

Module 10: De
Kracht van
kwetsbaarheid

Training: Vrij in jouw (seks)leven



Sanne Kielman

Sexual Healing & Pleasure Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

10	De kracht van kwetsbaarheid	2
10.1	Kwetsbaarheid	2
10.2	Een NEE tegen de ander is een JA tegen jezelf	3
10.3	Gevoelsbewustzijn	5
10.4	Psoas en sensualiteit.....	6
10.5	Verwarring	6
10.6	Heel zijn	7



10 De kracht van kwetsbaarheid

10.1 Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid wordt vaak gezien als zwakte, maar is in werkelijkheid je grootste kracht. Je kwetsbaar opstellen, jezelf laten zien is de (snel)weg naar verbinding.

Als je jezelf laat zien ben je enorm krachtig. Je hebt immer niets meer te verliezen. Dit is wie je bent. Take it or leave it. Natuurlijk hoef je niet aan iedereen jezelf te laten zien. Het vraagt moed en oefening om jezelf te laten zien. Enerzijds, omdat je niet zo bent opgevoed. Anderzijds, omdat er extreem veel beschadigde mensen rondlopen. Mensen die hun eigen (kind)pijn nog niet verwerkt hebben en dus vanuit die pijn op jou reageren. Dat is niet altijd fijn en ook niet bevorderlijk voor jou.

Wees zorgvuldig aan wie je jezelf laat zien. En hoe meer je traint, des te makkelijker gaat het je af. Je wordt steeds sterker, kan steeds duidelijker zien waar de reactie van een ander vandaan komt. En je krijgt steeds sneller door wanneer jij vanuit je kind pijn reageert en projecteert.

Achter je eigen overtuigingen komen, je eigen 'fouten' erkennen is niet altijd even gemakkelijk. Je verzandt al snel in schuld- en schaamtegevoelens en dat zijn geen fijne gevoelens. Denken dat je iets fout doet (hebt gedaan) of dat je fout bent zijn nare gewaarwordingen. Je voelt je betrappt en wil die gevoelens op een haast kinderlijke manier onderdrukken of ontkennen. En de schuld bij een ander leggen.

Je kwetsbaar opstellen vraagt om (zelf)empathie. Zonder oordeel erkennen wat je gedaan hebt. Dan kun je in I blijven en zacht voor jezelf en je omgeving zijn.

We leven in een wereld van polariteiten waartussen je je beweegt. Dat kun je als een bepaalde rijkdom zien, maar dat is vaak lastig. We zijn doorgaans geneigd om de ene pool meer te waarderen dan de andere pool. En dan ook meer aandacht te besteden aan die zogenaamde goede pool en de mindere pool niet te willen zien, of te omzeilen. Om echt volledig in je kracht te kunnen staan, zul je ook je kwetsbaarheid moeten leren kennen en omarmen. Hetzelfde geldt voor je emoties. Je oefent daar ook mee tijdens de meditaties en de Helende Klanken.

Allebei de uitersten kennen betekent dat je heel comfortabel in het midden kunt blijven, zonder dat je dit als saai of te weinig uitdagend ervaart. Als je jouw randjes van de twee tegenovergestelde zijden kent, dan kun je steeds prettiger in het midden bivakkeren. Wil een bepaalde (onaangename) kant niet ontdekken of onderzoeken, kan er ook geen balans ontstaan en word je steeds uit je midden weggetrokken. Het is interessant om bij jezelf na te gaan welke gebieden bij jezelf het meest onontdekt zijn. Juist door die gebieden te betreden is er winst te behalen: je steeds beter in het midden balanceren zonder veel krachtsinspanning. En dan kun je jezelf veel vollediger en als heel ervaren.

Hieronder vind je een tabel met de polariteiten en de organen waarin ze gehuisvest worden.



nier	angst, stress	alertheid, zachtmoedigheid
lever	woede, frustratie	vriendelijkheid, vrijgevigheid
hart	ongeduld, veroordeling	hartelijkheid, vreugde
milt	wantrouwen, zorgelijk	vertrouwen, waardering
longen	verdriet, wanhoop	opluchting, levensmoed

Omarm je beide emoties dan ontstaat er een derde kracht, een deugd. In de volgende module lees je over de deugden. Tot die tijd kun je zelf onderzoeken wat je voelt als je de twee emoties tegelijkertijd voelt. Ben je bijvoorbeeld verdrietig, ga dan eerst in I. Voel het verdriet en blijf daarbij zolang bij als nodig is, zonder iets te willen veranderen. Het zou zomaar kunnen dat je ontdekt dat je tegelijkertijd levensmoed voelt of opluchting. En wat voel je dan als je zowel aandachtig aanwezig blijft bij je verdriet maar ook de levensmoed of opluchting?

10.2 Een NEE tegen de ander is een JA tegen jezelf

Als je opgroeit, ben je volledig van je ouders of verzorgers afhankelijk voor het vervullen van je behoeften. Door te huilen of te lachen probeer je zoveel mogelijk behoeften te vervullen. Tot een bepaalde leeftijd wordt geaccepteerd dat je huilt, lacht of vraagt om te krijgen wat je wil.

Op een gegeven moment krijg je te horen: 'Stop met huilen, zo erg is het allemaal niet'. 'Als je voor eek dubbeltje bent geboren word je nooit een kwartje'. Of: 'Kinderen die vragen worden overgeslagen'. Vanuit je ouders bezien een volkomen logische reactie, daar kom ik zo op terug. Maar jij als kind staat met lege handen en dat is geen fijn gevoel.

Je doet er alles aan om dat niet fijne gevoel op te heffen. Je bent zelfs bereid om je aan te passen. Je lacht vriendelijk terwijl je boos bent. Je sluit compromissen die je niet dienen. Of je ruilt iets wat je liever had behouden. Dat gebeurt volledig onbewust. Als je als kind te horen krijgt dat je zo schattig of stoer bent en je merkt dat zo je behoeften sneller vervuld worden, ga je dat gedrag aandikken.

Je groeit op en omdat niemand je leert dat je ook zelf je behoeften kunt en mag vervullen, blijf je vragen. Daar is niets mis mee. Al jouw behoeften zijn oké en je mag vragen zoveel je wilt. Houd er rekening mee dat elke vraag met een 'Nee' beantwoordt kan worden. Ik ga ervan uit dat jij in staat ben om een 'Nee' als antwoord te aanvaarden. Misschien vind je het niet leuk, maar je kunt er mee leven.

Dat verandert als jouw behoeften consequent niet door de ander vervuld worden. Het begint je te irriteren. Je vindt daar van alles van. Je vindt die ander bijvoorbeeld egoïstisch, gemeen of bazig.

Jij leert door deze training dat je veel van je behoeften ook zelf kunt vervullen. Dat je zelfstandig en onafhankelijk bent. En er is nog iets. Als die ander 'Nee' zegt tegen jou, zegt hij of zij 'Ja' tegen zichzelf. Elke 'Nee' die je te horen krijgt, is tegelijkertijd een 'Ja', alleen niet naar jou gericht. We zijn namelijk allemaal bezig om onze behoeften te vervullen.

Zelfs als je alleen maar zorgt voor die ander. Het constant zorgen voor een ander, zelfs als je op je tandvlees loopt. Het blijven klaarstaan voor een ander, ook als je eigenlijk tijd voor jezelf wil, heeft te maken met jouw behoefte aan zorgzaam zijn.



Ook al zijn behoeften universeel, we hebben niet allemaal dezelfde. Stel dat jij een grote behoefte aan zorgzaam zijn, hebt en altijd klaar staat voor onder andere je partner. En stel dat je partner een grote behoefte heeft aan bijvoorbeeld gemak. Dan past dat mooi, en worden van allebei de behoeften vervuld. Sommige mensen hebben zoveel behoefte aan gemak dat het altijd een rommeltje in hun huis is. Onvoorstelbaar voor iemand die grote behoefte heeft aan orde of schoonheid.

Dus als jij behoefte aan orde hebt, en je vraagt je partner, die behoefte heeft aan gemak, of hij of zij zijn of haar rommel op wil ruimen, is de kans groot dat je een 'nee' krijgt. Of een 'ja' en vervolgens gebeurt er niets, simpelweg omdat je partner geen rommel ziet. Je partner voelt namelijk die behoefte aan orde niet en hij of zij snapt niet wat je wilt én vervuld zijn of haar eigen behoefte.

'Nee' zeggen tegen jou is 'Ja' zeggen tegen zichzelf.

In hoeverre kun jij 'Ja' tegen jezelf zeggen, als dat een 'Nee' voor een ander betekent?



10.3 Gevoelsbewustzijn

Elke module bevat ingesproken meditaties die je liggend of zittend beoefent, vaak met je ogen dicht. Maar mediteren is veel breder. Je hoeft het echt niet altijd met je ogen dicht op een matje of in je bed te doen. Zodra je in I bent, en dat kan dus ook met je ogen open zijn, kun je al in een meditatieve staat zijn. Het is juist belangrijk dat je steeds vaker tijdens je dagelijks leven, met je ogen open in I bent. Zodat je alert aanwezig bent, zonder dat het energie vraagt.

Oefen daarom de volgende opdracht in I, met je ogen open. En als je merkt dat je eruit bent, ga je gewoon weer opnieuw in I. Dat is de grootste uitdaging.

Oefening

Vorbereiding:

1. Je hebt een groot vel papier nodig en potloden of stiften, want je gaat je eigen lichaam tekenen. Het liefst op een formaat papier dat net zo groot is als jezelf. Maar als je daardoor de oefening uitstelt, neem dan een formaat naar keuze.
 2. Teken op dat papier je eigen lichaam, je kunt ook jezelf 'omtrekken'.
 3. Daarna ga je kleuren.
 4. Je kiest verschillende kleuren voor elk gebieden dat anders voelt.
 5. Je kunt de kleuren heel intuïtief gebruiken en je kunt voor bepaalde gevoelens vaste kleuren hanteren. Voel je vrij hierin.
- Rood is bijvoorbeeld voor de gedeelten die gespannen aanvoelen.
 - Blauw voor wat vaak koud aanvoelt.
 - Oranje voor waar ik mijn seksuele energie kan voelen stromen.
 - Geel voor waar het warm of zonnig aanvoelt.

Dit zijn maar voorbeelden, en misschien lopen kleuren wel in elkaar over, of hebben bepaalde gebieden meerdere kleuren. Alles mag.

Kleur de delen die je goed voelt meer of steviger in.
Zijn er ook nauwelijks ingekleurde gebieden?
Kom je tot nieuwe gevoelens, nieuwe inzichten?

Schrijf daar een stukje over in je boekje. Ook in I.



10.4 Psoas en sensualiteit

Je zintuigen zijn levende organen, bedoeld om boodschappen te ontvangen en door te geven. Ze verbinden je met je omgeving en je kunt je middels je zintuigen verhouden tot je omgeving. Ze verweven zich met een oneindige stroom aan informatie die dag en nacht tot je komt en ze laten je voelen waar jij stopt en waar de ander begint. Je huid is hierbij een belangrijk orgaan. Je voelt met je huid warmte en koude en de structuur van materiaal. Zon, wind en regen voel je op je huid, maar ook dat het windstil is. Een warme kop thee voelt anders dan de warmte van een kinderhandje. En een kinderhandje voelt anders dan de hand van je partner of je moeder.

Je huid is net als psoas een waarnemingsorgaan dat je embryologische verhaal vertelt. De patronen van je voorouders worden doorgegeven als je nog in je moeders buik zit. Je huid neemt de contracties waar, alsook de warmte van de hand van je vader of moeder. Je huid neemt waar of je gewenst bent. Je huid is het grootste orgaan van je lichaam. Het heeft een beschermende functie, een afvoerende functie en een waarnemingsfunctie. Ben ik gewenst in of op mijn moeders schoot? Mag ik tegen je aan zitten? Mag ik mij tegen je koesteren? Kan ik jou hetzelfde geven als dat jij mij?

Je psoas pikt de signalen die je huid afgeeft naadloos op. Gedij ik in dit gezin? Mag ik genieten? Ben ik het waard om aangeraakt te worden? Wil een ander door mij aangeraakt worden? Wil je me nog een beetje meer aanraken?

Je huid is poreus en wordt als het ware beademd door je omgeving. Je voelt dit alleen als je vertraagt. Je psoas is de diepste kern en je huid is de rand van je lichaam en daartussen bevind jij je. Zowel je psoas als je huid worden emotioneel aangeraakt door de omgeving en kunnen de omgeving emotioneel raken.

Dit alles kun je voelen zodra je vertraagt. Sensualiteit is vertragen, de tijd nemen voor wat je voelt, proeft en ervaart. Dat is niet zo gewoon in onze haastige maatschappij. Wil je meer sensualiteit in je leven? Vertraag zodat je op het juiste tijdstip in het goede gezelschap verkeert. Dat kan een geliefde zijn, maar ook jezelf of de natuur. Zelfs je Innerlijk Landschap.

10.5 Verwarring

Verwarring is naast Psychose, Specialisme, Wijsheid en Realisatie een van de vijf stadia van je bewustzijn. Omdat je leeft in een cultuur waar wijsheid grotendeels ontbreekt, ligt doorgaans het zwaartepunt van je bewustzijn op Specialisme of Verwarring.

Verwarring is van alle tijden. Het is de storm die altijd raast en het is aan jou om in het oog van de storm te komen. Verwarring betekent dat de vijf organen die samen je bewustzijn vormen, als het ware allemaal een andere kant uit willen. Er is geen sprake van samenwerking. Het is chaotisch en het leidt tot destructie.

Je weet niet goed wat je moet kiezen, je kiest het verkeerde of je kiest niet met als gevolg dat een ander voor je kiest. Het leven overkomt je en je voelt je snel slachtoffer. Je vertrouwt niet op jezelf en je geeft je over aan autoriteiten of specialisten en je gaat ervan uit dat zij het wel weten.

We ontkomen er niet aan dat we af en toe in Verwarring zijn. Verwarring, chaos is nodig om tot iets nieuws te komen. Het wordt zorgwekkend als we te lang in Verwarring blijven hangen. Meestal is Verwarring de ideale staat van zijn om te verzanden in de slachtofferrol: het leven overkomt je, je doet je best, maar je verkrijgt niet, moeizaam of mondjesmaat het resultaat dat je graag wilt.



Om uit die Verwarring te komen ga je voelen welk verlangen er in je hart leeft. Dat maakt dat je hart zich opent. Er komt ruimte. Die ruimte hoeft niet meteen opgevuld te worden. Het is je eigen stille plek. Het oog van de storm. Op die stille plek kunnen je organen en de bijbehorende emoties elkaar weer opzoeken en met elkaar samenwerken, om zo constructief te worden. Ben je in het oog van de storm, dan hoeft niemand jou gelukkig te maken, je maakt jezelf gelukkig. Je wordt wijs.

In I je organen bedanken zorgt ervoor dat je in de stilte en uit de verwarring komt. Zo ook het beminnen van jezelf.

10.6 Heel zijn

In eenieder van ons zit een stukje dat heel is. Het maakt niet uit in hoeverre je beschadigd bent, in jou zit een stukje dat heel is. In je Innerlijk Landschap bevindt zich namelijk jouw originele blauwdruk. Een soort bouwtekening van hoe je moet worden als je 28 bent: de leeftijd waarop je helemaal volgroeid bent. Dat is hoe je bestemd te worden. Heel en ongeschonden.

Iedereen draagt een blauwdruk in zich, zodat je lichaam precies weet wat te doen bij beschadiging. Maar omdat wij in een matrix leven waarin we niet geloven in zelfgenezing, of maar tot op zekere hoogte, lukt ons dat niet altijd. Dat je 'zelf' een schaafwond heelt vinden we normaal. We geloven dat ons lichaam daartoe in staat is.

Veel andere verwondingen en ziekten beschouwen we als onherstelbaar of chronisch. Zeker als een autoriteit, een mens in een doktersjas dat tegen je zegt. We zijn zover bij onszelf vandaan geraakt dat we ons eigen lichaam niet meer vertrouwen. We zijn gaan geloven dat een ander beter weet hoe ons lichaam werkt dat wij zelf. En op een bepaalde manier is dat ook zo. Ik bezit geen microscoop en kan niet onderzoeken hoe het met mijn cellen is. Maar ik kan wel voelen of ik gedij. En als ik niet gedij en even stil wordt, weet ik wat ik moet doen.

Ik probeer je niet weg te houden bij een dokter en je ook geen schuldgevoel aan te praten. Wat ik graag wil is dat je gaat geloven dat je heel bent en dat als er iets stuk gaat je dat zelf kunt helen. En ga vooral naar een dokter zolang je dat nog niet gelooft. Of onderzoek hoe je kunt samenwerken met een dokter. Want specialistische kennis kan heel nuttig zijn. Het is aan jou om die kennis in een groter geheel te plaatsen.

Dat is lastig als je te horen krijgt dat je (ongeneeslijk) ziek bent. Het is haast onvermijdelijk dat je dan door angst wordt geregeerd. Daarom is het ook zo belangrijk dat je nu, in (redelijk) goede gezondheid de verantwoording voor jezelf neemt. Een dokter zorgt ervoor dat er onderdelen worden vervangen, symptomen worden verwijderd of onderdrukt. Met de beste bedoelingen, daar twijfel ik niet aan. Een dokter doet zijn best, maar heelt je niet, tenzij hij (onbewust) gebruikt maakt van het placebo-effect.

Nu komt de paradox. In onze cultuur proberen we het placebo-effect uit te schakelen. Om te bewijzen dat chemische medicijnen werken moet de farmaceutische industrie het placebo-effect uitschakelen. Alleen zo krijgt een fabrikant toestemming om een medicijn op de markt te brengen. Het placebo-effect heeft iets zweverigs gekregen dat je met argwaan dient te bekijken.

Nu blijkt proefsgewijs dat door gebruik te maken van het placebo-effect zeker 40% van de mensen weer 'heel' worden. Ze weten de weg naar hun blauwdruk weer te vinden. Ook als mensen weten dat ze het placebo medicijn krijgen. De combinatie: gekleurde pilletjes, arts en de mogelijkheid tot genezing blijkt in 40% van de gevallen tot genezing te leiden.



Ongeveer hetzelfde percentage als de werking van een medicijn. Alleen genees je meestal niet door een medicijn. Je heelt niet, maar je onderdrukt de symptomen. Zo bekeken zou je het placebo-effect moeten omarmen, maar we hebben het verbannen naar iets kinderlijks en onwaardigs. Gebruik je medicijnen, dan heb ik daar alle begrip voor. En er is meer te leren en te ontdekken. In mijn ogen worden we dom gehouden en overspoeld met het idee dat alles opgelost moet worden met een medicijn. De vertaling van placebo is plezier jezelf. Hoe meer plezier je hebt des te minder ruimte er is voor ziekten. Wees lief voor jezelf, voel vreugde, geloof in het vermogen dat je jezelf kunt genezen. Als er dan iets stuk gaat, kun je jezelf helen.

Nogmaals, ik probeer je geen schuldgevoel aan te praten. Het is een enorme omschakeling in je denkwijze en levenspatroon. Soms ben je te ver van je pad af en word je zo ziek of heb je zoveel pijn dat je dolblij bent dat er dokters en medicijnen zijn. Ik ben ook heel blij met dokters, vooral bij infectieziekten, botbreuken, verbranding en geboortezorg. In veel andere gevallen heb ik ervaren dat mijn lichaam ongelooflijk veel zelf kan.

Ik vertel mijn kinderen van jongs af aan dat hun lichaam alles kan maken. En omdat ze gelukkig niet veel meer hebben gehad dan griep, kinderziekten, snij- en schaafwonden en een vinger tussen de deur, klopt het wat ik tegen ze zeg. Het gaat er niet om dat ik tot nu toe gelijk heb gehad, maar dat ze ervaren dat hun lichaam inderdaad tot heling in staat is. Ik ben ervan overtuigd dat dit het zo belangrijke placebo-effect laat groeien. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld ouders die bij elke verkoudheid naar de huisarts gaan. Ben jij zo'n ouder dan besef ik uiteraard dat je dat hebt gedaan uit liefde, bezorgdheid en onzekerheid. Je hebt het goed gedaan. We zijn allemaal ouders die het beste willen voor onze kinderen en daar hun uiterste best voor doen.

Als placebo een kracht is, is er ook altijd een tegenkracht: nocebo. Staat placebo voor plezier maken, nocebo betekent jezelf stukmaken. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille en net als zoveel dingen in onze cultuur kijken we maar naar een kant van de medaille. Dat zorgt voor de bekende verwarring in onze cultuur.

Placebo en nocebo horen bij elkaar. Het gekke is alleen dat we niet geloven in het placebo-effect en uitgaan van het nocebo-effect: je gaat vroeg of laat stuk. Onze geneeskunst is niet gestoeld op het geloof dat we heel zijn en dat we bij beschadiging kunnen helen, maar het is gebaseerd op het feit dat we stuk gaan. We zijn ervan overtuigd dat we (ooit) stuk gaan. Als je heel bent en blijft, kun je namelijk niet doodgaan.

Of we moeten willen dat we allemaal onsterfelijk worden is een ander verhaal. Of misschien zijn we al onsterfelijk, als we onze ziel meerekenen. Zoals we nu leven maken we onszelf stuk.

Tien miljoen mensen in Nederland hebben een chronische ziekte. Vijf miljoen mensen hebben twee of meer chronische ziekten. Ze zijn stuk maar blijven functioneren. Misschien wel in leven dankzij medicijnen en andere hulp, zonder te geloven dat ze weer heel kunnen worden. De autoriteit heeft nu eenmaal gezegd dat ze stuk zijn en omdat onze geneeskunst er niet van uitgaat dat je weer heel kunt worden stopt het genezingsproces.

Hoor jij bij een van deze groepen, wees dan lief voor jezelf. Ik wil alleen je bewustzijn vergroten, en je beslist geen schuldgevoel aanpraten, want dat verkleint je bewustzijn. Dit is hoe je het tot nu gedaan hebt. Met de beste intenties en de wens om zo lang en zo gezond mogelijk te leven. Geloof je (net als de meeste artsen) niet dat je echt weer vanzelf heel kunt worden, dan ga je over tot het bestrijden van iets. Dat noemen we dan een ziekte. Je vecht tegen de (zogenaamde) vijand. Je leeft met het idee dat je stuk bent of gaat, en tegelijkertijd ontken je de mogelijkheid om heel te worden.



Het principe van heel worden ken je. Stel je schilt een appel en je snijdt in je vinger. Je ziet een mooie snee en na zes dagen is het weer genezen. Leg je die snee onder een vergrootglas, zie je een ware ravage. Cellen zijn doorgesneden, sterven af en moeten opgeruimd worden. Je lichaam fikst dat gewoon, het wonder van de natuur werkt ook in jou. De Taoïsten hebben dit natuurlijke principe juist heel hoog op hun prioriteitenlijst staan. Ze geloven in het placebo-effect: in heel worden en plezier hebben. Feitelijk is je gezondheid het enige wat je hebt.

Geloven dat je weer heel wordt als je om wat voor reden ook stuk bent gegaan, maakt dat je sneller herstelt. Je gaat lekkerder in je vel zitten, gedijt beter en krijgt een gezonde bloos op je wangen.

Allemaal dankzij het levenselixir, dat voor verjonging zorgt, maar hoe werkt dat nu precies?

Stel je wilt een baby maken. Dan willen de meeste ouders graag een gezond kind. Je wilt dat de energie uit de eierstokken en testikels zo krachtig is dat er een gezond kind uit ontstaat. Wat wel en geen gezond kind is, vind ik een riskante discussie. Voor mij zijn alle kinderen gezond, omdat ik elk lichaam zie als een expressie van de ziel. Ik baseer me vanaf hier op de Westerse visie, waarbij ik uitga van de norm die nu wordt gehandhaafd over wat een gezond kind is.

Bij het maken van het levenselixir bij de vrouw werken de eierstokken samen met de hersenen. De hersenen vervangen een beetje de testikels. Je voegt hemel energie toe aan de aarde-energie en er ontstaat elektromagnetisme. Klaar is je levenselixir.

Nu maakt niet iedereen evenveel levenselixir. We worden allemaal met andere vermogens geboren. We hebben niet allemaal evenveel weerstand. Het kan dus zijn dat je al jaren traint en toch langer last hebt van griep als iemand die niet traint. Maar misschien ben je bij een griep niet meer zeven maar vier dagen ziek. Het heeft dus geen zin om te vergelijken. Dat er mensen met minder of weinig weerstand geboren worden heeft een culturele oorzaak die niet altijd op individueel niveau is op te lossen.

Blijf daarom altijd bij jezelf en wees lief voor jezelf. Geef je lichaam, geest en ziel wat het nodig heeft en stop met vergelijken.

In onze cultuur is het normaal dat je een dokter betaalt als je ziek wordt, maar dat is in andere (Oosterse) culturen vaak anders en zeker anders geweest. Daar betaal je om gezond te blijven. Je gaat regelmatig naar een acupuncturist of een kruidengeneeskundige of masseur. Ook geestelijk investeer je in je gezondheid vooraf door te praten met een wijze man of vrouw, en niet alles in jezelf op te potten. Je investeert in preventie en als je ziek wordt hoeft, of hoefde je niet meer te betalen.

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach

Verbind en Geniet in Vrijheid

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl