGENS & NEEM IK ACTIE ?

Je weet diep in je hart en ziel wat je wilt.

Sta stil bij je stiekemste dromen en wensen. Wat kan hiervan NU in de realiteit vorm krijgen?

Wat doe ik vervolgens om wat ik het liefst wil ook te leven? Wat merk je aan me ?

VISUALISEER WAAR JE HEEN WIL



Angst &

05

Onzekerheid

Het kan niet anders dan dat angst vroeg of laat om de hoek komt kijken. De beleving van angst, en waarvoor iemand angst heeft verschilt per persoon. Door de vaak probleemgerichte benadering, wordt de angst gevoed.

Je krijgt het idee dat er eerder wat mis met je is, dan dat er een beroep wordt gedaan op je talenten.

Dat maakt je onnodig onzeker in een periode van onmacht. Wat je aandacht geeft groeit. Dat heb je vast eerder gehoord. Waar wil jij je **focus** op leggen? Dat wat je gaat helpen, voor je werkt?

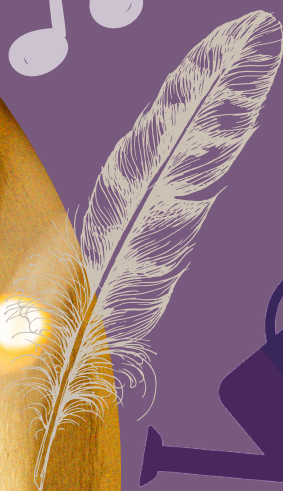
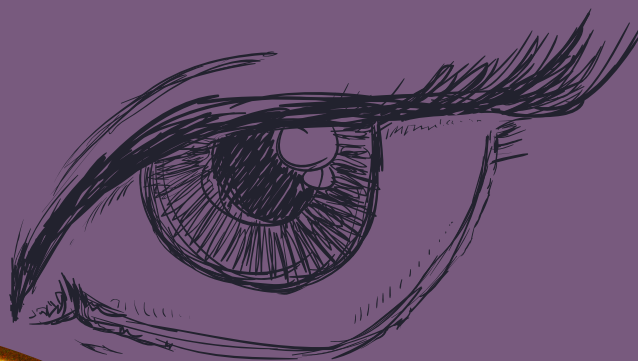
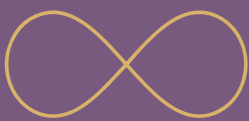
Of dat wat je niet helpt...

Wat er op je pad is gekomen overkomt je, maar is niet per se onoverkomelijk. Daarvoor heb je juist je talenten aan te spreken.



Je Gifts

*Pak een A4tje
Teken je talenten
Je super powers :)*



Vertrouwen 06 Bouwen

Elke fase van je ziekteproces brengt wat, en vraagt wat van je. De impact klinkt langer door dan een behandeling op zichzelf. Er komt van alles op je af, waar je niet altijd op voorbereid bent. Van je dagelijkse ritme die er ineens totaal anders uit ziet, tot hulp moeten vragen, je afhankelijk voelen.

Ik werd me enorm bewust van de sterfelijkheid van m'n fysieke lijf, daar waar ik mezelf eerder altijd onsterfelijk beschouwde.

Kijkend naar mijn drie jonge kinderen, tijdelijk niet in staat zijn om voor ze te zorgen, gaf een flink deuk in het vertrouwen in mijn lijf. Het vertrouwen wat er was, kan dan verdwijnen als sneeuw voor de zon. Het begint bij erkennen wat er is. En niet meer is.

Het vertrouwen kan weer groeien, stap voor stap.



Of je nu lichamelijk- of mentaal 'niet meer jezelf'
was of bent; forceer de tijd hierin niet.
Gun jezelf de tijd om bij te komen, kom op adem.
Emoties kunnen je in dit proces overvallen. Zeker
in het begin. Je kunt je hier best alleen door
voelen, of onbegrepen. Draag de last niet alleen
op je schouders. Je hoeft het niet alleen te doen.
Praat met je naasten.
Laat weten waar je behoefte aan hebt.
Wat helpend is, of niet.
Dat kan gewoon een luisterend oor zijn, of juist
even humor in welke vorm dan ook.
**Dat is de helende kracht van
er ZIJN, liefde & joy.**

Je kunt ook contact zoeken met lotgenoten.
Bouw stap voor stap aan je (zelf)vertrouwen. Je
fundament staat misschien nog sterk, maar je
huis is misschien door de storm wat
afgebrokkeld. Dat betekent het oude opbreken en
opnieuw bouwen. Steen voor steen.
Doe een dansje bij elke steen die je legt ;)

Vier elke (kleine) stap vooruit als overwinning !



Benut al je 07 Kansen

Er zijn zoveel mogelijkheden binnen handbereik om je kansen te vergroten op optimale genezing. Je weet alleen niet, wat je niet weet. Ga dus op onderzoek uit !

In mijn ziekte-traject ben ik naast mijn reguliere traject, passende aanvullingen gaan zoeken. Alternatieve- en reguliere zorg kunnen elkaar waardevol versterken.

Ik heb hierin mijn huisarts gevraagd om *mee te denken*, te bewaken dat het een en het ander elkaar juist versterken en niet tegenwerken. Er is veel aanbod, ik kan me voorstellen dat je door het bomen het bos soms niet meer ziet. Laat je ook niet misleiden, verleiden of wijsmaken dat iemand 'de gouden pil' voor je heeft. Dat is een alarmbel op zichzelf.

Is dit allemaal nieuw voor je, kies dan een veilige optie: er zijn in gevestigde ziekenhuizen steeds meer poli's voor **Integrative medicine**.





Doe wat
werkt voor
jou. Wees
eerlijk
over wat
niet werkt
voor jou.

Groei

Mindset

08

Zorg voor jezelf, en elk levensgebied (wezensdeel) van jezelf. Door een open mind te hebben, ga je zien wat er gaande is. Wat een rol speelt in je herstel. We hebben allemaal overtuigingen, en oordelen.

Het is de kunst om hier bewust van te worden, zonder jezelf meteen af te straffen. Dat gaat je namelijk niks brengen. De kracht van je gedachten zijn enorm. Wat je wel wat kan brengen is het inzicht, in hoe jouw mindset nu werkt. Dat stelt je in staat om andere keuzes te kunnen gaan maken. Zie je het glas half vol, of half leeg? Ben je een positief blij ei no matter what of eerder een azijnpiester?

En hej, beide brengen ze waardevolle vaardigheden met zich mee. Het gaat niet over je oordeel, het gaat over: wat helpt je groeien.



Groei

Mindset

08

Geloof jij dat je jezelf kunt blijven ontwikkelen?
Mogelijkheden kunt gaan zien ?

JA/NEE

Gewoon weten waar je nu staat. That's it.
Het vraagt om actie koppelen aan je inzichten.

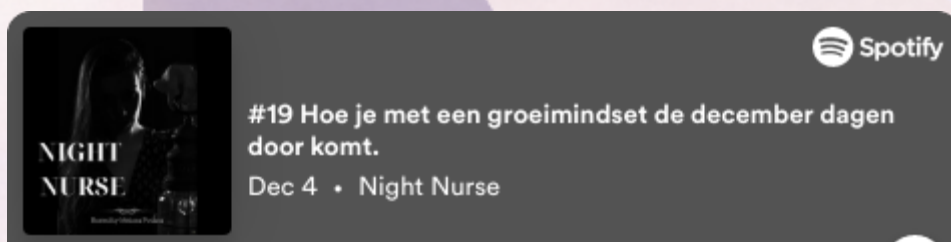
EN, met deze informatie kun je dus twee
dingen doen.

1. Je legt het naast je neer.
2. Je neemt gerichte actie.

'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg,' right ?

Als je prioriteit hoog genoeg is, gaat er vast wat
gebeuren. Daar hoef je alleen niet op te wachten

Ik maakte er een podcast over. Listen up:



MaaK Bewust 09 **Keuzes**

Je ziekte raakt meer dan je fysieke lijf. Je bent meer dan botten vlees en bloed.

JE KUNT HET VERSTOORDE EVENWICHT VAN GEZONDHEID HERWINNEN DOOR AANDACHT TE HEBBEN VOOR ELK ASPECT VAN LEVEN.

**Niet alles tegelijk natuurlijk, stap voor stap.
Bewust kiezen wat je nu nodig hebt.
Wat dient jou, en je herstel ?**

Of je nu gaat wandelen, dans- of kunstzinnige therapie volgt, natuurgeneeswijze toepast, acupunctuur of yoga, doe het VOOR jezelf.



Maak Bewust 09 Keuzes

Iets doen wat niet lijkt te passen kan ook verassend uitwerken. Dan gaat het vaak over onbekend maakt onbemind. Het wil niet zeggen dat deze keuze nu juist voedend voor je kan werken. Out of the box gaan ;).

Wat je ook kiest te doen,
neem het volgende hierin mee:

1. Geef jezelf de tijd en ruimte om te kunnen kiezen.
2. Stem elke fase je keuzes weer af IN het moment
3. Heb aandacht voor AL je levensgebieden.

Je denken, je voelen, je willen/handelen.

Voorbeeld:

Combineer cognitieve therapie, met sporten en muziektherapie. Of acupunctuur naast orthomoleculaire afstemming.

Levens Energie

10

Onze moeder natuur illustreert prachtig hoe alles uit energie bestaat. Zichzelf hiermee oplaad, en ontlaad. Kijk maar eens naar het zaadje wat ontkiemt. Het ritme van slapen en ontwaken van de dieren. Wat leren we hier van ?

Energie wil bewegen, tot vorm komen. Het blijft zichzelf ontwikkelen. Daar waar de stroming stagneert, kan de blokkade doorwerken en zich manifesteren op fysiek niveau. Ook een teveel aan energie geeft impulsen.

Ook hier gaat het weer over, je raadt het al:

EVENWICHT.

In tijd van herstel hebben we onze levensenergie harder nodig dan ooit. Hoe vergroten we haar?



Als je de visualisatie oefening hebt opgevraagd, heb je ontdekt wat je plussen en minnen zijn. Wat je energie brengt en vraagt.

Steek af en toe even je energie thermometer erin. Doe meer van wat je energie geeft en/of minder van wat je energie uit je trekt.

Daarnaast kunnen meditatie oefeningen je helpen thuis komen en blijven in jezelf. Meters maken om deze way of life te integreren. Of terwyl: Oefen, oefen, oefen. Je leert zo sterk gegrond staan, als een gewortelde boom. Krijg plezier in het spelen met de stromingen van energie. Maak maar eens een energiebol tussen je handen. Ja nu! Wrijven, visualiseren en voelen. Gaaf he ?!



Levens Energie

Denk ook aan het loslaten van dat wat je niet dient.
Energie die niet bij jou hoort, maar die je als
'magneet' gedurende dag hebt aangetrokken, mag je
bewust afvoeren.

Het is je hygiene op energetisch gebied!

Stem je magneten het begin af op dienende energie.
Dat kan al met een eenvoudige intentie !

'IK LAAT MIJN LEVENSENERGIE STROMEN, ZIJ
HEELT MIJ. DIENT MIJ EN BESCHERMT MIJ.'

'DE ENERGIEËN VAN BUITEN BLIJVEN BUITEN,
ALLEEN DE HOGE ENERGIE DIE MIJN
LEVENSENERGIE VERGROOT LAAT IK BINNEN
KOMEN'.



Dankjewel voor het tot je nemen van dit E-Book. Ik vind het super tof als je met me deelt wat het je heeft gebracht, of wat je nog mist!

@melissapoulina

Lees- oefen- en groei voer ;).



theartofhealing_journey

MIP
The Art of Healing
FOCUS ON LIVING



*With love & joy.
Melissa Poulina*