

NLP zicht op gezondheid

Door Hans Polak

WAT IS GEZONDHEID EIGENLIJK?

Gezondheid is iets dat niet zo goed meetbaar is. Het is een combinatie van een zowel fysiek als psychisch goed functioneren. En waar sommige mensen fysiek geen enkel probleem ervaren maar zich psychisch niet lekker voelen is het dus de vraag wat je liever hebt. **Sommigen hebben ernstige fysieke beperkingen maar een ijzeren psychisch gestel**, dat maakt dat zij de wereld aan kunnen en kunnen genieten van elk moment. Terwijl anderen fysiek niets mankeren maar wel depressief, somber, zwaarmoedig en ongelukkig zijn.

Inmiddels is het wetenschappelijk bewezen dat fysieke gezondheid verband houdt met de psychische gesteldheid. In NLP-termen heet dat **lichaam en geest zijn een cybernetische eenheid**. Dit impliceert dat een bepaalde manier van denken kan leiden tot ongezonde gewoontes en daarmee tot ernstige fysieke problemen. Het systeem van de mens is ingericht om heel te zijn en zoekt steeds opnieuw de ideale balans. Is er iets uit evenwicht dan kan er een storing optreden in het lichaam. In medische termen noemt men dat ziek zijn of een (langdurige) aandoening hebben. En dat betekent dan vooral aanpassen en omgaan met de beperkingen die de ziekte of aandoening met zich meebrengt. In het NLP denken is alles een proces en is elke reactie feedback om van te leren.

HOE KAN NLP TOEGEPAST WORDEN IN HET KADER VAN GEZONDHEID?

Het lijkt een trend te zijn om voor alles de verantwoordelijkheid bij jezelf te zoeken. Met andere woorden: “overkomt je iets akeligs, dan zal je dat wel over je afgeroepen hebben door negatieve gedachten”. Ja, gezellig maar wat moet je daar dan mee?

Negatieve gedachten kan je immers niet sturen; ze zijn er gewoon. En hoe zit dat dan met die persoon die altijd positief was in attitude en uitspraken en toch is overleden aan kanker? Maar let op: **het zijn niet de negatieve gedachten die het verschil maken maar de diepte structuur van de ervaringen.** Die structuur van de subjectieve ervaring heeft een machtige invloed op het denken en creëert daarmee zware of lichte energie die destructief of helend kan zijn. In een aanzienlijk aantal gevallen gaat het zelfs niet eens over de ervaringen van de betrokkene zelf. Het gaat over de structuur van de ervaringen die van generatie op generatie onbewust zijn doorgegeven. “**Mijn moeder en haar moeder hadden ook wat ik had**, dus het zou niet netjes zijn als ik het niet ook zou hebben.”

Bij dit soort ernstige aandoeningen zowel mentaal als fysiek, is een effectieve insteek die van de interventie op identiteits- en spiritualiteitsniveau. Met spiritualiteit wordt bedoeld: buiten de tijd, energetisch en met 'spirit'; op een level dat groter is dan wij zelf. NLPHealth richt zich op beide niveaus. **Er wordt gebruik gemaakt van een combinatie van linguïstische en energetische technieken** waarmee dieptestructuren en patronen zichtbaar worden gemaakt, om deze vervolgens te doorbreken en van nieuwe verbindingen te voorzien. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het doorbreken van energetische imprints, het

heronderhandelen van 'mentale contracten' die zijn doorgegeven over meerdere generaties heen maar ook aan het doorbreken van traumabelevingen of patronen betreffende immuniteit. In alle gevallen wordt middels het creëren van 'zogenaamde' nieuwe verbindingen een weg vrij gemaakt zodat levensenergie weer vrijelijk kan stromen. Hetgeen het algehele gevoel van welbevinden verhoogt en herstel bevordert. Meer dan eens verhelpt de Niet-aanvalspact een beperking of disbalans op miraculeuze wijze. We zeggen dan wel eens: **“De wonderen zijn de wereld nog niet uit.”**

Maar naast herstel bij disbalans, heling van fysieke en of psychische trauma's of vergissingen van het immuniteitssysteem, heeft de NLPHealth benadering ook vooral een preventieve werking als het gaat om gezondheid. Gezondheid is iets dat we onszelf en anderen bijna dagelijks toewensen. **De gedachte om gezond oud te worden zal de meesten van ons toch erg aanspreken.** NLPHealth is een attitude en een vaardigheid die een nadrukkelijke bijdrage levert aan het fysiek en mentaal in topvorm te blijven. Iets waarmee we onszelf en de wereld kunnen verrijken en naar een ander niveau kunnen tillen.

Auteur Hans Polak is ruim 30 jaar NLP Health Coach en organiseert dit jaar opnieuw de 20 dagen durende Post-Master 'Health Certification Training' met Robert Dilts, Suzi Smith en Tim Hallbom. Meer info over dit onderwerp op de website <http://www.healthcertificationtraining.nl>