

Stijn Elsen

De wetenschappelijk bewezen geheimen van

Een Leven Lang Gezond & Gelukkig

Gezondheidscoach/Psycholoog Stijn Elsen begeleidt je
volgens de meest recente doorbraken in de medische wetenschap naar

Het **welzijn** dat je wil

De **inzichten** die je nodig hebt

Het **leven** dat je verdient

© 2011 Stijn Elsen

De mens is niet de schepping van omstandigheden.

Omstandigheden zijn de schepping van de mens.

*Blijvende resultaten zijn altijd een combinatie van
gezond verstand, geduld en doorzettingsvermogen.*

*In iedere situatie zijn wij zelf
de oorzaak van onze eigen resultaten.*

*Welke resultaten wil jij graag?
Meer voldoening? Levenslust? Een slanker figuur?*

*Actie is altijd het sleutelwoord.
Het is aan jou om doelen te stellen
en hieraan actie te verbinden.*

*Niets is belangrijker dan
de meest vreugdevolle mens te maken van jezelf.*

*Neem nu de controle.
Scheep een lang, gezond en gelukkig leven*

Voorwoord vanuit Bali

Als vader mag ik wel trots en fier zijn dat mijn eigen zoon dit op zijn leeftijd al kan neerschrijven. Zelf ben ik als arts uiteraard vooral bezig met het fysieke lichaam, welke ziekte het heeft en hoe dit met voeding kan veranderd worden. Maar dit boek is duidelijk nog vol-lediger. Vol in de betekenis van hollistisch: zowel voedingsenergie, lichaamskracht als geesteskracht worden gebruikt om zaken in de gewenste richting te veranderen. Ledig in de betekenis dat genezing soms onnozel simpel kan zijn. Op de juiste plaats iets veranderen kan heilzame consequenties hebben op alle vlakken. Alles is ook compact en eenvoudig gehouden, zodat iedereen in staat moet kunnen zijn het te begrijpen en toe te passen. Je moet jezelf niet onderschatten om deze principes in de praktijk te kunnen brengen.

Dit boek kan voor iedereen een instrument zijn om zijn geestelijke en lichamelijke gezondheid op te waarderen. Ergens moet de zoekende inspiratie ontvangen om te vinden wat hij zoekt. Dit is een zoek of detectieveboek om uw levensvragen te helpen oplossen en levensdromen te realiseren.

Nogmaals proficiat Stijn voor de geleverde arbeid en inzichten. Je brengt met dit levenswerk gezondheid en ziekte korter bij elkaar op een unieke manier.

Mark Elsen Dr. Med.

Waarom ik dit boek heb willen schrijven

Beste,

Ik geloof in gezond verstand en in zaken realistisch bekijken. In dit boek vind je bewezen principes en concrete voorbeelden van technieken waarmee je een lang, gezond en gelukkig bestaan kunt creëren. Waar ons leven werkelijk om draait is liefde, voorspoed, gezondheid en geluk. Dit zijn onze ultieme doelen. Dit is wat we uiteindelijk allemaal willen.

Het is mijn ervaring dat raadgevingen voor een gezond en gelukkig leven vaak niet effectief, duidelijk en eenvoudig genoeg zijn. Men ziet door de bomen het bos niet meer. Uiteindelijk zijn er geen complexe, exotische technieken voor nodig, en dat zal ik je laten zien. In mijn persoonlijke zoektocht naar de grootste levenskwaliteit heb ik ontdekt dat blijvend gezond en gelukkig zijn eigenlijk niet zo moeilijk is, dat het onze eigen natuur is. Denk maar aan kinderen die bijna altijd gelukkig zijn zonder specifieke (uitwendige) redenen. Gelukkig zijn komt bij kinderen vanzelf, van binnenuit. Recent wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een aantal voorwaarden wel vervuld moeten zijn. Gelukkig en gezond zijn (en blijven) blijkt vooral een kwestie van prioriteit geven aan de juiste denk- en leefgewoonten.

Velen onder ons, volwassenen in een modern, technologisch tijdperk, 'worden geleefd' en zijn het verleerd om gelukkig te zijn. We zijn het moeilijk gaan maken. We zijn het gaan relateren aan externe redenen en materieel bezit. Velen onder

ons zijn het contact kwijt met de natuur en de eigen natuurlijke inborst. 'Geluk is de weg' zei Boeddha en wat klinkt dit mooi.

Maar hoe moet het dan in de praktijk? Dit boek is hoofdzakelijk gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. De studie naar wat er nodig is om een zo lang en gelukkig mogelijk leven te leiden. De principes zijn ook gekozen om hun overweldigende praktische (meer)waarde in zowel mijn eigen leven als in dat van vele anderen in mijn therapeutische praktijk.

Aangezien dit boek over gezondheid en levenskwaliteit gaat, bevat elk hoofdstuk praktische methoden om zeggenschap over je dagelijkse leven te krijgen en waarmee je het lange, gezonde en gelukkige leven kunt creëren dat je wilt. Alle methoden hebben ook mij geholpen de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. Ik voelde me geroepen om dit boek te schrijven, omdat deze methoden mij en anderen zo goed geholpen hebben dat ik ze aan zo veel mogelijk mensen wilde vertellen.

Het is mijn grote wens om je met dit boek terug te brengen naar je ware natuur: gezond en gelukkig zijn van binnenuit. Uiteindelijk is dit, zoals je zal merken, relatief eenvoudig. Iedereen kan dit voortdurend ervaren. Met de juiste kennis is het leven wat we ervan maken. Waar geluk en een lang en gezond leven voor het grijpen liggen. Het is vooral een stap, een beslissing, een kwestie van de juiste dagelijkse gewoonten.

Veel succes!

Voorwoord vanuit Bali.....	6
Waarom ik dit boek heb willen schrijven	7
Inleiding	14
Deel een	17
Fysiek Welzijn.....	17
1.1 Voedsel als medicijn.....	19
1.2 Ernstige ziekte kan omgekeerd worden.....	21
1.3 Het zuur-basen evenwicht.....	25
1.4 De regio- en seizoensgebonden visie	28
1.5 De orthomoleculaire visie.....	29
1.6 Het Polariteitsprincipe	59
1.7 De 100-jarige visie op gezondheid	63
1.8 Nu brengen we alle visies samen... ..	68
1.9 Ongeraffineerd zeezout	73
1.10 Op natuurlijke manier kanker bestrijden	76
1.11 Beweging als effectief en veilig medicijn.....	94
1.12 Ontspanning.....	102

1.13	Slechte gewoonten overwinnen.....	104
1.14	Het is beter om voorwaarts te gaan	106
1.15	Materiële overvloed.....	108
Deel twee		122
Emotioneel Welzijn		122
2.1	De helende kracht van liefde en relaties.....	122
2.2	De maakbaarheid van het geluk	126
2.3	Je gevoelens verbeteren.....	137
2.4	Praktische manieren om je stemming te verbeteren ...	138
2.5	Op je eigen gevoel vertrouwen	140
2.6	Je emoties als gidsend systeem	141
2.7	Dankbaarheid is de sleutel tot emotionele rust	143
2.8	Loslaten en vergeven.....	144
2.9	De beste manier om je gevoelens te uiten.....	146
2.10	Je angsten onder ogen durven zien	146
2.11	De belangrijkste gevechten woeden in je binnenste .	147
2.12	Lessen in moed.....	148

Deel drie	151
Mentaal Welzijn.....	151
3.1 Gedachten zijn krachten	151
3.2 De juiste beslissingen nemen	156
3.3 Geluk is de weg.....	157
3.4 Je eigen denken veranderen	159
3.5 Wijze inzichten voor een gelukkiger leven	167
3.6 Zelfwaardering.....	172
3.7 Geloof creëert biologie	175
3.8 Onvoorwaardelijke acceptatie van jezelf en anderen ..	177
3.9 De mentale voorwaarden tot succes.....	178
3.10 Je belangrijk voelen.....	183
Deel vier	186
Spiritueel Welzijn.....	186
4.1 Enthousiasme	186
4.2 Je innerlijk vuur.....	187
4.3 Licht werpen op je eigen schaduw	191

4.4	Jezelf bestaansrecht geven.....	192
4.5	Doorzetten	193
4.6	Gematigd oordelen.....	193
4.7	Hoe je de 'juiste' beslissingen kan nemen	194
4.8	Een goed gevoel over jezelf	197
4.9	Karma?	198
	Deel vijf.....	202
	Universeel Welzijn.....	202
5.1	Bijdragen aan iets dat groter is dan jezelf.....	202
5.2	Pure levenskracht in je voordeel gebruiken.....	203
5.3	Zeewater: de sterkste vorm van oerlevenskracht.....	204
5.4	De perfectie in het geheel.....	208
	Dankwoord	214
	Geraadpleegde literatuur	215

We gaan niet van vergissing naar waarheid maar van waarheid naar waarheid.

We beseffen dan dat je niemand met de vinger kunt wijzen om wat hij doet

Omdat hij op dat moment doet wat hij kan. We leren enkel uit ervaring.

Swami Vivekananda

Het is beter om rijk te leven, dan om rijk te sterven.

Wat is het leven?

Het leven is een boek vol herinneringen dat men af en toe nog eens openslaat.

Wat is herinneren?

Herinneren is in de toekomst terugdenken aan een ervaring die jij nu zelf maakt.

Het enige dat je meeneemt naar de andere kant zijn je ervaringen.

Naar welke ervaringen zou jij het liefst terugkijken op je sterfbed?

Inleiding

Dit schijnbaar oneindige, magische heelal waarin wij leven bestaat in zijn essentie slechts uit 5 oerbouwstenen. Deze 5 meest fundamentele bouwstenen zijn de ontzagwekkende oerelementen tijd, ruimte, materie, energie en datgene wat we 'universele intelligentie' zouden kunnen noemen. Deze oerbouwstenen kan je op hun beurt verbinden met de 5 primaire elementen op onze planeet: aarde, water, lucht, vuur en ether. Uit al deze elementen besta jij dus ook. Deze elementen zijn de kern van jouw bestaan. Wat jij eigenlijk bent is een individuele uiting van universele intelligentie. Je bestaat uit immer veranderende energie en materie, in een bepaalde tijd- en ruimte-setting. Sta hier eens even bij stil. Wijzelf en alles-wat-is zijn eigenlijk hetzelfde: een individuele vorm van universele intelligentie (god, liefde, ordening, balans) in een bepaalde specifieke verpakking van energie en vorm, gematerialiseerd op een specifieke locatie in tijd en ruimte. Dit geldt voor alle mogelijke andere zaken.

Het was Aristoteles die aan de vier elementen lucht, vuur, aarde en water het element ether oftewel 'alles doordringende levenskracht/levensenergie' toevoegde als vijfde element. Dit vijfde element symboliseert het energetische potentieel om de 4 primaire elementen (aarde, water, lucht en vuur) te combineren tot iets nieuws. Het staat ook symbool voor het wezenlijke, het zuivere, het allesomvattende, dat in alles aanwezig is en alles-wat-is verbindt.

Onze unieke deelaspecten als mens: ons fysieke lichaam, onze gedachten, onze emoties, onze individuele ziel en onze universele basis kunnen we ook verbinden met de primaire essentiële elementen.

De gedachtenwereld kunnen we linken aan het vluchtige element lucht; ons fysieke lichaam aan het vaste element aarde; onze stromende gevoelswereld aan het element water en onze ziel (ons wonderlijke individuele bewustzijn dat zich bewust is van zijn/haar gedachten, lichaam, gevoelens en omgeving) aan het element vuur. Het element ether is onze energetische (intelligentie) matrix, hetgeen universeel en inherent in alles-wat-is aanwezig is en alles-wat-is verbindt.

Duurzame gezondheid en geluk zijn slechts mogelijk door een bepaald evenwicht te behouden in alle facetten van ons zijn. Het is met andere woorden noodzakelijk om de 5 kernelementen van ons bestaan evenwaardig te verzorgen en in balans te houden. Dit is de grote uitdaging van ons menselijk leven: iedere dag fysiek, psychisch, emotioneel, spiritueel en universeel dansen rond harmonie.

Ieder hoofdstuk behandelt afzonderlijk één deelaspect van ons bestaan:

- | | | | |
|-----------------------|-------|------------------|------------|
| 1: Fysiek welzijn | Aarde | Krachtvoeding | Leven |
| 2: Emotioneel welzijn | Water | Krachtstemming | Liefhebben |
| 3: Mentaal welzijn | Lucht | Krachtwoorden | Leren |
| 4: Spiritueel welzijn | Vuur | Je passies leven | Bijdragen |
| 5: Universeel welzijn | Ether | Levensenergie | Perfectie |