

IK VOEL

“

Van klacht naar kracht

1

MAAK HET OFFICIEEL

Hierbij verklaar ik, _____

het CPC® programma aan te gaan. Ik zal de stof tot me nemen en de opdrachten iedere dag uitvoeren zoals omschreven. Op deze manier word ik de baas over mijn brein én pijn. Zoals de pijn ooit in mijn leven is gekomen, zal hij ook weer gaan. Vanaf dit moment zet ik mij voor tweehonderd procent in om te werken aan een nieuwe en klachtenvrije versie van mezelf. Ik accepteer dat het hard werken is en af en toe moeilijk gaat zijn, maar ik weet precies waar ik het voor doe.

Dit is de eerste stap naar mijn nieuwe, klachtenvrije ik!

Datum _____

Handtekening _____

BELANGRIJK

(CPC®) is geen arts. Raadpleeg voor je begint daarom eerst een arts om acute en levensbedreigende situaties en aandoeningen uit te sluiten. De CPC® geeft geen medisch advies, maar is een coachingsprogramma dat laat zien hoe je langdurige pijn kunt overwinnen. Niet met medicatie, maar met kennis; kennis is de sleutel tot genezing.

Mocht je aan de pijnmedicatie zitten, dan is dat prima zolang het je leed verzacht.

Probeer het indien mogelijk wel langzaam af te bouwen. Dit is je eigen verantwoordelijkheid.

Introductie

Hallo! En welkom bij het CPC® programma. Bijzonder dat je openstaat voor een nieuwe manier om je langdurige (pijn) klachten aan te pakken. Ontstaan vanuit eigen ervaring en gedegen research, zal dit programma je mindset veranderen en de oorzaak van de klachten vanuit een hele andere hoek benaderen.

Op het moment dat je dat inziet, heb je de eerste stap van je helende reis genomen. Een reis die we samen gaan maken. Via video's, het werkboek en de online groep seminars zetten we samen koers naar jouw klachtenvrije toekomst. Uiteindelijk doe je het helemaal zelf, de CPC® is er om je te begeleiden en zorgt ervoor dat je niet de verkeerde afslag neemt.

Vele wegen leiden naar Rome. Hetzelfde geldt voor dit programma; het is niet de enige weg die er is. Maar het is wel een zeer strategisch doordachte en nieuwe benadering van langdurige (pijn) klachten. Iets waar het nog aan ontbrak, zowel in de medische wereld als in die van langdurige (chronische pijn) klachten.

Het CPC® programma is een nieuwe methode die jou het vertrouwen op een klachtenvrije toekomst teruggeeft. Dit vertrouwen zal je doen realiseren dat jij je eigen medicijn bent, en niets of niemand anders. De komende tijd zal je ongeveer een half uur per dag bezig zijn om je de nieuwe strategie eigen te maken en toe te passen in je dagelijks leven.

Hoog tijd om dit medicijn in werking te zetten.

Train je brein en stop de pijn!

Een reis van duizend kilometer begint met een enkele stap.
- Lao Tzu

Het CPC® programma is gebaseerd op kennis en jarenlang onderzoek van wetenschappers en pioniers* op het gebied van langdurige pijn en mijn eigen ervaringen als overwinnaar van chronische klachten. Een combinatie van baanbrekende inzichten en technieken, samengebracht in een nieuwe en uniek programma. Een die laat zien dat er lichamelijk waarschijnlijk niets mis is met je. Het is daarmee de ontbrekende schakel in het doorgronden en genezen van (chronische) langdurige pijn en dé sleutel naar een pijnvrij leven.

Geen medicatie, geen artsen. Alles wat je nodig hebt is je eigen kracht en doorzettingsvermogen. Wees open-minded, optimistisch en geef het CPC® programma een kans. Houd vast aan het strategische plan en word je eigen genezer.

Het programma bestaat uit:

- Een werkboek + Meditatie
- Video lessen
- Groeps seminars
- Live Q&A's
- Persoonlijke e-mail support

Video-lessen

Na het werkboek word je wekelijks begeleid door een video seminar. De opgedane kennis kan je dan die week intergreren in je dagelijks leven. Zo train je jouw brein langzaam om de nieuwe klachten vrije versie te worden die je wilt zijn.

Ik voel werkboek

De komende 21 dagen ga je je emotionele brein opnieuw programmeren. Het werkboek is er speciaal op ontwikkeld je deze strategie aan te leren. Het bevat om die reden veel herhaling. Toch is het ontzettend belangrijk dat je alle stof en alle opdrachten aandachtig leest en uitvoert. Dat is af en toe saai en eentonig, maar vergelijk het maar met rekenen. Hoe leerde je vroeger de tafels van drie, vijf en zeven uit je hoofd? Precies, door ze te herhalen. Keer op keer, iedere dag. Om je onderbewuste brein de strategie aan te leren, zul je daarom moeten vertrouwen op de de kracht van herhaling.

Groeps seminars

Wij staan tijdens het hele proces aan je zijde. In de online groeps seminars hierin leer je de nieuwste inzichten - waar loop je tegenaan? - alle ruimte voor deze vragen. Het ultieme doel is jou verlossen van je langdurige (pijn) klachten. Samen gaat het lukken, beloofd.

*Deze methode was er niet zonder het werk van:

Dr. John E. Sarno

Dr. Sarno is werkzaam bij het Rusk Institute of Medicine in New York en zeer succesvol geweest bij de behandeling van patiënten met TMS (chronische pijn). Zijn 'genezingspercentage' - het percentage patiënten dat terugkeert naar normale, onbeperkte activiteit zonder pijn - is 85 tot 95%. Sarno is grondlegger van de term 'TMS' ofwel Tension Myositis Syndroom. Hij gaat uit van de theorie dat ons brein lichamelijke klachten gebruikt als afleidingsstrategie voor onderdrukte emoties.

Dr. Adam Heller TMS/DPS Coach

Introduceerde een simplistische techniek om snel bij onderliggende emoties te komen.

Monte Hueftle TMS Mind Body Coach

Maakte inzichtelijk dat chronische pijn samenhangt met chronische denkpatronen.

Dr. David R. Hawkins | MD | Ph.d

Internationaal gerenommeerde psychiater, spiritueel docent en ontwikkelaar van de bewustzijnsschaal, oftewel: de Scale of Consciousness.

Dr. Joe Dispenza

Pionier in het wetenschappelijk aantonen van het onderbewustzijn en dat we daarin kunnen doordringen om blijvende veranderingen aan te brengen.

Dr. Claire Weekes | MD

Ondervond dat angst en het onderdrukken van en vechten tegen lichamelijke klachten averechts werkt en dat totale acceptatie en overgave het medicijn zijn.

De kernprincipes

Leer jezelf de **check-in-strategie** aan om de pijn in dagelijkse situaties te stoppen én te voorkomen

Door elke dag regelmatig in te checken, zorg je ervoor dat je emotionele emmer leeg blijft. En je contact blijft houden met je emotionele lichaam.

Overtuig jezelf en vóel: ik ben kerngezond, ik ben mijn brein de baas, ik heb het door

Herhaal de mantra: 'IK BEN [naam] en ik weet dat ik het kan'.

Voel je pijn opkomen, probeer er dan bewust voor te kiezen de emotie **te voelen**

Constater de fysieke pijn en verleg je focus naar de emotionele sensatie erachter.

Lukt dit niet? **Accepteer de pijn** dan volledig. Geef je eraan over, laat de pijn er zijn.

De pijn verdwijnt zodra jij 'm loslaat en jezelf er aan overgeeft. Laat de pijn er volledig zijn en vind er niets meer van. (moeilijk maar de weg)

Probeer zo snel mogelijk de kracht te vinden te geloven dat het een **truc is van je brein om je aff te leiden van onderdrukte emoties**

Weet dat jij sterker bent dan de pijn en doe een emotie check-in.

Geef de pijn **geen bestaansrecht meer**

Wat je aandacht geeft, groeit. Praat niet meer over de pijn, geef het geen aandacht. Vraagt iemand hoe het met je is? Antwoord dan 'Goed, ik ben op de goede weg'.

Zet jezelf een doel (het liefst een sportieve prestatie), schrijf het op, maak een plan en visualiseer je overwinning

Je bent ongelooflijk sterk. Je hebt al zoveel te verduren gehad, dit gaat je zéker lukken. Alles wat je denkt, kun je bereiken.

En bovenal: zie in dat **bepaalde triggers** ervoor zorgen dat je je op je lichaam gaat focussen

Wanneer het je lukt triggers te herkennen en diep van binnen te vóelen dat ze niets anders zijn dan signalen van een emotionele onderdrukking, heb je de truc van je brein door. Je kunt dan je focus leggen op het voelen van emotionele triggers.

Dagelijkse reminders

Aanmoedigen

- IK BEN kern gezond
- Ik voel mijn emoties, ik mag boosheid/frustratie/verdriet voelen.
- Ik BEN supersterk.
- Fysiek bezig zijn is niet gevaarlijk.
- Pijn is een signaal dat ik naar mijn emoties moet.
- Ik heb mijn brein door en neem de controle terug over mijn lichaam en brein.
- Ik BEN trots op mezelf dat ik de kracht heb gevonden om mijn pijn te overwinnen.
- Al zet ik drie stappen vooruit en daarna twee stappen terug: ik ga vooruit.
- IK BEN wie ik kies te zijn

Onthoud

- Pijnvrij worden is een proces
- Het doel van pijn: aandacht afleiden van onderdrukte emoties.
- Je vult je emotionele emmer en leegt hem niet.
- (Nieuwe) kennis is de sleutel tot transformatie.
- (Chronische)pijn veroorzaakt geen blijvend letsel; het is een tijdelijke sensatie.
- Veranderen van mindset en emoties toelaten zijn de sleutel naar een pijnvrij leven.
- Wanneer je bewust je emoties toelaat, verdwijnt de pijn.
- Het overwinnen van pijn vraagt om herhaling en tijd; het onderbewuste is een trage leerling.

Doen

- Check vaak genoeg in (Op den duur meerdere malen per dag).
- Bouw fysieke behandelingen af: ze blokkeren je herstelproces.
- Visualiseer voor je gaat slapen dat je een gezond lichaam hebt.
- Verleg je focus van fysiek voelen naar emotioneel voelen.
- Laat de pijn er zijn, geef je er totaal aan over. Op het moment dat je er niet meer tegen verzet, verliest het zijn kracht.
- Voel je pijn? Sta op en doe iets radicaal anders: ga wandelen, zet je lievelingsmuziek op. Doe iets wat je uit het moment haalt. Zo geef je je brein de kans de focus te verleggen van negatief naar positief.
- Wees niet te streng voor jezelf. Stop met checken waar je pijn voelt, zo houd je de pijn alleen maar in leven. Laat het los.

Valkuilen

Te snel willen gaan

Besef en accepteer dat je bezig bent met een grote transformatie: De nieuwe versie te worden die jij kiest te zijn. Probeer niet te snel te willen gaan, geef jezelf de tijd.

Verklaringen zoeken

Verlies jezelf niet in een zoektocht naar verklaringen. Houd het simpel. Focus op je emotie. En vervolgens op het veranderen van je, IK BEN.

Verdwalen in het proces

Soms raak je even de weg kwijt. Dat is niet erg, het hoort erbij. Je zult inzien dat je verdwaalt en uiteindelijk weer op het juiste pad terechtkomen.

Te streng zijn voor jezelf

Neem gas terug, probeer te genieten van alledaagse dingen. Wees lief voor jezelf.

Angst

Pijn kan zich op verschillende locaties manifesteren en heeft de neiging zich te verplaatsen, vooral wanneer je negatieve emoties ervaart. Wees niet bang, dit hoort bij het proces.

Je laten overtuigen door je brein

Wees op je hoede voor de slimme trucs van je brein. Het wil je laten geloven dat er een fysieke oorzaak is voor je klachten. Wanneer je je brein eenmaal doorziet, krijg jij de controle over je brein in plaats van dat het de controle over jou heeft.

Je laten overtuigen door kritiek

Wees je ervan bewust dat er mensen zijn die je pad zullen bekritisieren; ze uiten kritiek op wat voor hen onbekend is. Ze zullen het CPC®-proces geen 'wetenschap' noemen. Wetenschap bestaat immers alleen bij de gratie van een hypothese, een 'waarheid'. Maar wat is waarheid? Wij focussen ons op wat wérkt, in plaats van te willen begrijpen wat zelfs ons brein niet kan bevatten. Jij bepaald je eigen waarheid!

Vechten tegen de pijn

Verleg je focus wanneer je wordt overweldigd door emoties, angst of je klachten. Beweeg, lach, dans. Negeer het. Houd in gedachten: ik heb mijn brein door, het is een truc, ik ben sterker dan deze truc, ik word beter, dit is tijdelijk.

Pijnpunten

- In het begin kunnen je klachten toenemen, zodra je de onbewuste emoties ontdekt door te voelen. Dit is een bewijs dat de pijn 'wanhopig' je aandacht probeert vast te houden. Houd vol, dit is een teken dat verandering plaatsvindt.
- Ga liggen bij een acute aanval (spasme). Verzet je er niet tegen, laat het toe en focus op je emoties. Voel ze, laat ze stromen. Als het er eenmaal uit is, is het eruit, maar het kan even duren vanwege jarenlange repressie. Houd moed.
- Je houdt de klachten in leven door de angst die je ervoor hebt.
- De essentie van de afleidings-strategie is je aandacht weg te houden van onderdrukte emoties.
- Je brein wil negatieve emoties vermijden. Deze strategie geeft je daarom klachten. Wees je bewust van je emoties, laat ze toe.
- Je brein zal trucs blijven uithalen om je te laten geloven dat er lichamelijks iets mis is met je. de meeste klachten zijn het werk van de onbewuste strategie van je brein.

1

EMOTIES VOELEN
& OPSCHRIJVEN

“

Denk niet wat je voelt,
Maar voel wat je voelt.

Dagboek bijhouden

Het eerste deel van het programma staat in het teken van emoties toelaten, voelen en opschrijven. Ik adviseer je hiervoor pen en papier te gebruiken, in plaats van een laptop of pc; schrijven is 'actiever' en stimuleert verschillende onderdelen van je brein. In een dagboek houd je iedere dag bij welke emoties je op dat moment voelt. Het is de bedoeling dat je vrij en voluit schrijft, zonder oordeel. Niemand leest met je mee. Je hoeft je aantekeningen zelf niet eens terug te lezen als je dat niet wilt. Het gaat erom dat je vertrouwd raakt met je gedachten en emoties en ze leert benoemen. Onthoud: het zijn maar gedachten, jij bent niet je gedachten. Je hebt de kracht en keuze om negatieve gedachten en emoties te herkennen en los te laten. Wij gaan je leren hoe je dat doet.

Tip: Geen fysieke behandelingen

Wanneer het goed voelt stop dan met alle vormen van behandeling. Van de fysiotherapeut en chiropractor, tot massages en acupunctuur. Dat is even slikken, maar besef dat als die vorm van therapie effect zou hebben gehad, je nu geen pijn zou hebben. Fysieke behandeling zorgt in de meeste gevallen voor een placebo-effect; het werkt even, maar na een tijdje komt de pijn weer terug – soms zelfs in ergere mate. Door te stoppen met iedere vorm van fysieke behandeling, zeg je tegen jezelf én je onderbewuste dat er fundamenteel niks mis is met je en je kerngezond bent. Dat ben je namelijk ook. Die overtuiging is cruciaal in de weg naar een pijnvrij leven.

Nieuwe strategie

Probeer niet te snel te willen gaan. Dit proces kost tijd. Gun jezelf die tijd en forceer niks. Je onderbewuste is een langzame leerling. Daarom is dit programma op zo'n manier ontwikkeld dat je beetje bij beetje nieuwe informatie tot je krijgt. Dit geeft je onderbewuste de tijd om een nieuwe strategie aan te leren; je gaat van de pijnstrategie naar de CPC®-strategie. Zodra je brein weer in staat is te voelen, geeft het geen fysieke pijnsignalen meer af en verdwijnt de pijn.

Wetenschappelijk onderbouwd

Vertrouwen in je eigen proces en de kennis die je hebt opgedaan zijn de sleutel-elementen naar genezing.

Probeer niet alleen te begrijpen wat er staat, maar wees ervan overtuigd dat het zo is. Geloof wat er staat; voel het en herhaal het lezen een aantal keer per dag.

Geef niet op

De weg naar een pijnvrij leven is geen rechte lijn. Soms ga je drie stappen vooruit en vervolgens zet je er weer twee terug. Er zitten goede en slechte dagen tussen. Geef niet op, haal adem en ga door. Stop met focussen op de pijn; focus op het beter worden. Vandaag is een nieuwe start, het begin van een nieuwe jij!

DIT ZEGT DE WETENSCHAP

Schrijven over stressvolle ervaringen verbetert de gezondheid

Het bijhouden van een dagboek om ervaringen, observaties en gevoelens uit te drukken, heeft veel medische voordelen. Dat blijkt uit onderzoek van hoogleraar psychologie Joshua Smyth et al. (1999). De onderzoekers voerden een experiment uit onder reumatoïde artritis- en astmapatiënten. Ze vroegen de experimentele groep om drie opeenvolgende dagen per week hun stressvolle ervaringen op te schrijven. De controlegroep mocht schrijven over hun plannen voor de dag.

Conclusie

De gezondheid van patiënten die over stressvolle levenservaringen schreven, was na vier maanden significant verbeterd ten opzichte van de controlegroep.

NB: de medische zorg was bij alle deelnemers hetzelfde.

Bron: Schrijven over stressvolle gebeurtenissen en het effect op astma en reuma

Voordat je aan dag 1 begint

Naast de kennis, is het voelen van je emoties de belangrijkste manier om je brein te veranderen. Om het proces van emoties voelen op gang te helpen, ga je nu kort in je verleden duiken. Niet omdat dat per se nodig is – hersenscans tonen namelijk aan dat zodra je een negatieve herinnering oproept, de daaraan gekoppelde emoties zich opnieuw gaan manifesteren. Oud zeer ophalen, betekent dus vooral negatieve emoties herleven; een negatieve spiraal, dus.

Waarom ga je dan tóch in je verleden spitten? Allereerst omdat je moet inzien wat zich in al die jaren aan negatieve energie in je lichaam heeft opgebouwd – en er dus nog zit. Ten tweede omdat je op deze manier sneller bij je negatieve emoties komt; die zijn namelijk meer beladen dan alledaagse, negatieve emoties. Dit betekent niet dat je dit altijd hoeft te doen. Het oproepen van traumatische gebeurtenissen uit het verleden, gebruik je nu om snel contact te laten maken met je gevoel.

Wanneer je dit hebt gedaan, laat je de herinnering los en leg je de focus enkel op het gevoel. Alle onbewuste negatieve, opgeslagen emoties uit het verleden zullen er dan toch wel vanzelf uitkomen.

Opdracht

EMOTIES OPROEPEN

Begin met je jeugd en schrijf in chronologische volgorde iedere situatie op die je negatief geraakt heeft. Omschrijf de gebeurtenis en de emotie die je voelde of misschien nog steeds voelt; boos, gefrustreerd, verdrietig, eenzaam, verraden, angstig, genegeerd, onzeker, depressief, schuldig, onveilig, gestrest, verward, ongerust, verloren, etc.

Tip: probeer in de derde persoon te schrijven. Zo identificeer je je minder met het ik (het ego) en het stelt je in staat meer afstand te nemen waardoor je de emoties straks makkelijker kunt loslaten.

Voorbeelden

- Toen hij klein was, zag Bart hoe zijn moeder werd mishandeld door zijn stiefvader. Dit maakte hem boos en verdrietig, maar hij voelde zich vooral heel machteloos.
- Marieke werd gepest op school. Klasgenoten noemden haar dikkertje en ze werd vaak in elkaar geslagen. Ze was bang, onzeker en durfde niet meer naar school.
- Simons vader beroofde zichzelf van het leven toen hij 13 jaar oud was. Simon voelde zich schuldig, boos en in de steek gelaten.