

Leonie Linssen

# Mijn genezing van borstkanker

*een spirituele zoektocht*



## **verzamelde blogs**

Help, een knobbel!

Helende tranen en nieuwe energie

Complicaties na radiotherapie

Ik ben een overwinnaar!

## Voorwoord

Op 49 jarige leeftijd, op 8 maart 2011 ontdekte ik een knobbel in mijn borst. Het bleek borstkanker te zijn. Drie weken later kreeg ik de uitslag van de operatie en hoorde ik op dezelfde dag dat bij mijn broer ook kanker was geconstateerd. Alleen bij hem was alles al uitgezaaid. Binnen een maand was hij overleden. Vanaf de eerste dag had ik de innerlijke overtuiging dat ik mezelf kon genezen en ben ik met mezelf aan de slag gegaan. Omdat ik als coach en counselor veel met mensen en hun innerlijke blokkades werk, ging ik ook bij mezelf op zoek naar de innerlijke boodschap van mijn kanker. Tijdens een meditatie visualiseerde ik alsof ik in de tumor zat en wachtte af wat ik zag en hoorde. Tot mijn verrassing kreeg ik diverse boodschappen door en ontdekte ik dat er een link zat met het familiesysteem van mijn moeder. In een aantal sessies met een energetisch therapeut ontdekte ik door middel van regressie, blokkades uit een ver verleden, van mijn babytijd en zelfs van vorige levens. Ik had nooit kunnen denken dat ik zo ver terug kon gaan. Tijdens een van mijn meditaties heb ik de tumor 'energetisch verwijderd'. Mijn borst reageerde met een sterke lichamelijke reactie: een brandend gevoel in mijn borst en ontzettende behoefte aan water drinken. Dat heeft een uur of 6-8 geduurd. Daarna wist ik gewoon zeker: ik heb de oorzaak van mijn tumor zelf weggehaald.

De ziekte en het overlijden van mijn broer heeft een enorme impact gehad op mijn genezingsproces. Ik schoot enorm in mijn angst waardoor ik opnieuw ging nadenken over alle behandelingen en waardoor keuzes zorgvuldig werden afgewogen. Ik heb er voor gekozen om me wel te laten opereren en bestralen, maar heb chemotherapie en hormoontherapie afgeslagen. Tevens heb ik hulp en steun gezocht in het alternatieve circuit om ook in de toekomst gezond te kunnen blijven. Daarnaast heb ik in deze periode al mijn werkzaamheden als zelfstandig ondernemer opgezegd en van mijn spaargeld geleefd. Ik wilde al mijn aandacht richten op mijn genezingsproces. Keuzes maken en tegen het advies van reguliere geneeskunst ingaan vond ik ontzettend moeilijk. Zelf had ik als radiotherapeutisch laborante veel kankerpatiënten bestraald. Ineens werd ik zelf kankerpatiënt en werd alles anders. Je moet echt op jezelf durven vertrouwen en stevig in je schoenen staan. Ik geloof namelijk sterk in het zelfregulerend vermogen van je lichaam, maar daar moet je wel zelf heel wat voor doen.

Dus niks achterover leunen en wachten tot de dokters je genezen hebben. Ik geloofde in mijn eigen genezing! En nog steeds. Dit e-book is een verzameling van alle blogs die ik geschreven heb tijdens de periode van mijn genezingsproces, vanaf de ontdekking in maart tot oktober 2011. Natuurlijk houdt het hierna niet op. Het leven gaat door en daarmee ook het integreren van de boodschappen en levenslessen die ik mocht ontvangen van mijn ziekte. Hoe het verder met me gaat kun je lezen op mijn weblog van [www.mijngenezing.com](http://www.mijngenezing.com) en op mijn site [www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl)

In de periode van mijn genezing heb ik veel geworsteld en op internet gezocht naar mensen die soortgelijke energetische ervaringen hadden meegemaakt. Het waren er enkelen en zij hebben mij gesteund in mijn besluitvorming. Het schrijven van mijn blog en het delen van mijn ervaringen op internet via Twitter en op mijn weblog waren voor mij helend en van grote ondersteunende waarde. Ik hoop met dit e-book anderen te inspireren en tot steun te zijn, die net als ik voor moeilijke keuzes hebben gestaan rondom hun behandeling van kanker.

In liefde,  
Leonie Linssen,  
November 2011.



## Innerlijke strijd

8 januari 2011 10:59

Al dagen ben ik gevelde door de griep. Sinds gisteren ben ik koortsvrij en heb ik iets meer energie. Dat wil zeggen dat ik af en toe een paar uurtjes zit, naar buiten kijk of wat lees op Twitter of in een boek. Ik zou blij moeten zijn maar dat ben ik niet. Vannacht had ik het gevoel dat er in mijn lijf zich een ware strijd afspeelde. Ik droomde over demonen die het gevecht aangingen met het goede in mij. Ze probeerden me te vertellen dat niets aan me deugde, dat er niets was om van te houden, dat ik niks voorstelde. Badend in het zweet werd ik wakker. Ik voelde me net een uitgeknepen citroen. Toen ik in de spiegel keek zag ik niets terug van de stralende, energieke vrouw die ik normaliter ben. Een opgeblazen wit gezicht, doffe ogen en haar dat nodig geverfd moet worden. Ik trok een grimas. Verpakking, dacht ik, mijn lijf is slechts een defecte verpakking, een deel van wie ik werkelijk ben. Het lullige is dat het zieke lijf voor het grootste gedeelte bepaalt wat ik wel of niet doe en hoe ik me voel. En dat is lamkend en onrustig.

Gisteren nog voelde ik me herboren. Nadat ik voor mijn gevoel dagen niets had gekund was ik ineens zo blij dat ik weer kon zitten, kon genieten van muziek of van een meditatiefilmpje. Een gevoel van serene rust. Al je niets verwacht is alles wat wel kan een feestje. Volledige overgave. Het vrouwelijke in mij. Vandaag ben ik dat gevoel weer helemaal kwijt nu mijn mannelijke drang tot actie de kop opsteekt. Het mannelijke in mij wil vooruit, wil iets doen, voelt zich verantwoordelijk voor al die mails die liggen te wachten. Het wil die zakelijke klant terugbellen die een coachtraject wil voor een van zijn medewerkers en het wil navraag doen over de uitgebrachte offertes voor trainingen. Het mannelijke in mij vindt het welletjes: zes dagen niets doen is meer dan genoeg, het moet maar eens over zijn met die griep.

Het mannelijke in mij wil die nieuwsbrief eindelijk eens de deur uit doen en alle klanten een geweldig en liefdevol 2011 wensen. Jaja, zegt het vrouwelijke in mij, ik doe mee en ik wil dat iedereen persoonlijk doen zodat ik mij optimaal verbonden voel. Oh ja, zegt mijn gezonde verstand, en waar haal jij die energie vandaan? Moet jij niet gewoon eerst voor jezelf zorgen? Zorgen dat je beter wordt? Er wordt op dit moment dus heel wat afgestreden in mij. Daar word ik heel moe van. Gisteren zag ik op internet een [geweldig filmpje over onze relatie met het ego](#). Ik weet het, er is maar een manier om anders met het ego om te gaan en dat is door er met liefde en compassie naar te kijken. Ik ga het filmpje nog maar eens bekijken zodat ik me ook vandaag kan overgeven aan deze dag. Zodat de innerlijke strijd ophoudt en ik kan genieten van het niets doen. Gewoon, omdat ik het waard ben en het mezelf gun.

***Omdat echte liefde altijd bij jezelf begint.***



## Help, een knobbel – onzekere tijden...

Dinsdag 8 maart 2011 15:37

Toen ik vannacht om vier uur in paniek wakker werd wist ik het zeker: vandaag naar de huisarts. Gisteren voelde ik in mijn linker borst een soort van verdichting die ik rechts niet voelde. Help, een knobbel! Maar wat me het meeste zorgen baarde was de lichte intrekking in de huid die ik zag in de spiegel: mijn alarmbellen gingen meteen op rood. Want in mijn achttienjarige carrière als röntgenlaborante heb ik wel duizend borsten met knobbels in mijn handen gehad en weet ik wat dat kan betekenen. Want intrekkingen in de huid gaan voor mij gepaard met stervormige tumoren op röntgenfoto's, kanker dus.

Als radiotherapeutisch laborante heb ik duizenden vrouwen bestraald met borstkanker. Mij maak je niks meer wijs. Vandaag, dertien jaar later beseft ik dat ik tegelijkertijd niets weet. Niet voordat het echt duidelijk is. Dat weet je pas als het bewijs geleverd is. Dus fietste ik vroeg in de ochtend naar de vervangende huisarts. De mijne viert carnaval, natuurlijk. Of ik meteen kan komen, vraagt de assistente als ik haar mijn bevindingen beschrijf. Hoe bedoel je, meteen? Wel, nu binnen tien minuten? Ik zit nog in mijn pyjama op bed, maar plotseling ben ik klaarwakker.

Tien minuten later zit ik op de fiets. Ineens wordt alles wel heel realistisch... Niet helemaal mezelf, want ik ontdek dat ik in de zenuwen mijn bril ben vergeten. Onbelangrijk. Met je hoofd in gedachten maakt het niet uit dat de wereld er wat wazig uit ziet. De dokter voelt duidelijk verschil tussen links en rechts geeft me een verwijzing mee voor een mammografie. Ik kruis zelf ook maar even de echografie aan op de verwijzing, want ik weet gewoon zeker dat die ook gemaakt moet worden. Gelukkig kan ik vandaag nog terecht, er blijkt iemand te zijn uitgevallen, een geluk bij een ongeluk. Zo zit ik in wachtkamer B te kijken tegen dichte kleedkamerdeuren, me af te vragen wat ze in godsnaam aan de andere kant aan het doen zijn, want het duurt en het duurt en er is verder niemand....

Ik zie mijn oud-collega's voorbij komen met hun broodtrommels in hun handen, op weg naar het ziekenhuisrestaurant. Natuurlijk, er moet ook gegeten worden. Uiteindelijk word ik door een van hen geholpen, ze is misschien wel net zo nerveus als ik zelf. Als oud-collega mag ik mijn eigen foto's even zien, is het nu wel of niet goed wat ik zie? Een echografie volgt en natuurlijk kijk ik met een schuin oog mee op het scherm. Daar zie ik meteen dat het in ieder geval geen cyste is. Er wordt gemeten, tja, natuurlijk, afwijkingen meten we op. 14 mm, niet goed afgrensbaar. Als het een tumor is, in ieder geval stadium T2, denkt mijn radiotherapiehoofd. Hoe zat het ook alweer? "Wat gebeuren moet, moet gebeuren," zeg ik stoer en uitdagend tegen de echolaborante. Ik weet dat ze niets mag zeggen over wat ze ziet, maar ik wil weten waar ik aan toe ben. 'Ik zie jou meten en het is geen cyste' Ja, zegt ze, dat wordt waarschijnlijk wel een punctie. Ik ga even overleggen met de radioloog. Binnen vijf minuten is ze terug, met radioloog. Hem ken ik niet, dat vind ik wel zo prettig. Dan wordt het toch meer dokter in plaats van collega. En word ik ook wat meer patiënt.

Tijdens de hele procedure van puncties kan ik me best goed overgeven. Maar als ik het achter de rug heb en het bezorgde gezicht van mijn oud-collega zie, voel ik ineens hoe mijn benen toch wel heel erg aan het bibberen zijn. Tranen springen plotseling in mijn ogen: ik wil hier weg! Weg van het ziekenhuis en zo snel mogelijk weer naar mijn eigen huisje: de gewone wereld, waar het leven weer gewoon is. Als ik terug fiets realiseer ik me dat ik aan de verkeerde kant van de weg rijd. Hoe symbolisch, want mijn wereld staat nu toch heel even op zijn kop. Ik weet dat het geen zin heeft om vooruit te denken en me zorgen te maken over de uitslag. Mijn twee zussen hebben hetzelfde al twee keer meegemaakt en bij hen liep het goed af en was het gewoon goedaardig klierweefsel. Dat hoop ik dan ook maar, al zit mijn beroepsdeformatie me wel wat in de weg, merk ik nu.

***Onzekere tijden dus, voorlopig. Dat wordt weer een mooie oefening in overgave en loslaten.***



## De uitslag, dus toch... Borstkanker

Vrijdag 11 maart 2011 20:44

"Zullen we straks samen even huilen?" vraagt mijn lief als we bij de fietsen staan. "Ik weet het niet, ik hoef geloof ik niet zo te huilen. Maar als jij wilt huilen mag dat hoor," zeg ik. We lachen allebei. Wat een bizarre situatie. Misschien komt de grote klap nog wel, ik weet het niet. Toen de mammacareverpleegkundige van het Jeroen Bosch ziekenhuis ons op professionele wijze de uitslag en de vervolgstappen vertelde, zat ik daar gewoon heel nuchter naar te luisteren. Er ging niet eens iets door me heen, het was gewoon zo. Ik was ook niet echt verbaasd. Eigenlijk had ik het al gevoeld toen ik maandagavond voor de spiegel stond en dacht: ik moet morgen acuut naar de huisarts, dit is niet goed. Pas toen ik buiten op de gang stond en het ontzette gezicht van mijn collega-vriendin zag, drong het een beetje tot me door: ik moet mijn wereldbeeld van de komende tijd gaan aanpassen. Er staan me andere dingen te wachten dan ik gepland heb. Praktische zorgen: hoe moet dat met mijn bedrijf? Ik heb nooit een arbeidsongeschiktheidsverzekering genomen, te duur voor mij als zzp-er. Stel dat ik straks een tijdje niet kan werken, hoe moet dat dan? Dat soort stomme dingen. Aha, zeggen nu de coaches, counselors, therapeuten en analisten. Je bent het aan het verdringen. De klap komt nog wel. Je moet je bezig houden met je genezingsproces en je moet ruimte maken voor je emoties. Laat het er zijn! Voel je boosheid, voel je verdriet! Tja, zo heel af en toe zijn er van die momenten dat er tranen zijn. Als ik merk dat mijn beste vriendin over de rooie is van het nieuws en als ik mijn vader aan de telefoon heb om het slechte nieuws te vertellen. Maar eigenlijk voel ik hele andere dingen. Ik wil gewoon iets doen!

Vanochtend heb ik drie kwartier gemediteerd. De laatste tijd krijg ik steeds vaker boodschappen door tijdens mijn meditatie. Ook vanochtend. Ze verschenen in het Engels: this is a wake-up call, en: no time to lose, en: you are supported. En in het Nederlands: je hebt je borsten niet nodig om je boodschap voor vrouwen in de wereld te zetten, en ook: je mag er van genieten (van mijn borsten). Wat later tijdens de meditatie visualiseerde ik dat ik als het ware in mijn borst zat, in de verdikking die nu een tumor blijkt te zijn. Ik zag allemaal witte draden, als een kluwen wol die om me heen gedraaid zaten en voelde alleen maar: pfff benauwd, ik wil ruimte, ik heb ruimte nodig. Toen ik ze met mijn handen uit elkaar haalde, zag ik boven alle draden een grijs vlies. Beelden van mijn moeder. Verstikking. Jawel, er is dus nog meer werk aan de winkel in mijn persoonlijk ontwikkelingsproces. Een proces waar ik al een tijdje mee bezig ben. Een proces dat te maken heeft met de vrouwenlijn in mijn familie.

Dat is op een heel ander vlak dan wat me de komende tijd zeker te doen staat: een operatie en bestralingen en wie weet ook nog chemotherapie. Het behandelplan is nog onzeker, omdat naast de tumor die anderhalf tot twee centimeter groot is, ook nog een kleine satellietumor is gevonden. Ze willen nu eerst uitzoeken of die twee verbonden zijn met elkaar, in welk kwadrant dat ie zit, of die andere ook kwaadaardig is. Dus is het even afwachten op de uitslag van MRI die binnenkort gemaakt gaat worden en hoe de chirurg gaat opereren: borstsparend of een amputatie.

Dan is het wel weer fijn dat je oud-collega's op de afdeling hebt werken die er voor zorgen dat je zo snel mogelijk geholpen wordt. Want als er een ding is wat ik geleerd heb van mijn tijd op de radiotherapie is dat de factor tijd erg belangrijk is. Die tumor moet er zo snel mogelijk uit en de bestraling moet zo snel mogelijk plaatsvinden. En het is belangrijk dat de chirurg de tumor volledig weghaalt en de snijvlakken dan vrij zijn van tumorcellen. Dat betekent een stukje overgave aan de deskundigheid van de chirurg en aangezien de tumor niet rond is, maar wat meer sprieterige vormen heeft, met misschien wel een andere tumor die ermee verbonden is, lijkt me dat nog best een uitdaging. Zucht. Voor mijn gevoel niet zo'n gunstig teken. Nee, ik heb geen gedachten van 'waarom overkomt mij dit nu' of 'het is niet eerlijk'. Als er een ding is wat ik geleerd heb van twaalf jaar werken met kankerpatiënten is dat het zo belangrijk is hoe je er zelf in staat. Het is belangrijk dat je positief blijft, dat je geniet van het leven, want zekerheid over hoe lang het leven duurt heb je nooit. Die levensgenieter in mij die zit er nu ook. Teveel gevallen gezien van mensen die wachtten met leven tot hun pensioen, toen kanker kregen, bestraald werden en vervolgens al snel eindigden in de krant in



zo'n zwart kader. Toentertijd heb ik al besloten dat zoiets mijn weg nooit zou zijn. Ik heb geleerd om zoveel mogelijk in het nu te leven, te genieten van de kleine dingen. Ik ken de wereld van kanker dus een beetje, het is geen vreemde wereld voor mij. Ja, en ik sta dus nu aan de andere kant, een kant die ik nog niet ken en waar ik uiteraard ook niet op zat te wachten. Daar hoeft ik niet moeilijk over te doen. Maar het zij zo. Dit is nu mijn wereld, vandaag heb ik er kennis mee gemaakt. De komende periode zal in het teken staan van mijn genezing. Dat is nu het allerbelangrijkste. Dan kan ik alleen maar heel praktisch zijn en denken: hoe kan ik mijn genezingskansen zo groot mogelijk maken? Hoe kan ik er zelf invloed op uitoefenen? En ja, ik ben een mens van uitdagingen. Die ga ik graag aan.

Het afgelopen jaar heb ik kennis gemaakt met healing en de invloed ervan op mensen. Voor mij is het niet meer dan logisch dat ik healing ga inzetten op mijn eigen genezingsproces. Er zijn al mensen die aangegeven hebben op afstand met mij mee te willen doen. Ik geloof namelijk in de genezende kracht van het sturen van liefde en licht. Dat ga ik de komende tijd dus lekker veel met mezelf doen, tijdens mijn meditatie. Mijn persoonlijk recept wordt in ieder geval twee keer per dag minimaal een half uur mediteren. Ik heb vandaag al gemerkt hoeveel kracht ik gehaald heb uit de meditatie van vanochtend. Ik voelde me sterk en vol vertrouwen, in de wetenschap dat wat er ook zou komen, ik het aan kon. Zo was het ook en zo is het nog steeds. Een ander persoonlijk recept is dat ik mijn proces wil delen met de wereld. Schrijven heeft me altijd al geholpen heeft om dingen te verwerken. Daarbij geldt heel simpel: gedeelde smart is halve smart. De steun en warmte die ik de afgelopen dagen al ontvangen heb van mensen doordat ik getwitterd en geblogd heb rondom de uitslag, is hartverwarmend en steunt me. Daarnaast geloof ik dat ik de afgelopen jaren zoveel geleerd heb over mezelf, dat ik er ook andere mensen mee zal kunnen helpen of inspireren. We zijn immers allemaal met zichtbare of onzichtbare draadjes aan elkaar verbonden. En om positief te blijven: Ik heb al een nieuw mapje aangemaakt:

### ***Mijn genezing***



## **In het oog van de orkaan – dag 2**

*vrijdag 11 maart 2011 16:04*

Het is inmiddels een bekend gevoel: het besef dat mijn leven plotseling totaal veranderd is. Toch is dat, als je het goed beschouwd, ook vreemd: want ik ben in principe nog steeds dezelfde. Ik heb hetzelfde lichaam als gisteren en als vorige week. Het enige wat veranderd is, is de manier waarop ik en de omgeving aankijken naar een klomp cellen van pakweg twee centimeter die zich in mijn borst genesteld heeft en van daaruit rustig doorgaat met zich vermeerderen. Borstkanker noemen we dat in de volksmond. Het eerste waar we dat mee associëren is ellende, ziek zijn en uiteindelijk de angst voor de dood. Eigenlijk gek, die angst voor de dood, want sterven doen we allemaal, het is de enige zekerheid van het leven. We weten alleen niet wanneer het komt en toch, zo doen we allemaal het liefst alsof het nooit zal gebeuren. De diagnose kanker zorgt er in dat opzicht voor dat ik dichter bij het besef sta dat mijn leven eindig is. Niet meer en niet minder.

Vorig jaar tijdens de transmissietraining, een training waarbij door middel van oefeningen het bewustzijn vergroot werd, heb ik de kracht mogen ervaren van mediteren en van de effecten ervan. Die waren prachtig. Ik ontdekte dat ik kon helen, ik ontdekte dat als angst van het denken weg is, liefde en compassie het enige is dat overblijft. Ik ontdekte dat je seksuele energie kunt omzetten in liefdesenergie en dat je daarmee demonen en energetische blokkades in je lichaam kunt transformeren. Mijn leven is sindsdien volledig veranderd. Een van de mooiste ervaringen tijdens de transmissie was een soort van Bijna Dood Ervaring. Tijdens de laatste nacht werd ik wakker, en was mijn bewustzijn zodanig vergroot dat mijn ziel mijn lichaam tijdelijk verliet. Het was mijn ziel die schudde tegen de grenzen van mijn lichaam, niet mijn lichaam dat lag te shaken in het bed. Dat

verschil kon ik heel duidelijk ervaren, een rare gewaarwording. Even later was mijn bewustzijn niet langer in mijn lichaam, maar bij de groep in de trainingsruimte, die boven mijn slaapkamer lag. Een wonderbaarlijke ervaring. Ik had heel duidelijk het gevoel dat ik er al eens geweest was, ik zag mensen feesten, dansen en huggen en ik wist: hier hoef ik niet langer te blijven, hier ben ik al geweest. Ik ging weer terug en landde weer in mijn lichaam. Eenmaal terug in mijn lichaam kreeg ik een visioen: ik zag een duidelijk kader, dat in drie gedeelten was verdeeld. In het linker stuk stond THE END, in het midden zag ik het beeld van Jezus (die mij tijdens de transmissie training steeds uitnodigde tot overgave) en aan de rechterkant zag ik ongesorteerde letters die met een grote snelheid van rechts naar links in het midden uitkwamen. Voor mij was het duidelijk: het vertegenwoordigde het verleden, het heden en de toekomst. Deze training was ten einde en Jezus nodigde me uit tot overgave om zo in de toekomst hierover te schrijven.

De volgende dag toen ik weer thuis in mijn eigen bed lag, werd ik opnieuw om 4 uur snachts wakker, zoals dat ook steeds gebeurde tijdens de transmissietraining. Ik zag een heel sterk fel goudgeel licht en ik voelde hoe mijn ziel er naar toe getrokken werd. Het was zo verleidelijk om er aan toe te geven, maar ik voelde zo duidelijk: ik heb een missie hier op aarde, er is nog teveel te doen hier voor mij, dit is nog niet mijn tijd. Sinds deze ervaring ben ik niet meer bang voor de dood. Nu er bij mij borstkanker is gediagnostiseerd, zit er bij mij dus niet die lading van de angst voor de dood. Nee, natuurlijk moet ik er niet aan denken om afscheid te moeten nemen van mensen die me lief zijn, als ik dat doe springen de tranen in mijn ogen. Maar als ik daar aan denk dan weet ik ook meteen: zo ver is het nog lang niet. Ik ga eerst genezen. Want ik heb nog steeds mijn missie te verkondigen in de wereld en ik wil mensen leren om anders om te gaan met hun seksualiteit en met liefde. Vandaar mijn nieuwe website [www.liefdedelen.nl](http://www.liefdedelen.nl) en alle activiteiten die daar bij horen. Vannacht was het onrustig, natuurlijk. Zoveel mails, zoveel reacties, zoveel bellen met mensen die dichtbij me staan. Veel stappen in het behandelplan zijn nog onduidelijk en hangen af van de resultaten van de MRI en de uitslag van de operatie. Dan ben ik toch iemand die heel praktisch is en denkt: hoe ga ik het aanpakken met mijn bedrijf? Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik straks toch inkomen heb als ik bezig ben met bestralingen en ik waarschijnlijk minder energie heb? Hoe vul ik dat financiële gat wat er hoe dan ook gaat komen?

Als ik luister naar mijn hart, dan wil ik heel graag schrijven. Ik ben vorige week op mijn schrijfretraite met een roman begonnen, [Dubbelliefde](#). Tijdens deze retraite heb ik iedere dag gemediteerd en kreeg ik iedere dag boodschappen door. Alsof het zo moet zijn, is het sinds deze week rustig in mijn praktijk. Veel mensen zijn klaar met coaching en er komen weinig nieuwe klanten. Ook heb ik twee weken geleden ook besloten om te stoppen met lesgeven aan de Academie voor Counselling en Coaching, omdat ik voelde dat het tijd werd voor een nieuwe stap die dichter bij mijn missie lag. Dat zorgt wel voor een gat in mijn financiën en een nieuw plan was er nog niet. In al het vertrouwen dat deze plannen zich zouden aandienen op het moment dat ik het oude los zou laten, heb ik die stap gezet. Toen ik tijdens de meditatie focuste op het boek, kreeg ik steeds de woorden door: doorgaan, doorgaan, doorgaan en: schrijven schrijven schrijven. Ik ging met de stem in mijn hoofd in gesprek: maar hoe moet dat dan met mijn financiën? Het antwoord bleef hetzelfde. Ik was verbouwereerd toen ik na de meditatie weer op stond. Wat een vreemde boodschap! Nu denk ik: misschien moet ik er toch gewoon naar luisteren. Vandaag tijdens de meditatie focuste ik op het weeïge gevoel in mijn buik. Ik stapte als het ware naar binnen en had het gevoel dat ik in een grote donkerbruine stofwolk stond, alsof ik in een orkaan zat. Ik zag een tafel en dook er onder, wachtend tot de grootste storm over me heen geraasd was en ik kon kijken wat de schade was. Die kon ik nu nog niet zien. Het heeft geen zin om iets te doen als je geen hand voor ogen ziet. Toen ik focuste op mijn borst en op de tumor kreeg ik opnieuw de beelden die ik de afgelopen periode vaker heb gezien tijdens meditaties, energetische sessies en systemische sessies in bijscholingen of workshops. Altijd hebben de beelden te maken met seksueel misbruik en de ongewenstheid van kinderen. Vandaag hoorde ik steeds de woorden: onschuldige baby. Steeds opnieuw mag ik zaken in het licht zetten. Ik raak er al bijna aan gewend, maar ik voel ook: het hoort niet bij mij. Dit is iets wat ik mag loslaten.

Na zo'n lange meditatie, als ik als het ware in het oog van de orkaan ben geweest, voel ik alleen maar rust en vrede. Dat is een heel fijn gevoel voor de rest van de dag. Want dan heb ik het gevoel dat ik

alles aankan en dat ik hoe dan ook hier van ga leren en mensen met mijn ervaringen kan inspireren. Gisteren grapte ik tegen mijn lief: wat is de overeenkomst tussen een leuke vriendin met borstkanker en een leuke vriendin? Een leuke vriendin dus. Die staat en voelt zich na de meditatie weer vol vertrouwen en het drukke hoofd is weer tot rust gekomen. De komende dagen ga ik me eens richten op hoe ik de komende periode in ga richten. Zeker ben ik daar niet over. Het hangt natuurlijk ook af van het behandelplan. Het liefst wil ik deels werken, deels schrijven (bloggen en mijn roman) en natuurlijk volop werken aan mijn eigen genezing. Ik geloof namelijk in de kracht van heling en in de versterkende kracht van verbinding. Ik denk dat wanneer anderen mij helpen om hun liefdesenergie en licht ook naar mijn borst te sturen, het helingsproces versneld kan worden.

***Binnenkort meer daarover.***



## **Liefde delen is helen – doe je mee?**

*Zaterdag 12 maart 2011 09:35*

Nu twee dagen geleden bij mij borstkanker is gediagnosticeerd, ziet mijn leven er plotseling heel anders uit. De komende periode staat mijn genezing voorop. Op dit moment zijn het nog onzekere tijden omdat het behandelplan nog niet rond is en afhankelijk is van allerlei onderzoeken. Het klinkt misschien vreemd, maar ik heb niet het idee dat de grond onder mijn voeten uitslaat, of dat ik in een diep dal ben gevallen. Ik ben zelf een beetje verbaasd van de moeiteloze manier waarop ik dit nieuws tot me heb genomen. Het voelt een beetje alsof het zo moest zijn.

Mijn lief vindt het onzin, ik heb gewoon pech gehad en dat zullen heel veel mensen denken. Misschien is dat ook wel zo. Desalniettemin voel ik sterk de behoefte om alles wat ik het afgelopen jaar geleerd en ervaren heb op spiritueel gebied, in te zetten en te gebruiken voor mijn genezingsproces. Ik voel sterk de behoefte het heft in eigen hand te nemen. Dat betekent dat ik naast mijn overgave aan een operatie en bestralingen, ook vertrouw op de helende werking van het sturen van liefde en licht, naar mijn linker borst en naar mijzelf als mens. Ik geloof in de kracht van delen en dat gebundelde energie een versterkende werking heeft.

Tijdens de [transmissietraining bij Vartman](#), waarbij ik kennis heb gemaakt met de krachtige werking van healing in groepen, heb ik ervaren dat je nooit alleen iets voor jezelf doet, maar ook voor anderen. Enerzijds zijn mensen er voor jou, om jou te ondersteunen in jouw proces en anderzijds ben jij er om mensen te ondersteunen in hun proces. Want door liefde te delen en te geven, heel je namelijk ook jezelf. Alles wat je aan energie uitzendt komt namelijk versterkt weer bij je terug. Ik wil gezond worden, dat staat buiten kijf. Ook hou ik van uitdagingen in het leven. Ik vernam dat er mensen zijn, zoals [Els Lijesen](#) die via heling bereikt hebben dat de tumor al verdwenen was voor de operatie plaatsvond.

Dat lijkt me geweldig om ook te bereiken. Daarom ga ik vanaf vandaag iedere dag mediteren waarbij ik mezelf heling heef. Mijn lieve intervisiecollega [Karin Vrielink](#) bood me aan om mij vanaf afstand heling te geven en ik neem haar aanbod met beide handen aan. Daarbij vraag ik hulp aan iedereen die in deze manier van genezen gelooft om mee te doen met mijn dagelijkse sessies. De eerste sessie zal plaatsvinden van 12:15u tot 12:30u. Omdat ik geloof in de versterkende werking van liefde delen, wil ik graag samen met deze mensen aansluitend een kwartier onze liefde en licht sturen aan de slachtoffers van de aardbeving in Japan.

***Dus mijn vraag aan jou is: doe je mee? En: wil je deze boodschap zoveel mogelijk verspreiden?***



Dus vandaag 12 maart:

van 12:15 uur tot 12:30 uur – je liefde, licht positieve energie of hoe je het ook noemt naar mijn linker borst sturen, links boven het midden.

van 12:30uur tot 12:45 uur – je liefde, licht, positieve energie of welke naam jij er aan wilt geven, naar de slachtoffers in Japan sturen.

***Enne... gewoon een kaarsje branden mag ook. Mocht je vandaag niet kunnen, morgen is er weer een dag! Dan zal het waarschijnlijk in de avond worden.***



## Wedden dat ik genees?

*Maandag 14 maart 2011 07:55*

Het waren heftige maar ook mooie dagen dit weekend. Voor mij is het duidelijk: ik zit volop in het helingsproces van mijn borstkanker. Een helingsproces op zielsniveau. Want het wordt mij steeds duidelijker dat je lichaam en geest niet van elkaar kunt scheiden en dat je alleen echt kunt genezen als je ook op zielsniveau heling kunt laten plaatsvinden. Hoewel je sommige helingsprocessen alleen zelf kunt doen, heb ik ook enorme warmte, steun, hulp en impact ervaren van mensen om mij heen. Zaterdag had ik een oproep gedaan aan mensen om mij te ondersteunen tijdens mijn meditatie en om aansluitend heling te sturen naar de slachtoffers in Japan. Aanvankelijk maakte ik me zorgen: hoe weet ik nu tijdens de meditatie wanneer het kwart over twaalf is en hoe ik weet ik wanneer ik kan overschakelen naar heling sturen naar Japan? Ik overwoog zelfs even om een wekker te zetten maar bedacht me toen dat ik tijdens de transmissietraining van Jezus juist geleerd heb om me over te geven en dat alles altijd precies zo gebeurt als nodig is.

***Vertrouwen dus.***



## Balans houden en mijn genezingsproces

*Maandag 14 maart 2011 12:51*

Ik krijg ontegenwoordig veel liefdevolle en warme aandacht van de mensen om mij heen. Familie, vrienden, oud-collega's, (oude) klanten, bekenden en onbekenden die me volgen op Twitter, Facebook en LinkedIn. Het is werkelijk hartverwarmend. De positieve reacties van zoveel mensen die net als ik absoluut geloven in mijn genezingsproces zijn overweldigend en voelen als een warme deken waardoor het veel gemakkelijker wordt om mijn genezingsproces aan te gaan en te ervaren. Maar er zijn natuurlijk ook mensen in mijn omgeving die zich zorgen maken. Niet alleen om het feit dat ik borstkanker heb, maar ook op de manier waarop ik er mee omga. Mijn lief kan al die spirituele processen niet volgen, het is een te-ver-van-zijn-bed-show. Zo zijn er natuurlijk nog veel meer mensen die afhaken als ik schrijf over boodschappen die ik doorkrijg van 'boven', over de steun van Jezus, Maria, engelen en gidsen, over beelden die ik zie tijdens mijn meditaties. Liefde laat zich in vele verschijningsvormen zien. Mijn lief is voor mij altijd een voorbeeld geweest van iemand die mij in alle facetten accepteert. Ook al kan hij het zelf niet volgen, hij heeft wel respect voor mijn keuzes en heeft gelukkig net als ik het volste vertrouwen in mijn genezingsproces. Dat sterkt mij, misschien wel juist omdat hij er zo anders in staat.

Ik weet niet meer waar en wanneer ik het geschreven heb, maar voor mij is 2011 het jaar van de balans, van het creëren en van het genieten. Balans in mijn leven betekent voor mij dat het belangrijk is dat het mannelijke en het vrouwelijke in mijzelf in balans zijn. Dat beide kanten de aandacht krijgen die het verdient. Dat betekent dat naast de overgave, het loslaten, het vertrouwen en het verbinden, dat symbool staat voor het vrouwelijke in mij, ook het mannelijke in mij belangrijk is. Dat betekent ook mijn intellect inzetten voor de keuzes die ik maak, het creëren van nieuwe dingen en ze in de wereld zetten. Schrijven. Doen dus. Balans houden betekent ook de balans zoeken tussen lichaam en geest, tussen spiritualiteit en de verbinding met 'boven' en het gewone dagelijkse praktische leven op aarde als mens in al zijn facetten. Dus zorgen dat je lekker in je vel zit, genieten van de dingen, leuke dingen doen met vrienden en belastingformulieren invullen en facturen sturen. Jawel want ook dat hoort er allemaal bij.

Voor mij betekent het dat ik vanmiddag dus heel praktisch aan de slag ga. Ik ga denken hoe ik een ander verdienmodel kan maken en hoe ik van de nood een deugd kan maken. Balans houden betekent voor mij ook dat ondanks alle boodschappen die ik krijg tijdens meditatie, ik mij altijd kan beroepen op mijn vrije wil. Ik bepaal zelf de keuzes die ik maak in mijn leven. Of dat nu is ten aanzien van mijn werk of ten aanzien van het behandelplan dat straks opgesteld gaat worden. Ik weet dat er nog veel keuzes zullen volgen.

### **Het MRI-onderzoek**

Ik ben ontzettend blij dat ik het afgelopen jaar zoveel geoefend heb met overgave. Het is een raar idee om in een MRI te liggen en het alarmerende geluid van de magneten te horen. Ik moest denken aan het ontstaan van het leven in het universum, aan kernfusies en splitsingen, aan tweelingzielen en dat ik nu in 2011 door middel van een magneet de kleinste deeltjes van het lichaam, de atoomkernen om zijn as laat draaien. Tijdens de MRI kwam als vanzelf een persoonlijke mantra bij het in- en uitademen: 'Alles komt goed' en 'ik heb het volste vertrouwen'. Op het moment dat de contrastvloeistof kwam, of net ervoor (?) heb ik de hulp ingeroepen van Maria en van de engelen om mij te beschermen. Ik voelde kort daarna een lichte tinteling in mijn voet, dat was alles.

Ook riep ik de hulp in van iemand die speciaal is voor mij in mijn leven en kort erna zag ik mezelf als kind met andere kinderen in een wei, buiten in de zon, spelend. Er ontstond een kinderliedje dat ik niet kende, maar het was een heel vrolijk wijsje. Het deuntje in mijn hoofd en het beeld van spelende kinderen buiten in de zon bleef ik zien waardoor het onderzoek voorbij was voor ik er erg in had.

Terwijl ik zit te tikken gaat de bel. Er liggen lieve kaarten in de brievenbus en er staat een man met een grote bos bloemen voor mijn deur. Van een van mijn klanten. Ik voel me een rijk en bevoorrecht mens. Het klinkt gek, maar het voelt ook echt alsof ik een nieuwe kans krijg. Gisteren stond mijn schoonzus naast me en zei bij het weggaan tegen iemand: "veel plezier met de rest van je leven." "Dat kan ik nu tegen jou niet zeggen", zegt ze tegen mij. Ik zeg: "natuurlijk wel, dat kun je ook tegen mij zeggen. Graag zelfs." Het was een bijzonder moment toen ze me aankeek en die woorden ook zo krachtig tegen mij uitsprak. Het voelde voor haar bizar, maar voor mij klopte het gewoon. Ik ga nog heel veel plezier beleven in mijn leven.



## Ochtendtransformatie – help je mee? Op weg naar 2012

Dinsdag 15 maart 2011 07:30

Het is een bijzondere tijd, dit proces van het ontdekken van borstkanker en de wetenschap mezelf te kunnen genezen door middel van heling. Het lijkt echt alsof ik het zoveelste leven ben begonnen. Vannacht werd ik als vanouds weer rond vier uur wakker. Deze keer vielen de inzichten als dominosteentjes binnen. Alles wat er gebeurt, is met een reden, we zijn allemaal met elkaar verbonden. Alles wat bij de transformatietraining bij Vartman in gang is gezet, wordt nu nog duidelijker. De gebeurtenissen van het afgelopen jaar, de ontmoeting met mijn tweelingziel, alle energetische processen die dit jaar hebben plaatsgevonden. Het was allemaal de opmars voor het grote werk en de dingen die mij en ons te gebeuren staan richting 2012. Want we zijn met zijn allen in een omwentelingsfase naar een wereld waar meer plaats is voor liefde. Uiteindelijk zal de liefde winnen, want liefde transformeert alles. Alles wat je met liefde uitstuurt komt vermenigvuldigd weer bij je terug. Uiteindelijk maken we kennis met de bron, want we zijn allemaal uit liefde geboren en zullen ons in liefde weer verenigen.

### Hulp gevraagd

Het transformatieproces van de genezing van mijn borstkanker is er een onderdeel van. Ik zal mijn eigen negatieve innerlijke overtuigingen mogen transformeren, overtuigingen waar ik mezelf niet van bewust was, maar die nu aan het licht komen. Ik ben een sterke vrouw en iedereen krijgt op zijn pad wat hij of zij aankan. Dus krijg ik heftige dingen op mijn pad. Maar ik kan het aan, ik weet het. Ik kan het ook niet alleen, sommige dingen zijn te heftig om alleen te dragen. Daarom heb ik jullie hulp nodig. Want al heel lang heb ik geleerd dat hulp vragen overeen komt met respect en liefde tonen voor jezelf. Omdat je het waard bent. Vanochtend heb ik weer een lange sessie met mijn energetisch therapeut. De afgelopen tijd heb ik veel met hem mogen transformeren. Ik weet na de dromen van vannacht wat me zo'n beetje te wachten staat, voor mij zijn het inmiddels duidelijke boodschappers. Straks mag ik weer donkere dingen in het licht zetten. De weg van genezing.

Het transformatieproces van mijn genezing maakt onderdeel uit van de genezing van het grote geheel. Wat bij mij in het klein gebeurt, gebeurt in de wereld in het groot. Losmakingsprocessen van landen en religies, natuurrampen, de aardbeving in Japan. Ook de aarde maakt zich klaar. Er zijn zoveel mensen die hulp en steun kunnen gebruiken. Ik hoop dat jullie aan me willen denken deze ochtend van transformatie en liefde willen sturen naar mijn linker borst. Daarnaast wil ik jullie vragen licht en liefde te sturen naar mijn ouders. Ik weet dat zij het ook erg moeilijk hebben. Mijn moeder is al heel lang ziek en heeft veel pijnklachten (chronische blaasontsteking). Ook voor mijn vader is het moeilijk en daarbij voel ik hun verdriet om mijn borstkanker. Als derde wil ik vragen of jullie licht en liefde willen sturen naar Japan. Ik ben een hele ochtend bezig met mijn proces. Vandaag geen vaste indeling van het programma. Het is fijn als je op jouw manier in gedachten er bij wilt zijn en op jouw manier wilt helpen.

***Liefde delen is helen. Helen is liefde delen. Doe je mee?***



## De weg van en naar huis – Home is where your heart is

Woensdag 16 maart 2011 07:23

Gisteren had ik een bijzondere helingsessie met mijn energetisch therapeut. De strijd die ik voerde tussen donker en licht, tussen angst en liefde was zwaar. Soms zat het donker verpakt in licht en misleidde het me. Uiteindelijk won de liefde. Het voelde alsof ik opnieuw werd geboren. Het was een bijzondere sessie. Maar de strijd in mijn lichaam gaat door. Ik voel het steeds in mijn buik, daar zit de angst. De kanker in mij vertegenwoordigt mijn angst. Mijn angst voor de leegte. De leegte in mijn buik. Ik ben heel goed in het aanmaken van liefde. Dat heb ik de afgelopen jaren mogen merken. Daar genieten mijn klanten van en mijn geliefden genieten, want liefde kun je oneindig delen. Het vermeedert zich als je deelt.

Gisteravond had ik aansluitend een [lezing over inzichten in intimiteit, liefde en relaties](#). Ik was benieuwd naar Christian Pankhorst en de manier waarop hij zou vertellen over mijn geliefde onderwerp in mijn leven: de liefde. Het was een bijzondere avond. Allereerst stapte ik in de verkeerde trein omdat ik aandachtig zat te lezen in het boek '[Bondgenoot, autobiografie van een immuuncel](#)'. Ik had het die middag ontvangen van een geliefde vriendin die ook borstkanker heeft gehad. Het boek kwam precies op het juiste moment. Na vele omzwervingen was ik uiteindelijk drie kwartier te laat voor de lezing. Tijdens de pauze maakte ik verbinding met de mensen naast mij en vroeg hen mij de inzichten te vertellen die ik gemist had. Ik begreep meteen wat ik die middag bij de therapeut ervaren had. De invloed van de gebeurtenissen in de vrouwenlijn van mijn moeder op mijn leven. We willen allemaal weglopen van onze pijn, we willen hem allemaal niet voelen. Terwijl juist de weg naar bevrijding en naar liefde ligt in het aangaan van de pijn. Pijn is de alcohol in de wijn. Hij maakt hem lekker. Wat je te doen hebt is de verbinding aan te gaan met je pijn. Als je er tegen vecht, groeit de pijn en wordt deze groter.

Ik denk terug aan alle sessie met klanten die ik het afgelopen jaar heb gehad. Veel sessies van polyamoreuze mensen in een relatie met monogame partners. Vaak nam ik hun pijn over en voelde ik die in mijn buik. Je krijgt altijd die klanten die jouw thema's spiegelen en we zoeken de partners bij wie we kunnen leren wat we te leren hebben. Ik kreeg precies de tips die ik nodig had om de pijn in mij te verbinden met de liefde in mijzelf. De beste tip voor mij was het rechten van mijn rug, het over-strekken. In een oefening moesten we ons verbinden met onze allergrootste angst, of een gebeurtenis waarbij we die voelden, in een voorover gebogen houding. Dan langzaam overeind komen en contact blijven houden met dat gevoel. Het doorvoelen. De pijn verzachtte en verdween.

Ik ontmoette twee lieverds van een eerdere relatiecoachingsworkshop. Ze wilden me wel naar het station in Utrecht brengen. We konden de auto niet zo snel terugvinden en de weg naar het centrum van Utrecht ook al niet. Na vele omzwervingen kwam ik uiteindelijk aan, want ook lopend nam ik soms een verkeerd pad en moest ik weer terug. Eenmaal op het station bleek de trein net weg en de volgende kwam pas 50 minuten later. Mijn iPhone was leeg, ik kon mijn lief niet bellen en ik kon niet twitteren. Geen contact met de buitenwereld. Ik was aangewezen op mezelf. Daar zat ik op een groot centraal station in het hart van Nederland met honderden mensen om me heen. Ik begon te mediteren. De bank was koud maar had precies de juiste rugleuning, namelijk achterover gestrekt. Ik maakte verbinding met de pijn in mijn buik en probeerde er bij te blijven. Niet proberen te veranderen, alleen observeren. Had ik dat ook niet geleerd bij de transmissietraining vorig jaar? Ik zag beelden van de lange tunnel uit mijn droom, die voerde door het hart van de aarde. Ik zag het beton voor de ingang... de weg die ik te gaan heb de komende tijd. De weg van de strijd tussen donker en licht, tussen angst en liefde. Door erbij te blijven kon ik een stukje de tunnel in. Ook in de trein mediteerde ik verder. Home is where your heart is. Het werd me steeds duidelijker. Het maakt niet uit welke keuze ik maak om mijn borstkanker uit mijn lijf te halen. Uiteindelijk is mijn strijd mijn eigen strijd en is de enige weg de weg naar mijn eigen hart. Naar mijn kern. De kern van liefde.

Ik dacht aan de boodschap die ik gisteren kreeg tijdens de sessie: in liefde gemaakt en in liefde geboren. Liefde is de weg terug naar huis, naar mezelf. Ik moest ineens ook terugdenken aan een avond intuïtief coachen, waarbij we [tekeningen](#) maakten, [linker en rechter hersenhelft, mannelijk en vrouwelijk](#), denken en voelen, doen en overgave. Ineens maakte de tekening mij duidelijk waar ik sta. Het laatste stukje wit dat leidt naar de liefde, mijn missie, heb ik te transformeren. Het is de onschuld van het ongebooren kind, van de oorsprong van de liefde en seksualiteit. Het past bij de fase in de wereld waar we in zitten. Het donker in de wereld onder ogen zien. Het donker in onszelf onder ogen zien en in het licht zetten. Transformeren. Mijn missie.

Het maakt niet uit op welke manier ik uiteindelijk de weg naar de kern van mijn eigen hart vindt. Ieder mens krijgt opnieuw en opnieuw zijn levenslessen voorgeschoteld totdat we ze aangaan. Ik de mijne. Of ik het via omwegen doe, of rechtstreeks in een snelle weg: **home is where your heart is**. Het is de weg naar mijn missie: mensen anders leren omgaan met liefde, intimiteit en seksualiteit. Want seksuele energie is de bron van het leven en liefde is de essentie.

Deze week valt het besluit rondom het behandelplan van mijn borstkanker. Volgende week donderdag word ik geopereerd. Morgen hoor ik het voorstel van de chirurg: wordt het borstsparend of toch een amputatie? Het blijven spannende tijden. Maar uiteindelijk vind ik mijn weg, welke ik ook insla. Ik ken mijn missie en ik weet dat ik beter wordt. Ik heb de wereld teveel te vertellen over de liefde. Want liefde is de weg. De weg naar je hart.

*PS: volgende week geeft Christian Pankhorst een heel weekend over het thema relaties en intimiteit. Ik weet zeker dat deze man de gave heeft om dingen in jou te transformeren. Ik kan je zijn workshop van harte aanbevelen! [Hier lees je er alles over.](#)*

Ik gaf me over aan het proces, het was heel mooi. Ik werd echt begeleid door 'boven', kreeg aanwijzingen wat ik moest doen, mijn handen op mijn borst leggen en naar binnen gaan in mijn buik. Ik voelde de enorme warmte van de anderen als een deken om mij heen. Ik zag wederom beelden van seksueel geweld, ervaringen die ik in het licht mocht zetten. Daarna mocht ik het liefdeslicht naar mijn eigen borst sturen om te helen en weer later kreeg ik de boodschap om het naar de aarde te sturen. Ik ging nog wel even met 'boven' in gesprek, want ja, hoe communiceer ik dit nu met de buitenwereld? Hoe zorg ik ervoor dat ik de komende periode van mijn genezing inkomen blijf creëren? Ik kreeg als antwoord dat ik het groot mocht maken, dat ik er een televisiecampagne van mocht maken. Ik moest lachen, wat een bizar antwoord. Trust us, trust yourself. En meteen erna: you are ready.

Ik opende mijn ogen en was uiterst verrast: de wijzers van de klok stonden precies op kwart voor een. Ik was zo beduusd van de sessie en de enorme tintelingen die ik voelde in mijn lijf, dat ik even moest bijkomen. In wat voor wereld was ik terecht gekomen? De ervaringen van de mensen die mee geheeld hadden op afstand waren bijzonder indrukwekkend. Hun beschrijvingen van wat zij zagen sloten akelig nauwkeurig aan bij mijn eigen ervaringen. Het is voor mij duidelijk dat zij belangrijk werk hebben verricht met betrekking tot het genezingsproces van mijn borstkanker. Ik werd overvallen door gevoelens van liefde en een enorme dankbaarheid. Maar dan de vragen: hoe gedetailleerd beschrijf ik dit in mijn blogs? Wat hou ik voor mezelf, wat beschrijf ik in het boek rondom mijn genezingsproces dat ik ga schrijven? Ik besloot een dagje te wachten en alles even te laten bezinken.

Gisteren was het verjaardagsfeest van mijn moeder die 80 werd. Alsof het zo moest zijn, een dag waarop ik mijn tantes weer zou zien en veel neven en nichten uit de familielijn van mijn moeder. Want ik weet dat mijn ziekte daarmee verbonden is, met de trauma's uit het verleden. Ik werd heel vroeg wakker en voelde de uitnodiging om te gaan mediteren. Deze keer was ik alleen. Ik volgde weer de aanwijzingen die ik kreeg van 'boven' en had een bijzondere helingsessie die te maken heeft met de innerlijke existentiële overtuiging niet gewenst te zijn op deze aarde. Maria was erbij en vele engelen. Zij hielpen mij bij het helingsproces van mijn innerlijk kind. Gelukkig was mijn lief er en kon ik naderhand heerlijk bij hem uithuilen. Het werd sowieso een jankdag. Want het was erg emotioneel om daarna mijn moeder weer te zien en samen te huilen. Haar liefde te voelen en de verbinding te voelen.



De liefde te voelen van zoveel mensen in mijn familie die van me houden, die zich zorgen maken om mijn genezing. Het was een dubbele dag met dubbele emoties maar ook zo verdomde rijk. Zoveel dankbaarheid.

Vannacht werd ik zoals gewoonlijk weer midden in de nacht wakker. Ik kreeg de boodschap van een helende hartsessie. Ik was te moe om te mediteren en heb gevraagd om mij de boodschap te geven via mijn droom. Ik droomde over een meisje dat losgelaten werd maar die dat niet wilde. Haar lichaam hing vervolgens tegen het plafond, zoals je dat ook wel eens in films ziet. Ze kwam ook weer terug.

Vandaag vindt mijn leven weer plaats in de gewone wereld. Want vandaag vindt het MRI onderzoek plaats dat uitsluitel moet geven over de twee tumoren in mijn borst. Zijn ze met elkaar verweven, zijn ze van dezelfde soort, is die kleine ook kwaadaardig en zo ja, dan volgt er deze week nog een punctie. Ook is de uitslag van de MRI bepalend voor het operatieplan: wordt het borstsparend of toch een amputatie? Spannende tijden dus. Ik grap wel eens dat ik met mijn voeten in de modder sta en met mijn hoofd in de wolken en dat daartussen mijn leven zich bevindt. Vandaag is het weer een dag in de modder. Of eigenlijk is de klei nu een betere metafoor bedenk ik me.

Ik ben vol vertrouwen over het genezingsproces. Gisteren lag bij thuiskomst het boek 'De helende reis, van Brandon Bays in de bus, een vrouw die door middel van zelfheling zichzelf genas van een grote tumor in haar buik. Het verraste me niet eens dat zij haar boek begint met de vermelding dat zij haar kanker zag als een 'wake up call'. Het waren dezelfde woorden die ik doorkreeg tijdens mijn eerste meditatie waarbij ik in mijn tumor ging, maar nog niet wist dat het kanker was....

Deze week staan er nog een aantal afspraken gepland waarvan ik weet dat er weer heling zal plaatsvinden. Nee, ik ben er nog niet, het is nog niet klaar. Er ligt nog een stuk uit te werken dat te maken heeft met mijn tweelingziel, uit een vorig leven. Maar vandaag eerst even aandacht voor de gewone dingen van het leven.

Ik ga vandaag ook nadenken over de boodschap: 'make it big'. Ik geloof er namelijk in dat met alle processen die deze week nog gaan plaatsvinden, de grote tumor volgende week al een heel eind geslonken is of misschien zelfs helemaal verdwenen is. Een soort van Wedden Dat. Ik heb nu al het gevoel dat de plek van de tumor veel zachter aanvoelt. Ook heb ik het voorgevoel dat de kleine tumor kwaadaardiger is dan de grote. Dat mijn oksels schoon zijn en de kanker niet verder uitgezaaid is. Ik weet dat ik genees. Ik heb de wereld veel te veel te bieden, mijn levensreis is nog niet ten einde. Ik ga nog heel veel boeken schrijven en lezingen geven voor grote groepen. Ik geloof er in en het is ongelooflijk heerlijk om te weten en te voelen dat ik gesteund wordt.

***Ik ga ervoor.***



## **2011- Het jaar van de balans, creëren en het genieten**

*Woensdag 18 maart 2011 11:37*

2011 is het jaar van de balans, waarin ik ga creëren en genieten. Zo had ik het uitgeroepen. Nu sta ik voor een belangrijke keuze: hoe ga ik mijn leven inrichten de komende periode, 2011, nu ik borstkanker heb en het behandelplan voor de deur komt te staan? Balans tussen mannelijk en vrouwelijk, tussen aarde, water, lucht en vuur, tussen mind en body, tussen creëren en verbinden, tussen denken en doen, tussen vasthouden en loslaten. Gisteren heb ik ontdekt dat de weg naar mijn hart via vele wegen kan leiden. Ik geloof in de liefde voor mezelf en heb de overtuiging dat liefde uiteindelijk wint. Het maakt in principe dus niet uit welke weg ik kies: ik heb de leegte in mijzelf aan te gaan, ik heb mijn angst te onderzoeken en te transformeren. Uiteindelijk heb ik het rotsvaste vertrouwen: ik word beter. In mijn persoonlijke horoscoop die [Karin Vrieling](#) voor mij maakte, stond dat

2011 het jaar van de transformatie was en dat dit proces in januari 2012 ten einde zou zijn: wedergeboorte.

Transformatie betekent voor mij dat ik mijn angsten overwonnen heb en mijn missie volledig leef en in de wereld zet. Dit is gekoppeld aan het overwinnen van mijn ziekte door de inzet van liefde. Als ik in ogenschouw neem wat voor mijzelf belangrijk is in 2011, en de keuzes in mijn genezingsproces hierbij betrek dan kom ik tot de volgende conclusie: balans tussen body en mind, tussen hoofd en hart: Het hart zegt: doe niets, liefde wint en je geneest door de inzet van liefde. Het hoofd zegt: doe alles wat mogelijk is: operatie, bestraling en chemotherapie. Dan kies ik voor een borstsparende behandeling, want ik mag ook nog genieten. Ik kies voor bestraling, want die tumorcellen mogen uit mijn lijf: respect voor mijn lichaam en uit respect voor de liefde die ik voel voor de mensen om mij heen die zich zorgen maken over de keuzes in mijn genezingsproces: verliest ze zich niet in de spiritualiteit? Blijf met beide voeten op aarde! Ik kies niet voor chemotherapie, omdat ik geloof in de weg van het hart en dat liefde uiteindelijk mijn lichaam zal genezen. Ook hoe ik de periode van genezing invul, wil ik doen rondom de aspecten balans, creëren en genieten. Creëren is doen, is gewoon lekker doorwerken, praktisch geld verdienen. Balans tussen mij terugtrekken in de stilte in mijzelf, mediteren en de leegte opzoeken en in het naar buiten brengen van mijn proces naar de buitenwereld. Het is balans tussen zelf doen en hulp vragen, mensen die me helpen bij mijn heling. Balans tussen geven en ontvangen: ik ben geneigd meer te geven dan te ontvangen dus ik ga veel oefenen in ontvangen dit jaar. Genieten van al die lieve en ondersteunende mails en cadeautjes. Genieten van het leven! Genieten van de liefde die ik voel voor meer mensen in mijn leven. Genieten van de natuur! Daar ben ik goed in: in genieten. Ik leef mijn leven al jaren volop, voluit en intens. De tarotkaart die ik vandaag trek is de Aas van Kelken. Hij wordt niet beschreven in het bijbehorende boek dat ik gekocht heb met de uitleg van de kaarten. Gelukkig is er internet, de plek waar je je kunt verbinden met de wereld. Ik lees de betekenis van deze kaart: Kelken Aas is een van de grootste gelukskaarten van de tarot. De kaart wijst, net als de andere Azen, op een grote potentie. Het spectrum van deze kaart reikt van vreugde, dankbaarheid en tevredenheid over succes in de buitenwereld, tot het diepe geluk van het één-zijn.

Vanmiddag vinden de voorbereidende onderzoeken plaats en het gesprek met de anesthesist. Morgen krijg ik de uitslag van de MRI en het voorstel voor behandelingsplan. Ik heb zo'n voorgevoel dat mijn tumor zeer kwaadaardig is. De arts gaat me vast overtuigen dat chemo een belangrijke toevoeging is. We zullen zien. Mij rest mij nu trouw te blijven aan mijn eigen keuze en met de informatie die ik nu heb. Natuurlijk kan het leven er morgen weer anders uitzien met alle uitslagen. We zullen zien. Uiteindelijk is niets te controleren en kunnen we ons alleen maar overgeven aan het leven.

***Overgave. Was dat niet het vrouwelijke in onszelf en in hetgeen de wereld meer nodig heeft?***



## **Mijn reis op weg naar huis – liefde delen is genezen**

*Vrijdag 19 maart 2011 10:27*

Gisteren was een spannende dag in mijn genezingsproces: ik kreeg de uitslag van de MRI. De hele nacht had ik liggen woelen en draaien en weinig geslapen. Ik las het bericht van mijn geliefde Gabriëlla uit Amerika nog een keer, een vrouw met wie ik tijdens het Loving More Conference meteen een bijzondere klik had gevoeld. Ik focuste op haar lessen. Kwartjes vielen. De hele nacht gaf ik mezelf reiki en verbond ik mijn hart met alle liefde uit het universum: home is where your heart is. Dat liefdesenergie een lange weg kan afleggen ontdekte ik toen ik haar in 2009 leerde kennen. Mijn co-schrijver Stephan Wik die het boek [Taoïstische Tantra](#) schreef, een boek waarin hij samen met zijn vrouw Mieke haar helingsproces beschrijft door inzet van tantra, stelde me aan Gabriëlla voor. Toen ik in haar ogen keek was het alsof ik door de bliksem getroffen werd. Liefde op het eerste gezicht. Het

leek wel alsof ik gehypnotiseerd werd. Ik had in 2001 een wereldreis gemaakt, op zoek naar wat mijn plek om te wonen op aarde zou zijn en ontdekte na een lange reis dat Nederland mijn thuisbasis was.

### **Ogen als spiegels van de ziel**

“Ogen zijn de spiegels van de ziel,” waren de woorden die in me opkwamen toen ik in haar ogen keek. Tranen liepen over onze wangen, de aantrekkingskracht en liefdesenergie tussen ons stroomde binnen een paar minuten. “Where have you been?” waren de eerste woorden die ze sprak. Ik wist het niet. “You tell me,” stamelde ik. Toen ik nog langer in haar ogen keek, raakte dat mij diep in mijn hart. Ik had het gevoel dat ik eindelijk Thuis kwam, een onbekend thuis dat ik niet thuis kon brengen. De bodem van haar ziel die verscholen lag in haar ogen leek eindeloos te zijn. We wisten allebei dat we elkaar weer zouden ontmoeten. Volgens Gabriëlla binnen een paar jaar. Ons afscheid was vreugdevol, geen tranen alleen een ontzettend grote dankbaarheid. Ik verheug me op ons weerzien.

Toen ik weer terug in Nederland was en in Den Haag door de binnenstad liep stelde ik me even voor dat Gabriëlla voor me liep. Dat kon nog wel even duren. Ik staarde naar de blauwe hemel, denkend aan haar, zo ver weg, aan de andere kant van de oceaan. Ik stuurde haar al mijn liefde, ik dacht: ik kan het toch gewoon proberen? Ik kreeg meteen een antwoord. Haar liefdesenergie kwam als een boemerang terug, en ging rechtstreeks in mijn hart. Het was alsof mijn hart ontplofte. Ik schrok enorm en haastte me de eerste de beste winkel in. Het gevoel was zo heftig dat ik er bang van was. Ik zag mezelf als iemand die met beide voeten op de grond stond. Dit was hele andere koek! Ik keek om me heen, zoekend en had enorme behoefte iets aards te doen. Ik kocht een wit katoenen sjaaltje met witte bolletjes erom genaaid. Het hielp me terug te komen op aarde. Liefdesenergie kent blijkbaar geen grenzen en kan eindeloos ver gaan. Het witte sjaaltje is sindsdien mijn favoriete sjaaltje, het steunt me en geeft me kracht in moeilijke tijden, zoals toen ik gisteren de uitslag van de MRI kreeg.

### **De uitslag van de MRI**

Om half negen hadden we de afspraak met de chirurg. Die had blijkbaar tijd genoeg want hij liet mij en mijn geliefden lang wachten. Ze werden allemaal zenuwachtig, behalve ik. Want waar ik de vorige dag de hele tijd buikpijn had gehad en veel verdriet had gevoeld, voelde ik nu dat alle energie naar mijn borsten ging. Het was alsof mijn borsten in brand stonden, zoveel licht en liefdesenergie voelde ik! Ik begon te lachen. Mijn geliefden begrepen er niks van en maakten zich kwaad omdat de chirurg zomaar zoveel te laat kwam. De tijd verstreek en ik was in hemelse sferen, alsof de tijd niet bestond. De tijd verstreek en ik voelde alleen maar die grootse steun en alle liefde van de mensen met wie ik mij in liefde verbonden heb.

De uitslag van de MRI was positief. Ik word geopereerd en borstsparend behandeld, dus ook bestraling zal plaatsvinden. Of er verdere behandelingen zullen volgen hangt af van de uitslag van de operatie. Na alle nachtelijke omzwervingen ontdekte ik gisteren dat hoeveel je ook piekert, je absolute zekerheid nooit krijgt. Ik gaf me over aan het niet weten en ontdekte dat ik daardoor terug kwam bij mezelf. Want heel diep in mij huist het vertrouwen en de vaste overtuiging dat ik genees. Ik weet het. Door liefde te delen kun je namelijk helen. Met de kracht van de samenwerking met anderen, vertrouwend mezelf en op de kracht van verbinding en met hulp van op de medische kennis en de reguliere behandelmethode weet ik dat ik er uiteindelijk kom: weer gezond zijn. Ik geef me over aan het niet weten. Iedere dag opnieuw kiezen. Leven in het nu. Ik weet dat ik de wereld veel te bieden heb. Ik heb namelijk een missie en die wil ik in de wereld zetten. Daar ga ik voor.

***Liefde delen is helen. Help je mee?***



## Vertrouwen in genezing – Radio interview

Zaterdag 26 maart 2011 09:21

Gisteren was ik weer te gast bij Omroep Brabant en ging ik in gesprek met Martin Volder in 'Bellen bellen met wie'. Eens in de twee weken praten we over wat er op dat moment speelt in mijn leven of in de wereld. Nu is dat de ontdekking van mijn borstkanker en mijn vertrouwen in mijn genezing. Ik heb de wereld veel te veel te bieden en wil nog minstens 20 boeken schrijven om zo mensen te kunnen inspireren. Ik wil voor grote groepen spreken en mensen leren hoe ze meer kunnen genieten van seksualiteit en hun seksuele energie op een gezonde manier kunnen aanspreken. Want de levensenergie die we allemaal in ons hebben huist in onze seksualiteit. Mijn missie.

Dat even terzijde, kun je hier luisteren naar het interview dat ik had met Martin over mijn genezingsproces en mijn vertrouwen in een goede afloop. [Nu luisteren](#)



## Geopereerd en tijden van vertwijfeling

Zaterdag 2 april 2011

Afgelopen donderdag ben ik geopereerd en zijn de tumoren in mijn borst verwijderd. Iedereen is opgelucht, ook ik.

Zelf had ik een aantal dagen ervoor de tumor 'energetisch' verwijderd, tijdens een meditatie zittend op een boomstam, me overgevend aan het niet weten en de wijsheid van het bos. Er volgde een enorme lichamelijke reactie. Mijn borst brandde daarna als een gek, van binnenuit. Urenlang liep ik door de woonkamer te ijsberen met een nat washandje op mijn borst. Ik dronk vele liters water, had geen honger en was verbaasd over wat er gebeurde. Mijn vriend kon het allemaal niet zo goed volgen maar liet me gelukkig begaan. Ik kon niet anders dan mijn gevoel volgen. Voor mijn gevoel had ik mezelf genezen.

De dagen erna viel ik in een diep gat. Ik sliep nachtenlang niet meer, waardoor ik uiteindelijk in een andere dimensie verkeerde waarin ik mezelf als Leonie zag vechten tegen demonen om mijn eigen leven als Leonie te mogen leiden. Het ging dus niet goed met me. Mijn lief was zo slim en verstandig om met me naar de huisarts te gaan en zo kreeg ik uiteindelijk medicijnen die ervoor zorgden dat ik wat kon slapen en tot rust kon komen, want de operatie kwam er immers aan. Daarvoor was het belangrijk dat ik uitgerust was. Ik wilde geen risico lopen en een operatie was de enige manier om meer informatie te krijgen over de aard van de tumoren.

De operatie eergisteren verliep voorspoedig. Ik was niet misselijk en behalve dat de verpleegkundige het infuus voor de narcose tot twee keer toe verkeerd aanprikte, ging alles goed. Tot de dag van vandaag. Mijn borst is gezwollen en rood en lijkt ontstoken te zijn. Terug naar het ziekenhuis levert een antibioticakuur op. Morgen mag ik weer op controle komen om te zien of er een andere behandeling nodig is. Van binnen ben ik onrustig. Nadat ik zo ver van de wereld geweest ben, durf ik niet meer te mediteren. Stel je voor dat het weer uit de hand gaat lopen. En dat terwijl juist al die meditatie mij de afgelopen jaren zoveel inzichten hebben gegeven. Het is stil in huis en ik ben alleen. Wat zegt mijn hart? Ik trek een tarotkaart, de twee van zwaarden, met als aanmoediging om terug te gaan in de verstilling. Daar ligt het antwoord. Het antwoord ligt in het hart achter mijn hart. Tijdens de meditatie zie ik achter mijn hart een groot rood wild kloppend hart. Het hart wil de wereld in, het wil aan de slag, het wil de liefde delen en mensen inspireren. Het wil LEVEN!

Doordat ik nu geopereerd ben en er een lange periode van genezing aan komt, er onzekerheid is over alle behandelingen die er nog komen gaan (vrijdag komt de uitslag en wordt het vervolg bekend gemaakt) wordt mijn leven even stil gezet voor een bepaalde periode. Iets waar ik nauwelijks controle over heb. Daar heb ik helemaal geen zin in! Weet je wel hoeveel ideeën ik in mijn hoofd heb voor boeken die ik wil gaan schrijven? En er komen er steeds meer! Ik wil aan de slag! Het is mijn ongeduld, ik wil eruit. Ik wil niet afwachten. Ik wil uit de onzekerheid. Ik wil uit het gevecht met mijn omgeving en uit het gevecht met mezelf, want ja, natuurlijk ben ik van binnen ook heel onzeker over alles wat er is gebeurd.

Verbeeld ik het me niet allemaal? Denk ik werkelijk door healing in samenwerking met anderen mijzelf te kunnen genezen? Of wordt het toch een samenwerking die verder gaat, samen met de reguliere geneeskunst? Zit ik daar tegen te vechten? Tijden van boosheid en vertwijfeling dus. Ik geef me er maar aan over. Overgave. Had ik daar vorig jaar niet al zoveel in geoefend? Blijkbaar nog niet genoeg... Het lukt in ieder geval op om er over te schrijven. Dat dan weer wel. Morgen is er weer een dag. Leven in het nu, me richten op waar ik vandaag invloed op heb. Even niks doen. Wat er ook gebeurt in de toekomst: ik weet dat ik genees. Daarvoor heb ik veel te veel levenslust en alle vertrouwen.



## Overgave aan postoperatieve onzekerheid

*Zondag 3 april 2011 11.20*

Sinds de operatie lijkt het alsof de stekker van de energie eruit ligt, of in ieder geval de stroomtoevoer ernstig onderbroken is. Ik lig bijna de hele dag op de bank en in bed, heb nauwelijks energie en ik probeer me over te geven aan de kunst van het niet weten. Dat is voor deze dagen zo voor de uitslag van de operatie, best een uitdaging. Gelukkig ben ik weer lekker aan het mediteren en pas ik zelfhealing toe. Daarmee lukt het in ieder geval om rustig te blijven. Zo leef ik bij de dag, geniet ik van de kleine dingen en ben ik enorm dankbaar voor alle liefdevolle aandacht die ik krijg van vrienden, vriendinnen, geliefden en familie. Dat is trouwens nogal wat. Iedere dag schiet ik wel weer vol, omdat ik weer een lieve meelevende kaart krijg (mijn klanten kunnen er ook wat van) of omdat ik me zo overweldigd voel door alle liefde en warmte die ik krijg. Mijn vriendinnen komen voor me koken en sleuren me door de ellende heen die er natuurlijk ook is. Want ja, natuurlijk heb ook ik moeilijke momenten waarop ik verdrietig, onzeker of ongeduldig ben.

Het niet weten wat er gaat gebeuren vind ik nog wel het lastigste. Afgezien van de complicaties van de operatie (veel vocht en een ontsteking in mijn borst) is mijn toekomst onzeker geworden of in ieder geval veranderd. Het is grappig om te zien hoe we onze eigen toekomst kleuren met verwachtingen van hoe het zal lopen, terwijl we eigenlijk nooit 100% zekerheid zullen hebben over hoe dingen zullen gaan. We bouwen vormen van schijnzekerheid in en vertrouwen er op alsof het de waarheid is. Gelukkig ook maar. Want je iedere dag zo bewust zijn dat niets zeker is, nodigt dan wel uit tot leven in het nu en in het moment, maar uiteindelijk is het ook belangrijk dat plannen en verlangens voor de toekomst in kaart zijn gebracht zodat je richting en duidelijkheid hebt over de door jou gekozen weg. Het gaat uiteindelijk om de balans tussen deze twee. Binnenkort ben ik weer aan zet. Dan is de uitslag van de operatie bekend en mag ik keuzes maken. Kiezen, daar ben ik nooit zo goed in, want ik wil altijd alles.





# Dubbele uitslag, dubbele gevoelens en zoeken naar evenwicht

Maandag 4 april 2011 11:20

Afgelopen vrijdag was ik bij de chirurg om de uitslag te horen van de operatie. Tot mijn geluk waren beide tumoren goed verwijderd, de snijranden waren vrij en de tumoren waren een stuk kleiner dan op de MRI gemeten was (1cm resp. 0.5 cm kleiner, de kleinste was nog maar 3 mm groot). Er waren vijf klieren verwijderd waarvan er een 'n uitzaaiing bevatte. De overige vier waren schoon. De chirurg was optimistisch en ik ook. Volgende week gaan we in haar database 'op maat' kijken naar mijn kansen op overleving bij de verschillende behandelmethoden. Want het protocol schrijft dan wel alle behandelingen voor, het blijft een advies en mijn persoonlijke situatie is leidend.

Mijn lief en ik waren opgelucht. Mijn grootste doemscenario was niet uitgekomen en dat de tumoren een stuk kleiner waren uitgevallen, deed me deugd. De zelfhealing en groepshealingen hebben blijkbare hun invloed gehad. De komende periode staat in het teken van keuzes maken en me goed voor laten lichten. Op allerlei gebieden, want naast een reguliere aanpak zijn er ook tal van andere manieren om te genezen. Of beter gezegd: om ook in de toekomst gezond te blijven.

## Verdrietige uitslag

Vreugde en verdriet liggen dicht bij elkaar. Diezelfde dag kreeg ik te horen dat mijn oudste broer, bij wie vorige week een knobbel in zijn nek was onderzocht, ongeneeslijk ziek is: bij hem is de kanker al helemaal uitgezaaid... De week ervoor dacht hij nog dat hij gezond was. Nu moeten we wennen aan het idee dat we hem als broer op termijn gaan missen, hoe lang of hoe kort is onzeker. Het is zo onwerkelijk en bijna niet te bevatten!

De situatie met mijn broer confronteert me opnieuw en op een andere manier. Hoewel ik veel ervaring heb met kanker door mijn vroegere werk op de radiotherapie, heb ik natuurlijk geen ervaring hoe het is om zelf 'kankerpatiënt' te zijn. Ik merk dat ik last heb van het etiket, het lijkt wel alsof ik niets anders meer ben dan dat. Mijn lage energieniveau werkt niet mee, de aanslag op mijn lijf door de operatie valt me zwaarder dan ik had verwacht. Ik wil weer gewoon Leonie zijn, die lekker aan het werk is, die positief in het leven staat, die geniet van wat ze doet en die weet wat ze wil. Wel, dat weet ze op dit moment even niet meer...

## Steun

Gelukkig heb ik veel geliefden en vrienden die met me meeleven en voor me zorgen. De afgelopen week heb ik veel gehuild. Tranen van verdriet maar ook tranen van dankbaarheid en ontroering. Ik ontving prachtige bossen bloemen en een van mijn klanten had een prachtige ketting voor me gemaakt. Er liggen zelfs meer kaarten in huis dan met kerst!

Ook het schrijven lucht zoals altijd op. Gedeelde smart is immers halve smart. Het zoeken naar evenwicht is balanceren op randen van uitersten. Uiteindelijk merk ik dat ik steeds weer uitkom bij hetzelfde: reageer ik vanuit angst of vanuit liefde? Alle gedachten rondom angst zorgen ervoor dat mijn energie wegloopt. Angst voor de toekomst, angst dat het terugkomt, angst voor in impact van behandelingen, angst voor een kans op kanker in de andere borst (in mijn geval 20%). Je kunt het zo gek niet bedenken of er komt wel weer een nieuwe angst. Je kunt jezelf helemaal gek maken met het voeden ervan door het denken in de toekomst en over wat er zou kunnen gebeuren, als...

## De liefde

Als ik contact maak met de liefde, de liefde voor de situatie, voor mijn verdriet en onzekerheid, voor mijn lichaam, voor wat al mijn angsten me te vertellen hebben... dan ziet de wereld er heel anders uit. Dan verzacht ik en durf ik te vertrouwen op mezelf, op mijn geneeskracht, mijn positiviteit, mijn leerervaringen en groeimomenten die door de zelfhealing werkelijk talrijk zijn. Het kan niet anders dan dat dit van invloed is om het zelfregulerend vermogen van mijn lichaam.

Mezelf met liefde benaderen en mijn angsten met liefde tegemoet treden werkt. Het verzacht. Vandaag laat ik de toekomst weer even los. Ik focus op gewone dingen, zoals administratie, weer wat afspraken maken met klanten en het mooie weer waar ik straks nog even van ga genieten. Want uiteindelijk is er niets helemaal zeker in het leven, hoe naarstig we er ook naar zoeken, al die

bevestigingen en controle. De echte keuze komt straks als alles werkelijk in kaart is gebracht, alle voors en tegens.

***Voor vandaag telt alleen het nu en de zon die schijnt.***



## **Helende tranen en nieuwe energie**

*7 april 2011 12:06*

Herstellen van een borstoperatie is een zware klus en de afgelopen week was een heftige week. De ziekte van mijn broer is confronterend en zorgt voor veel verdriet in mij en bij mijn familie. Het viel niet mee om mijn situatie los te koppelen van die van mijn broer en ik schoot dan ook regelmatig in mijn angst. Ik voelde hoe de energie in mijn lijf wegtrok als ik me daar door liet meeslepen. Zoveel energie had ik ook nog niet, dus het was zwaar en moeilijk.

Gevoelens van verdriet en onmacht wil niemand graag ervaren. Het liefst zijn we gewoon eeuwig blij, gelukkig en tevreden. Toch heb ik gemerkt dat het ook heel fijn kan zijn om al die heftige gevoelens toe te laten en ze er gewoon te laten zijn. Voor mij was het helend om de tranen in de ogen van mijn familieleden te zien, elkaar vast te houden en het verdriet samen te delen en te ervaren. Het geeft hoe dan ook een gevoel van verbinding, een onlosmakelijke verbinding. De familieband.

Afgelopen maandag bij Biodanza mocht ik opnieuw ervaren hoe helend het kan zijn als alles wat je voelt er gewoon mag zijn. Ik dans nu een aantal jaren bij deze groep en ik voel me er veilig. Muziek en dans zijn voor mij manieren om in contact te komen met mezelf en om de verbinding aan te gaan met de ander. Ik vind het heerlijk om via dans expressie te geven aan alles wat er in mij leeft.

We dansten op het thema water en vuur, hoe tegenstrijdig kan het zijn. Normaliter ben ik een gedreven mens, vol passie, enthousiast, energiek en iemand die ervan houdt te creëren. Dansen op vuur heeft al deze elementen in zich. Maar ik voel me in deze periode verre van vurig. Ik leef veel meer bij de dag en bij de komende weken totdat ik weet wat het behandelplan precies gaat inhouden en ik mijn keuzes hierin heb gemaakt. Het thema water past dan nu ook veel meer bij me.

Ik beweeg mee met wat er komt, zoals water dat ook doet. Het past zich aan en vormt zich naar het moment. Tijdens de vuurdans danste ik in het midden, op mijn eigen plek. Het gros van de groep danste om mij heen in snel tempo, vol vurigheid en passie. Ik realiseerde me hoe symbolisch dingen soms zijn, want ik voelde dat mijn leven ook stil staat, precies zoals ik danste: met langzame, zorgvuldig gekozen bewegingen.

Dansen in stilte in verbinding met mijzelf maakt altijd veel los. Ik zag beelden van mijzelf als kind, spelend op de hei, me eenzaam en verloren voelend omdat ik niet naar huis durfde omdat ik veel te lang weg gebleven, angst voor straf van mijn moeder. Wat moest ik doen? Ik zag nachtmerries terug die ik als kind altijd had, waarbij ik rende maar niet vooruit kwam, steeds harder maar steeds minder vooruit, waarbij de pikzwarte hemel me achterna kwam en uiteindelijk op me neer viel.

Mijn twijfels rondom mijn keuze rondom behandelingen riepen dezelfde angstige gevoelens op. In contact met veel lieve vrouwen van Biodanza kon ik mijn gevoelens ervaren zonder ze te willen veranderen. Ogen zijn de spiegels van de ziel, er vloeiden veel tranen. Alles in stilte en in verbinding met elkaar, vanuit liefde en compassie. Als alles er mag zijn, valt ook alles weg. Ik besepte dat ik niet langer het kind van vroeger ben maar een volwassen vrouw. Dat er zoveel mensen zijn die zielsveel van me houden en die me volop steunen. Dat er niemand anders dan ik zelf verantwoordelijk is voor mijn uiteindelijke keuzes. Het verzachte mij.

Sindsdien gaat het een stuk beter. Ik ben niet meer in paniek en ik voel de energie langzaam terugkomen. Gisteren heb ik heerlijk gewandeld met mijn vriendin en genoten van de prachtige

lentekleuren en geuren in de bossen. Daarna heb ik me laten masseren, wat ook wonderen heeft gedaan. De masseur hielp me met het afvoeren van narcoseresten en negatieve energie. Ik voelde me helemaal opgeladen.

Vandaag heb ik een heel prettig gesprek gehad met mijn collega Noor van Gulik, die vijf jaar geleden behandeld is aan borstkanker. Zij begeleidt sindsdien als coach en therapeut vele vrouwen in hetzelfde proces. Het was fijn om haar persoonlijke ervaringen te horen en te zien dat ieder mens zijn eigen proces heeft. Naast een regulier traject heeft Noor veel gewerkt met visualisaties en tal van ondersteunende behandelingsvormen. Het steunt mij vast straks in mijn keuze. Als er een ding me steeds duidelijker wordt is dat ik alle tijd mag nemen om tot een keuze te komen. Wat die keuze zal zijn, wordt vanzelf duidelijk, daar vertrouw ik op. Ondertussen leef ik zoveel mogelijk bij de dag en heb ik mezelf beloofd dat de komende periode voor mij is. Een periode om te helen en om verder te komen. Met alles wat ik daarbij nodig heb.

***De tijd zal het leren.***



## Emotionele tijden

*14 april 2011 20:18*

Het zijn onwezenlijke tijden. Desondanks begint langzaam het besef door te dringen dat mijn leven voor de zoveelste keer wezenlijk veranderd is en dat er deze keer geen weg terug meer is. De diagnose borstkanker bepaalt alles. In mijn jaarhoroscoop stond dat ik een transformatieproces zou doormaken dat tot januari 2012 zou duren. Ik realiseer me nu dat het proces nog maar net begonnen is en dat mijn leven hierna nooit meer hetzelfde zal zijn.

De eerste weken na de diagnose stonden in het teken van heling en het opruimen van oude, onbewuste blokkades. Nu komt de periode van het genezen van mijn lichaam na de operatie en het voorkomen dat de ziekte zich opnieuw zal openbaren. Dat betekent straks wekenlange ritten naar mijn oud-collega's van de radiotherapie waar ik 12 jaar gewerkt heb. De rest van mijn keuzes rondom het behandelplan (chemo- en/of hormoontherapie en/of okselkliertoilet) hangt mede af van de informatie die ik volgende week krijg van de oncoloog en bij een second opinion in het AVL.

Het is erg dubbel zelf zoveel met kankerpatiënten gewerkt te hebben als radiotherapeutisch laborante. Je weet zoveel en ook weer niets, want het is oh zo anders om aan de andere kant van de lijn te zitten. Ik wil alles weten, spreek te medische taal en surf naar alle mogelijke info om zo voor- en nadelen in kaart te brengen van de verschillende opties. Naast alle reguliere behandelingen geloof ik ook in de holistische zienswijze van de mens, die meer is dan alleen een lichaam dat gerepareerd moet worden. Ik geloof ook in de kracht van heling, gedachtekracht, liefde en het zelfregulerend vermogen wat hierdoor positief beïnvloed wordt. Het is niet voor niets dat de tumoren in mijn borst zoveel kleiner waren bij de operatie in vergelijking met de MRI en echo.

Emotioneel gezien is het zwaar, ik ben erg wiebelig en zie en voel mezelf alle kanten op schieten. Van nuchter en krachtig, vol humor naar het schieten in de angst, onzekerheid en de laatste dagen ook in het verdriet. Ik huil wat af. Gisteren zag ik voor het eerst mijn broer, die op dezelfde dag als ik de uitslag kreeg. Hij is inmiddels opgenomen in het ziekenhuis, met hem gaat het een stuk minder goed dan met mij. Het is erg confronterend om te zien wat kanker met een mens kan doen en hoe snel het een leven kan lamleggen. Ik heb het duizenden keren gezien, maar het meemaken met een naaste die je lief is, is toch net even anders.

Er zullen nog veel verdrietige confrontaties volgen deze periode. Hoe gek het ook klinkt: het is duidelijk dat er een andere tijd aan komt. Op dit moment voel ik dat ik in een tijd beland ben van het niet weten. Ik maak ruimte in mijn agenda om dit niet weten volledig aan te kunnen gaan. Soms lukt het me om me er aan over te geven. Dan is er rust en sereniteit in mij. Dan hoeft er niets meer te gebeuren en kan alles, maakt het ook niet uit. In het oog van de orkaan. Maar vaak lukt dat ook niet

en schiet ik uit dat oog, de onrust in, opzoek naar zekerheid en controle. Op zoek naar iets wat er niet is en ook nooit zal zijn.

Soms ben ik als een kind nieuwsgierig wat deze transformatie me uiteindelijk zal brengen en welke invloed dit zal hebben op mijn leven en mijn werk en de keuzes hierin. Mijn vriendinnen ervaren nu al dat ik rustiger ben geworden, meer in balans. Gek, terwijl ik het gevoel heb dat mijn leven op zijn kop staat, of beter gezegd: even stil staat.

Het komend weekend staat in het teken van de liefde. Het is fijn om me te omringen met mensen die in staat zijn om liefde te delen en me onder te dompelen in een bad van warmte. Die liefde en warmte ervaar ik trouwens iedere dag van mijn familie, geliefden en vrienden en zelfs van onbekenden via Twitter en andere social media. Het is zo indrukwekkend en heilzaam om zoveel liefde, steun en warmte te ervaren van mensen om me heen. Verbinding. Dat is wat ik voel en wat het me ook brengt. Daar ben ik heel blij en dankbaar voor.

***Want wie of wat zouden we zijn zonder vriendschap en liefde?***



## Voorjaarsreces en Op weg naar genezing

20 april 2011 16:35

Het zijn rare en onwerkelijke weken nu ik geopereerd ben aan borstkanker, ik na mag denken over de vervolgbehandelingen om te voorkomen dat het terug zal komen, terwijl mijn broer in snel tempo steeds verder achteruit gaat en het aardse leven binnenkort zal verlaten. Het zorgt voor veel wisselende emoties, gevoelens en gedachten en vooral ook voor veel verdriet. Het lijkt zo oneerlijk verdeeld te zijn en tegelijkertijd weet ik dat het onzin is om zo te denken, want het leven gaat zoals het gaat en uiteindelijk hebben we daar geen controle op, hoe graag we dat ook willen. Iedereen die leeft, sterft op een dag, ook al willen we dat niet weten en denken we er liever niet over na.

Als je van zo dichtbij ziet wat kanker kan doen met een mens, is het ook logisch dat dit impact heeft op de besluitvorming van de vervolgbehandelingen voor mijzelf. Ik merk dat ik er meer en sneller door van in mijn angst schiet, met alle gevolgen van dien. Het is echt een uitdaging om in het nu te blijven en om te vertrouwen op mezelf en in mijn genezing.

### **Zicht op behandelplan**

Gelukkig wordt na de gesprekken met de artsen van het ziekenhuis en na de second opinion in het AVL wel steeds duidelijker wat ik in ieder geval wel en niet wil. Zo heb ik besloten om me te laten bestralen op mijn borst en om geen nieuwe operatie van de okselklieren te doen, maar deze mee te nemen in de bestraling, zoals in het AVL ook gedaan wordt, ook al is het niet volgens het landelijk beleid. Een andere kogel die door de kerk is, is het besluit om geen chemotherapie te doen. Volgens de statistische gegevens van het AVL is het logischer om hormoontherapie te doen en voegt aanvullende chemo percentueel gezien niet zo heel veel toe. Voor degenen die het interesseert: het is een lobulair carcinoom van 1.7 cm en een van 3 mm, beiden hormoongevoelig, HER2-receptor negatief en een van de vijf poortwachterklieren die verwijderd zijn, bevat een uitzaaiing.

### **Hormoontherapie**

Omdat mijn tumoren hormoongevoelig zijn, is hormoontherapie de aangewezen weg. Gisteren is er bloed geprikt om te onderzoeken of ik al in de overgang zit of niet. Doordat ik een Mirenaspiraal gebruik en daardoor al in geen tien jaar meer ongesteld ben geworden, is dat niet helemaal duidelijk. Mocht het zijn dat ik nog niet in de overgang ben, dan is het beleid om mijn eierstokken te verwijderen, oftewel via een operatie of via chemische injecties. Daarnaast zal ik de komende vijf tot zeven jaar hormoonblokkers mogen slikken, Tamoxifen en/of aromataseremmers. Hierdoor kom ik direct in de overgang, met alle mogelijke bijwerkingen van dien. Het is natuurlijk de vraag of ik daar last van zal

krijgen, dat weet niemand. Ik twijfel nog over dit gedeelte van de behandeling. Voor mij is het belangrijk dat ik volledig achter mijn uiteindelijke keuze kan staan. Dat keuzep proces en de uiteindelijke beslissing is voor ieder mens anders. Ik krijg natuurlijk van iedereen geweldige goed bedoelde adviezen van wat wel en niet te doen. De mensen die heel dicht bij me staan willen natuurlijk dat ik alles aangrijp wat mogelijk is om mijn kansen te doen toenemen. Dat is logisch, je wilt niet iemand verliezen waar je van houdt. Tegelijkertijd zijn er veel manieren waarop je naar kanker kunt kijken en ook naar de genezing ervan. Ik lees veel boeken, ook over alternatieve manieren van behandelen die op een hele andere, meer holistische manier kijken naar het menselijk lichaam en ik weet ook dat er meer is tussen hemel en aarde wat van invloed is op het ontstaan van kanker.

### **Nieuwe keuzes**

Voor mij is het duidelijk dat, los van de gekozen behandelingen, ik opnieuw naar mijn leven mag kijken en de keuzes die ik maak. Sinds de dag dat ik mijn tumor energetisch verwijderd heb, merk ik dat ik veel gevoeliger ben geworden in mijn lichaam. Mijn eetbehoeften zijn behoorlijk veranderd. Zo heb ik nauwelijks nog zin in alcohol, drink ik veel groene thee en nog maar twee koppen koffie per dag, heb ik enorm veel zin in groenten en fruit en is de behoefte aan vlees nog minder geworden. Ook eet ik minder koolhydraten en heb ik minder zin in vet en zoet. Ik hoef er niet eens iets voor te doen, het gebeurt gewoon. Ik voel ook sneller wanneer ik genoeg gegeten heb, en voel me niet meer geroepen 'mijn bord leeg te eten' zoals ik dat vroeger geleerd heb. Ik voel me er lekker bij, het ontgiften komt zo een beetje op gang. Daarbij heb ik veel steun aan mediteren, healing en de reiki die ik mezelf dagelijks geef.

### **Grote schoonmaak**

Niet alleen mijn lijf heeft behoefte aan een schoonmaak, ook voel ik plotseling veel weerstand door de hoeveelheid aan spullen in mijn huis. Het is te vol en rommelig. De komende tijd ga ik dan ook een voorjaars schoonmaak houden. Er komt een nieuwe boekenkast en de kringloopwinkel wordt binnenkort ook blij van mij. Rust rust rust, dat is waar mijn behoefte nu ligt.

### **Coachreces**

De komende maanden zal ik dan ook niet coachen. De nieuwe klanten die zich hadden aangemeld heb ik doorgestuurd naar collega's. Het is voor mij nu belangrijk om even de energie in mezelf en in mijn genezing te steken. Ook het afscheid van mijn broer zal de nodige aandacht vragen en impact hebben op het leven van mij en mijn familie. Het is nog te onwerkelijk om het allemaal te bevatten en ik heb er eigenlijk geen woorden voor.

### **Balans, liefde en Dubbelliefde**

Maar ook in verdrietige en moeilijke tijden is het belangrijk dat er balans is in het leven. Ik geniet volop van het prachtige lenteweer en de groene kleuren van de natuur. Wat dat betreft had ik geen beter jaargetijde kunnen treffen. Afgelopen weekend heb ik me ondergedompeld in de liefde. Tantra is een heel bijzondere manier om weer heerlijk in je lijf te komen en uit je hoofd te raken. Dat is volop gelukt en daar ben ik iedereen erg dankbaar voor. Ook de liefdevolle aandacht van vrienden en geliefden is ongelofelijk warm en rijk. Ik krijg zoveel terug van de mensen in mijn omgeving, ik ben er soms echt beduusd van. Het is helend en het maakt alles zoveel zachter.

De komende week ga ik weer op retraite, deze keer om lekker bij te komen en om energie op te doen door het schrijven van mijn nieuwe roman Dubbelliefde: leef je vanuit angst of vanuit liefde? Daar was ik voordat ik de tumor ontdekte mee begonnen en mijn schrijfcoach Yoeke Nagel was wild enthousiast over het eerste resultaat. Het lijkt me een geweldige manier om ook de balans in mijn leven te houden in deze moeilijke tijd. Want het schrijven geeft me heel veel energie. Het is ontzettend leuk om in een fictieve wereld te verkeren en te mogen opschrijven wat er zich voor mijn ogen als in een film voltrekt. Ik hoop deze positieve energie mee te nemen als ik weer naar huis ga en de periode van bestralingen in ga. Mijn gekozen weg naar genezing.





# Afscheid van mijn broer

Woensdag 27 april 2011 04:25

Half zes en wakker. Gisterenochtend rond deze overleed mijn broer. Nu lig ik thuis in mijn eigen bed. Het is niet te bevatten en tegelijkertijd weet ik dat het allemaal waar is en dat het leven door gaat. De afgelopen week stond in het teken van zijn afscheid. De gebeurtenissen volgden elkaar zo snel op dat we nauwelijks de tijd hadden om te wennen aan de gedachte van het vorige slechte nieuws, laat staan dat er tijd was om ook maar iets te verwerken. De tijd haalde ons in, zijn ziekte haalde het leven in. Een levensverwachting van maanden werden weken en weken werden dagen. Pasen zouden we doorbrengen op de camping; het werd er een die op drie kilometer afstand van het ziekenhuis lag, er was nog net een plaatsje vrij. Natuurlijk, dat was voor ons, alsof het universum het zo geregeld had. Zo was ik dichtbij mijn broer, kon ik iedere dag bij hem op bezoek. Het traject van [palliatieve sedatie](#) werd ingezet. In de tussentijd genoot ik van de zon en had ik steun aan de rust van de natuur, het ruisen van de bomen en het gekwetter van de vogels. Mijn lief en ik maakten wandelingen en mediteerden in de bossen. Zo kon ik mij weer opladen voor het volgende bezoek. Waar liefde en overgave is, ontstaat kracht en verbinding, het was fijn om dat te mogen ervaren.

Gisterenochtend, de derde dag van het waken, werd ik wakker van de stilte. Ik had gevoeld dat ik die dag bij hem in het ziekenhuis moest zijn en had geregeld dat ik die nacht zou blijven slapen. De laatste avond was zwaar, hij was erg onrustig en benauwd en zijn ademhaling werd steeds onregelmatiger. Van slapen kwam niet veel, steeds opnieuw ging mijn blik naar hem: ligt hij nog goed, zitten alle slangen nog goed, ademt hij nog? Rond half drie werd hij weer wat rustiger. Ik legde mijn hand op mijn hart en sprak hem in gedachten toe. Dat hij niet langer hoefde te vechten, dat iedereen in ons gezin er vrede mee had dat hij zou sterven en bereid was hem te laten gaan, zodat zijn lijden hier op aarde over zou zijn. Dat we allemaal heel veel van hem hielden ook al waren we nog zo verschillend en dat we in onze harten altijd verbonden zouden blijven. Liefde gaat nooit over. Liefde gaat door alle tijden en werelden heen. Zo viel ik in slaap. Om tien over vijf wierp de nachtzuster nog even een controlerende blik door de deur, alles rustig. Om tien voor zes werd ik wakker van de stilte. Geen zware ademhaling meer, alleen het geluid van het bubbelende water van de zuurstof. Er was rust, serene rust. Ik opende mijn ogen om te zien of het waar was wat ik hoorde. Ik zag dezelfde rust op zijn gezicht. Ontspannen en vredig. Geen strijd meer, alleen maar maar rust. Stille tranen van opluchting en verdriet vermengden zich met elkaar.

Nu, vierentwintig uur later ben ik weer thuis, terug in mijn eigen wereld. Er ligt een brief van het AVL met het verslag van de second opinion op de mat. Wezenloos lees ik de woorden van een andere wereld: mijn genezingsproces. Het is iets wat de afgelopen week vrijwel helemaal naar de achtergrond is verdwenen. Ik overhandig de brief aan mijn lief en begin onbedaarlijk te huilen. Het een is nog niet achter de rug en het andere staat alweer voor de deur. Mag het ook ietsje minder asjeblijft, het is zo veel allemaal! Kan ik dat allemaal wel aan? Gelukkig voel ik ook wat ik nodig heb: mijn vriendinnen! Natuurlijk staan ze voor me klaar en komen ze meteen naar me toe. Bij hen mag ik huilen. We praten uitgebreid over alles wat er gebeurd is. Met een glas bubbels toasten we op mijn manier op mijn broer en op het Leven. Want het is duidelijk: mij wordt die kans gegeven, een kans die hij nooit heeft gekregen. Naast het verdriet voel ik ook dankbaarheid, voor het leven dat ik nog te gaan heb. Het leven is te kostbaar om het niet te leven.

**Leef je mee?**



# Is er leven na de dood...? Ja!

Woensdag 10 mei 2011 16:25

Vandaag is mijn eerste dag weer 'gewoon' thuis sinds het overlijden en de crematie van [mijn broer](#), vorige week maandag. Na de crematie heb ik me een paar dagen teruggetrokken op mijn favoriete retraiteplekje en aansluitend gingen mijn lief en ik een weekendje kamperen in de buurt van mijn ouders, zodat we afgelopen zondag met de familie samen moederdag konden vieren. Voor het eerst zonder mijn broer. Au. De afscheidsdienst van mijn broer heeft me ontzettend goed gedaan. Het was helend om een afscheidswaard ([Download Afscheidsdienst Jan Linssen](#)) te mogen schrijven en voordragen, om samen te mogen rouwen met zoveel mensen die van hem hielden. Het was fijn om zoveel mensen met zoveel liefde te horen praten over mijn broer. Mensen die ik niet kende. Mensen met wie en voor wie hij gewerkt heeft, met wie hij muziek heeft gemaakt, met wie hij gelachen heeft en die hij geïnspireerd en uitgedaagd heeft.

## Nieuw beeld

Ik kreeg zo op deze dag plotseling een heel ander beeld van mijn broer. Een beeld dat ik enerzijds niet zo goed kende maar dat van de andere kant wel helemaal klopte. Ik bedacht me dat mijn broer en ik misschien wel meer op elkaar leken dan ik ooit gedacht had. Want ik had altijd het idee dat wij twee totaal verschillende mensen waren. Niet dus. Hij leefde met hart en ziel voor de muziek, ik voor de liefde en persoonlijke groei. Het onderwerp is anders, maar de passie en het enthousiasme voor ons vak, het streven naar kwaliteit, het willen delen met anderen, dat deelden we. Goh, wat een inzicht! Een gevoel van spijt overviel me. Dat hij daar eerst voor moest sterven! Toch ervoer ik het ook als een cadeautje: het verzachtte mijn verdriet x 10.

## Retraite

Bij aankomst op mijn retraiteplekje lag er een lief geschreven woord van een van de gastvrouwen:

*"Een gedicht is wellicht  
eerder een plaats om  
alles te laten stilvallen  
dan om alles te laten rijmen"*

Het waren precies de woorden die ik nodig had want ik begon meteen te huilen. Stilvallen. Dat was wat me te doen stond in deze dagen van rouw en waarop ik de kracht in mezelf weer opnieuw probeerde te vinden. In plaats van om te zoeken naar hoe ik dat moest doen, liet ik alles los. Ik sliep vele uren, wandelde door de bossen, mediteerde op stille plekken en bezocht een aantal keren de nabijgelegen abdij. Toen ik op een avond na de dienst door het bos terugliep, voelde ik me reddeloos verloren. Alles leek wel versteend van binnen, zo vol van verdriet, machteloosheid en onzekerheid was ik. Ik had het gevoel alsof ik nooit meer gelukkig zou kunnen zijn, ook al zei mijn verstand dat dit natuurlijk onzin was. Uiteindelijk viel ik uitgeput in slaap.

De volgende ochtend werd ik wakker van een droom. Een erotische droom over twee mannen notabene! Met een glimlach op mijn gezicht stond ik op. De versteendheid had plaats gemaakt voor een gevoel van warmte, en de energie die erbij vrij kwam gaf me het gevoel dat ik leefde. Hee, er is nog leven in mij! Dacht ik gisteren niet dat ik dat nooit meer zou kunnen voelen, dat er na de dood geen leven meer was? Wat een leuk cadeautje kreeg ik van mijn onderbewuste!

## Tarot – De Geliefden

Ik trok een tarot-kaart. Het bleek de kaart van de liefde te zijn. De bijbehorende tekst uit [het boek van Ton Peeters](#) vertelde ondermeer over het zichtbaar maken van een positieve stroming en dat de trilling van de liefde kan een crisis breken, smelten of oplossen. De kaart 'de geliefden' harmoniseert verdeeldheid en transformeert verlamde angsten er is een dynamisch werkend krachtenspel tussen mannelijk en vrouwelijk. Zonder dood geen leven, zonder leven geen dood. Als je zowel uiterlijk als

innerlijk verstillt, lossen beiden op en bestaan ze even niet meer. De constante van de ziel wordt dan ervaren in de eenheid van de Geest binnen het AI. Ik heb de tekst (die veel verder gaat dan wat ik hier citeer) een paar dagen tot me door laten dringen. Ik zie het als een teken om door te gaan met mijn passie: het schrijven over meervoudige liefde.

### **Toekomstplannen**

Volgende week vrijdag beginnen de bestralingen. Op dit moment ruim ik mijn huis op, zodat ik de rust die ik inmiddels in mijzelf voel, ook terug kan vinden in mijn huis. Want zoals het nu is, past het niet meer: teveel rommel, teveel troep, teveel prikkels. Vanuit de rust ga ik de behandelingen aan, en ga ik in de tussentijd schrijven aan [mijn nieuwe roman Dubbelliefde](#). Op deze manier heb ik straks weer iets om in de wereld te zetten als de behandelingen achter de rug zijn en ik weer vol kan gaan werken. Ik merk dat ik gevoeliger ben geworden de afgelopen maanden, zowel in mijn lijf (mijn eetgewoonten zijn veranderd) maar ook in energie management. Omdat mijn energie beperkt is - keuzes maken en genezen kost energie - wil ik er op een goede manier mee omgaan. Schrijven geeft me energie en pas nu merk ik hoeveel energie coachen me soms heeft gekost. Ik voel in ieder geval heel goed dat ik daar nu geen ruimte voor heb.

Hoe mijn toekomst er uit gaat zien wat mijn werk betreft laat ik nu nog even los. Eerst maar even doen wat me te doen staat de komende maanden: bestralen en genezen. Van daaruit maak ik weer nieuwe keuzes. Alles op zijn tijd. Want als er een ding is wat ik de afgelopen periode geleerd heb, is om de dingen klein te houden, om dat te doen waar ik vandaag invloed op heb. Om te genieten van de kleine dingen van het leven, de verbinding met elkaar, vrienden en familie.

***De liefde dus.***



## **Ik ben een VIP! ... keuzes keuzes...**

*Vrijdag 13 mei 2011 16.05*

Keuzes maken omtrent de beste behandeling met betrekking tot mijn genezingsproces is nog niet zo gemakkelijk. Want alle keuzes hebben consequenties. Gisteren had ik voor het eerst een gesprek met de radiotherapeut over het bestralingsplan en vandaag kreeg ik van de oncoloog de uitslag van het bloedonderzoek: zit ik in de overgang ja of nee en wat zijn de consequenties? Voor mij was dat nog onduidelijk. Ik gebruik namelijk een mirenaspiraal gebruik waardoor ik al in geen tien jaar ongesteld ben geweest en mijn cyclus voel ik alleen aan de lichamelijke veranderingen, zoals gevoelige borsten.

### **In de overgang of niet? En dan?**

Het bloedonderzoek heeft nu aangetoond dat ik nog niet in de overgang ben. Omdat mijn tumoren hormoongevoelig zijn, is hormoontherapie een onderdeel van het plan om ervoor te zorgen dat de kans kleiner is (14% om precies te zijn) dat het terugkomt. Hoe de hormoontherapie eruit ziet hangt mede af of ik al in de menopauze zit of niet. Want omdat ik besloten heb om geen chemotherapie te doen (in mijn geval betekende dat slechts enkele procenten meer kans op genezing, terwijl de bijwerkingen nogal groot kunnen zijn) kom ik niet automatisch in de overgang, iets wat automatisch het gevolg zou zijn als bijwerking van de chemotherapie.

### **Keuzes bij hormoontherapie**

Hormoontherapie bestaat uit het vijf tot zeven jaar dagelijks slikken van tabletten. Om te beginnen met [Tamoxifen](#). Het medicijn remt de werking van oestrogeen door de hormoonreceptor in de borstkankercel te blokkeren. Na de overgang wordt na een paar jaar Tamoxifen overgegaan op een aromataseremmer, een andere vorm van hormoontherapie. Als je nog niet in de overgang bent, is het verminderen van de hormoonproductie een onderdeel. Dit betekent het operatief verwijderen van de eierstokken of dit op een chemische manier doen door het toedienen van driemaandelijkse chemische

injecties. Ik word volgende maand 49, dus de kans dat ik binnenkort in de overgang kom is redelijk groot.

Volgens mijn bestralingsarts is het uit diverse onderzoeken helemaal niet bewezen dat op mijn leeftijd het stoppen van de hormoonproductie iets toevoegt naast het slikken van tamoxifen. Voor mijn gevoel is het ook dubbel op: enerzijds zet je een slotje op eventueel achtergebleven tumorcellen zodat hormonen niet binnen kunnen dringen en aan kunnen zetten tot groei en anderzijds zorg je ervoor dat er minder hormonen in je lichaam komen. Net zoiets als ervoor zorgen dat het niet meer regent en tegelijkertijd met een paraplu op lopen om ervoor te zorgen dat je niet nat wordt. Mijn oncoloog ziet het anders, volgens hem zijn het aanvullende behandelingen. Maar ik mag er van hem gerust nog een paar maanden over denken.

Nou, wie weet ben ik dan wel in de overgang en wordt het dilemma op een natuurlijke manier opgelost. Want aan een operatie kleven ook allerlei [risico's](#) en bovendien blijft iedere keuze een vorm van risicomanagement. Net zoiets als bij de besluitvorming hoeveel verzekeringen je neemt in je leven. Uiteindelijk geeft geen enkele behandeling 100% garantie op de toekomst, net zoals je dat sowieso niet hebt in je leven. Niemand weet wanneer het leven eindigt, dus ook niet in mijn geval. We weten alleen dat het ooit eindigt. Die garantie krijgen we allemaal.

### **Meditatieve inzichten en gedachtekracht**

Tijdens meditaties is me duidelijk geworden dat het niet zozeer uitmaakt voor welke behandeling ik kies, maar dat het belangrijk is dat ik helemaal achter mijn keuze kan staan en vertrouwen heb in mijn keuze. Het is fijn om antwoorden te krijgen vanuit het diepste innerlijk van je zijn. Want veel behandelingsvoorstellen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de wetenschap loopt in principe altijd achter de feiten aan. Bovendien hangt het er ook maar af wie of wat er onderzocht wordt, dit mede gezien de soms tegenstrijdige onderzoeksresultaten. Durven vertrouwen op mijzelf is dus net zo belangrijk.

### **Hulp van mijn overleden broer**

Vertrouwen op mezelf betekent regelmatig naar binnen gaan, de stilte in en in gesprek gaan met mezelf. Vorige week zat ik te dubben over het wel of niet gebruiken van Tamoxifen, mede vanwege de mogelijke bijwerkingen, waar overigens ook veel vrouwen helemaal geen last van hebben. Plotseling hoorde ik de stem van mijn onlangs overleden broer. Hij zei me dat ik me niet zo moest aanstellen, dat ik het gewoon moest proberen en dat ik de dingen daarbij ook op mijn manier kon doen, zoals het aanroepen van hulp vanuit het universum en het werken met gedachtekracht. Hij klonk behoorlijk resoluut. Hij zou het wel weten in mijn geval, want zelf had hij geen enkele kans gehad. Tja, daar zat wat in. Ik vroeg hem ook maar even naar het wel of niet operatief verwijderen van de eierstokken, maar dat moest ik toch echt zelf beslissen.

### **Ik ben een VIP!**

Gisteren was ik voor het eerst sinds twaalf jaar weer op de afdeling radiotherapie waar ik van 1986 tot 1998 met veel plezier gewerkt heb. Ik heb de afdeling altijd ervaren als een warm bad, de sfeer was er altijd goed en de collega's hartelijk, gezellig en warm als in een familie. De keuze om naar Eindhoven te gaan was dan ook voor mij niet zo moeilijk, zeker toen ik hoorde dat ze hier ook de nieuwste bestralingstechnieken hanteren door rekening te houden met de ademhaling waardoor het hart minder belast wordt. De ontvangst op de afdeling was buitengewoon hartelijk. Veel van mijn oud-collega's werken er nog en spraken me aan. Omdat ik er gewerkt had, heb ik zelf kunnen kiezen voor de voor mij beste arts, want ja, ik ben een Very Important Person!

Het leuke is dat ik volgende week zelf mee mag kijken bij het plannen van de bestralingsvelden d.m.v. een CT-scan, zodat ik zelf kan zien wat de invloed is op de lymfeklieren en op de rest van mijn lichaam. Ik vind het fijn dat ik zelf mag kiezen en de risico's zelf mag afwegen. Daarmee heb ik het gevoel dat ik zelf achter het stuur zit van mijn leven en zo ben ik zelf verantwoordelijk voor de keuzes ik maak en voor de consequenties. Want uiteindelijk is er maar een persoon echt belangrijk in je leven:

dat ben je zelf. Dus wat mij betreft is het belangrijk dat iedereen een VIP is voor zichzelf! Ik zeg het ook altijd tegen mijn klanten: de belangrijkste relatie is die met jezelf, want jij bent de enige met wie je echt de rest van je leven zult doorbrengen. Hoe meer je van jezelf kunt houden, hoe gemakkelijker het wordt en hoe eenvoudiger het ook wordt om onvoorwaardelijk van anderen te houden. Dan kan de liefde automatisch stromen, in overvloed.



## Kiezen en leven vanuit angst of liefde?

Zaterdag 14 mei 2011 13:21

Ik kom er steeds opnieuw achter dat de keuzes die ik maak ten aanzien van de behandelingen voor mijn genezing, gedreven worden door angst of door liefde. Deze week ontdekte ik in een van de vele ondersteunende mails die ik mocht ontvangen de website van Yvette van Boven, een vrouw die genezen is van kanker en die het boek schreef: [Kanker is een kado](#). Bij het lezen van haar site werd ik helemaal blij, want de manier waarop zij kanker benadert sluit volledig aan bij zoals ik het voel en ervaar. Ze was net als ik, nieuwsgierig naar hoe het komt dat sommige mensen met een goede prognose toch overlijden aan kanker, terwijl anderen met een slechte prognose, het overleven of door een wonder spontaan genezen. Wat zijn de overeenkomsten en de verschillen? Zij heeft hier onderzoek naar gedaan en hierover schrijft zij in haar boek 'Kanker is een kado'. Ik heb haar boek meteen besteld en kijk er naar uit. Want ik herken in de tekst op [haar website](#) precies die dingen die ik zelf ook ontdekt toen ik mijn borstkanker ontdekte. Het menselijk leven is meer dan alleen een klomp organen en cellen, ook energetisch vinden er van allerlei processen plaats die van invloed zijn op het ontstaan van kanker en op het menselijk welbevinden. Dat heb ik zelf mogen ervaren, door voor de operatie te onderzoeken wat de boodschap van mijn tumoren voor mij was, en waarbij ik door middel van healing en meditatie, de grote tumor energetisch heb verwijderd. De sterke lichamelijke reactie die hierop volgde, een heftig brandend gevoel in mijn borst dat wel 6 uur aanhield met een enorme behoefte aan het drinken van liters water en het feit dat de tumoren na de operatie veel kleiner bleken dan op de foto's zijn voor mij het bewijs dat dit klopt. Wetenschappelijk onderzoek is hier natuurlijk nog niet naar gedaan. Reguliere artsen staan over het algemeen niet open voor alternatieve vormen van genezing en samenwerking van regulier met alternatief is in Nederland nog ver te zoeken.

Het blijft zoeken naar de balans tussen spiritualiteit en de gewone reguliere geneeskunst die ook zijn diensten heeft bewezen. De verschillen tussen wel en niet bestralen na een borstsparende operatie zijn erg groot, dus heb ik besloten om vriendjes te worden met de stralen die ervoor zorgen dat eventueel resterende kankercellen mijn lichaam zullen verlaten. Ik bereid mijn lichaam er nu al op voor wat er gaat gebeuren om er zo voor te zorgen dat de bijwerkingen van de bestraling nihil zullen zijn. Ik geloof namelijk ook in gedachtekracht. Volgende week beginnen de bestralingen, 21 keer omdat ik nog geen 50 ben anders had ik maar 16 keer gehoeven. Of het een voor- of nadeel is weet ik niet, maar ik hoor voor de bestralingen nog even bij de jonkies. Want ja, ook in de reguliere geneeskunst worstelen de artsen met het fenomeen keuzes en wordt er op een gegeven moment gekozen om ergens een grens te trekken. Ik ben blij dat het allemaal meer helder wordt voor mij in wat ik wel en niet wil. Het geeft rust en schept ruimte voor nieuwe dingen.

Ik ben van plan om de komende weken te schrijven, zodat mijn nieuwe roman '[Dubbelliefde](#)' na de zomer klaar is en gepromoot kan worden. Het grappige is dat ik deze roman begon te schrijven voordat ik ontdekte dat ik ziek was. De roman beschrijft wat er in levens van mensen gebeurt als zij kiezen vanuit angst, of vanuit liefde? Iedere keuze heeft andere gevolgen voor alle betrokkenen. Zo creëren we zelf onze eigen wereld. Want ja, uiteindelijk gaat het leven toch om de liefde, hoe je het ook wendt of keert. De liefde voor jezelf, en de liefde voor anderen. Ik ervaar het iedere dag opnieuw,



hoe belangrijk de relatie met de mensen om mij heen zijn. Ik voel me ontzettend dankbaar, dat ondanks al genezingsperikelen, ik zoveel liefde mag ontvangen. Vandaag tijdens mijn meditatie kreeg ik weer opnieuw dezelfde boodschap: liefde geven en liefde ontvangen, dat is waar het om draait.

**Doe je mee?**



## Afscheid van tien jaar Mirenaspiraal

*Maandag 17 mei 2011 13:03*

“Als je het nog een keer zonder condoom wilt doen, moet je het nu doen”, mompel ik halfslappend tegen mijn lief, terwijl ik me omdraai en hij het licht uit doet. Wat begint als een grap eindigt in langdurige hemelse seks, jawel, zonder condoom. Het licht gaat toch weer aan. Een vluggertje is aan mij niet besteed en sinds de transmissie- en tantratraining bij Vartman is vrijen met mijn lief nog leuker geworden: het denken stopt volledig en de seksuele energie stroomt van top tot teen door mijn lijf. Geen clitoraal orgasme waarbij de seksuele energie in een explosie het lichaam verlaat en waarna de pret vaak over is, maar langdurige bodyorgasmes waarbij de energie lekker in je lijf blijft. Hmmm, ik geniet er nu nog van! Seks geeft mij het gevoel dat ik leef. Woensdag gaat mijn Mirena spiraal er uit. Na tien jaar trouwe dienst wordt hij (of moet ik 'zij' zeggen?) niet meer vervangen.

De Mirena geeft namelijk hormonen af en aangezien de tumoren in mijn borst hormoongevoelig waren, is het beter om het spiraal te verwijderen. Dat gaat dus deze week gebeuren. Ik denk terug aan tien jaar geleden, toen ik hem door mijn huisarts liet zetten. Een erg pijnlijke geschiedenis, ik viel bijna flauw van de pijn. Mijn baarmoeder ligt een beetje gekanteld en als je geen kinderen hebt gebaard is het inbrengen pijnlijker. De tweede keer liet ik het daarom doen in het ziekenhuis door een vrouwelijke gynaecoloog. Ik herinner me nog haar zachte vriendelijke stem en haar engelengeduld want ik was op van de zenuwen, uit angst voor pijn. Een dik half uur was ze met me bezig om me gerust te stellen en liet ze me ontspanningsoefeningen doen. Het inbrengen gebeurde spelenderwijs met liefde, deze vrouw was geweldig! Voor ik het wist zat de spiraal er in, zonder pijn! Hoera!

Ik heb genoten van tien jaar Mirena. Het betekende, naast zonder zorgen veilig vrijen, ook dat ik niet meer ongesteld werd. Het was iets wat ik heerlijk vond. Geen zorgen meer over 'heb ik nu wel tampons bij me?', niet meer tellen wanneer het zo ver is en geen buikpijn meer van de ongesteldheid. En altijd kunnen vrijen als je zin hebt. Tjonge. Jawel, de Mirena heeft in mijn ogen een dikke kus verdiend. Behalve die hormonen dan. Die blijken nu van invloed te zijn op mijn genezing, al zijn ook daar de meningen over verdeeld. De kans is groot dat ik binnenkort in de overgang kom, al kan niemand precies zeggen wanneer dat gebeurt.

Mijn moeder was 45 toen ze in de overgang kwam. Ik herinner me als vijftienjarige tiener hoe mijn moeder blazend en steunend haar bloes uittrok en met half ontbloot bovenlijf naar buiten liep om af te koelen: opvliegers. Ik weet ook nog hoe stom ik dat destijds vond, want ja, als tiener vind je meestal nog ergens iets van. Mijn oudste zus is 51 en nog steeds niet in de overgang. Ik word volgende maand 49, dus ja, het kan ook nog een paar jaar duren. Zwanger worden kan dus nog steeds, een heel raar idee en zonder condooms zit vrijen er voorlopig niet meer in. Tenzij ik alsnog die eierstokken laat verwijderen...zegt een piepklein stemmetje in mijn achterhoofd.

Het lijkt wel op de 'worst' van de sauna die ik mezelf voorhoud als ik ga sporten: ga nu maar, het is gezond voor je, argumenten die genoeg zouden moeten zijn om te gaan. Het aanlokkelijke rondje sauna is meestal de doorslaggevende factor om mezelf in het zweet te werken. Plus het heerlijke gevoel achteraf, want na het sporten voelt alles fijner. Is het dan echt zo dat ik iets positievers in het

vooruitzicht nodig heb dan alleen 'een grotere kans op genezing?' Behaalde resultaten zijn geen garantie voor de toekomst, ook niet in mijn geval, het blijft altijd onzeker hoe de toekomst zal verlopen. Voor iedereen overigens. In ieder geval is kwaliteit van leven is voor mij ontzettend belangrijk. Ik heb weer wat om over na te denken dus. Voorlopig maar eerst even die bestralingen. Daarna zien we wel weer verder. Alles op zijn tijd. Het blijft een avontuur, dat keuzes maken rondom genezing.

***Het laatste woord is er nog niet over gezegd.***



## Nieuwe dilemma's in de sportschool

*Dinsdag 17 mei 2011 22:40*

Voor het eerst sinds de operatie eind maart begeef ik me weer eens naar de sportschool om mee te doen aan een les bodycombat. Ik heb er zin in, het is ondertussen zo lang geleden, dat ik een enorme behoefte heb om me in het zweet te werken. Vandaag mocht ik naar de afdeling radiotherapie voor een ochtend bijscholing en om gedetailleerde uitleg te krijgen over de nieuwste technieken en het bestralingsplan. Voor de zekerheid heb ik de grote kruizen die op mijn lichaam getekend zijn ten behoeve van de bestraling maar even bij laten tekenen, want na een week zijn die wel verdwenen van je lijf. In de sportschool kleeft ik me om en bedenk me met wat voor dilemma's je kunt komen te staan als je bestraald wordt. De kruizen op mijn lijf zijn niet te missen en ik heb geen zin in vragen. Ik wil gewoon even Leonie zijn die gaat sporten. Maar, bedenk ik me, sinds de operatie draag ik ter ondersteuning een sportbeha en als ik die aan laat is er vrijwel niets te zien.

### **Boosheid en kracht**

Tijdens de les merk ik pas hoeveel negatieve energie ik in me heb. Het slaan op een denkbeeldige tegenstander haalt de power in mij naar boven en plotseling voel ik een enorme boosheid in me opkomen. Boosheid omdat mijn leven zo plotseling overhoop is gehaald, boos omdat ik de lezing die ik zou geven op het Love and Happiness Event toch maar geannuleerd heb, boos op het leven omdat mijn moeder ziek is en boos omdat mijn broer er nu al niet meer is. Tranen springen in mijn ogen. Het is allemaal zoveel tegelijk! Tegelijkertijd merk ik dat achter de boosheid ook een enorme kracht schuilt. Welkom mannelijke kracht, zeg ik tegen mezelf, want de afgelopen maanden heb ik me vooral in het vrouwelijke stuk begeven: overgave aan alles wat op mijn pad kwam en verbinding met de dierbare mensen om me heen. Ik grijns en moet lachen om mezelf en daarmee verdwijnt ook de boosheid. Het is gewoon erg lekker om zo intensief bezig te zijn en al die negatieve energie uit mijn lijf te slaan en te trappen.

### **Wel of geen sauna?**

Mijn gewoonte is om na het sporten altijd een rondje sauna te doen. Daar doe ik het voor. Ik hoef niet lang te twifelen en besluit dat als ik gewoon ga douchen, ik ook gewoon naar de sauna kan. Waarschijnlijk let er niemand op de kruizen op mijn lijf en als ze dat wel doen dan is dat hun probleem, besluit ik. Tijdens het afkoelen sla ik een handdoek om me heen, dan hoef ik in ieder geval niet bezig te zijn met eventuele reacties en kan ik me overgeven aan de ontspanning. Ik besef hoe gelukkig ik ben dat ik als coach en counsellor al zoveel aan persoonlijke groei en bewustwording heb gedaan. Er zijn veel dingen waar ik me niet meer zo snel druk over maak en dit is eigenlijk ook maar een akkefietje. Want ja, er zijn natuurlijk wel belangrijkere dingen dan een tekening op mijn lijf of een litteken op mijn borst. Gezondheid bijvoorbeeld, en de liefde natuurlijk. Want daar doen we het allemaal voor.

## Stichting Well Being Foundation

Er zijn trouwens veel vrouwen voor wie het niet zo vanzelfsprekend is om hun lichaam te laten zien aan de buitenwereld. Astrid Kesler heeft het initiatief genomen om Stichting Well Being Foundation op te richten om zo deze vrouwen te steunen. Doel van de stichting is het realiseren van sauna en wellness centrum te bouwen voor mensen die in het leven gekwetst zijn door ziekte, pijn, geestelijk of lichamelijke letsel. Voor mensen die het niet meer zo vanzelfsprekend vinden over de drempel van een openbare sauna te stappen. Ik realiseer me hoe belangrijk dit voor vele vrouwen kan zijn. Mocht je meer willen weten over de Stichting Well Being Foundation of die willen steunen, neem dan een kijkje op [de website](#).



## Ik ben een overwinnaar!

*Maandag 23 mei 2011 20:33*

De afgelopen dagen heb ik veel gelezen in het boek '[kanker is een kado](#)' van Yvette van Boven. Het is een fijn boek om te lezen, veel dingen die ik elders gelezen heb komen bij elkaar, maar ook krijg ik veel van mijn eigen geschreven levenslessen via Verander je Wereld in een andere context terug. Haar eigen verhaal er doorheen verweven met prachtige conclusies en inzichten over diverse onderzoeken geven me moed en kracht om door te gaan op mijn ingeslagen weg: mijn weg naar genezing.

Gisteren las ik over de karaktereigenschappen van overwinnaars van kanker. Yvette heeft namelijk onderzocht waarom sommige mensen met een goede prognose toch sterven en waarom sommige mensen met een slechte prognose tegen alle verwachtingen in het toch overleven. Wat zijn de verschillen, en wat zijn de overeenkomsten van de overwinnaars? Ik som ze even op, vooral voor mezelf om het niet te vergeten:

- 1. Overwinnaars hebben een diep geloof in hun genezing.**  
Diep van binnen weet ik dat ik genees. Dat innerlijk weten had ik al heel snel, maar ik werd aan het twijfelen gebracht door de impact van de operatie en de ziekte en het overlijden van mijn broer. Vertrouwen, dat is wat ik nodig heb, hoorde ik vandaag tijdens mijn meditatie en reiki-behandeling.
- 2. Overwinnaars voelen zich zelf verantwoordelijk voor hun genezing en werken actief mee.** Ik zoek zelf naar de vormen van behandelingen die bij mij passen en waar ik zelf achter kan staan. Regulier en alternatief, want in mijn ogen is de mens meer dan alleen een lichaam met organen en cellen, maar een holistisch wezen. Dus naast het fysieke lichaam ook aandacht voor de emotionele, spirituele (energetische) en mentale kant van het mens zijn.
- 3. Overwinnaars ondergaan een spirituele transformatie, de kanker was een wake-up call.** Dat ontdekte ik al de dag nadat bij mij borstkanker was geconstateerd en ik tijdens een meditatie als het ware in mijn tumor dook. Ik kreeg dezelfde boodschap door: this is a wake up call. Binnen tien dagen transformeerde ik oude onbewuste blokkades die aan het licht kwamen en werd de tumor 'energetisch verwijderd' tijdens een meditatie. Een erg indrukwekkende gebeurtenis, vooral ook de heftige lichamelijke reactie in mijn borst naderhand, die ik nu opnieuw herken in de reactie van de bestraling (brandend gevoel).
- 4. De relatie van overwinnaars met anderen krijgt een nieuwe dimensie, ze zetten zich in voor het leed van anderen.** Ik zit nog midden in het proces en ben benieuwd hoe dit vorm krijgt in mijn leven.
- 5. Overwinnaars geven hun leven een nieuwe wending en hebben een drastische verandering in Life Style (eten, drinken of werk).** Sinds de 'energetische verwijdering' is

mijn eetpatroon vanzelf veranderd en zijn mijn eetbehoeften anders: meer groenten en fruit, minder koffie, minder alcohol, minder vlees (was al weinig). Ik heb veel behoefte aan rust en aan de natuur.

6. **Overwinnaars luisteren naar hun lichaam ook bij wisselingen van energie.** Op dit moment sta ik erg dicht bij mezelf en luisteren naar mijn lichaam gebeurt nu vanzelfsprekend. Ik ben benieuwd hoe dit zal gaan als ik straks weer aan het werk ben.
7. **Overwinnaars stellen zich open voor anderen en genieten ervan anderen te helpen in hun helingsproces.** Was ik daar al niet mee bezig in mijn vak? Ik ben een natuurtalent!

### **Bevestiging**

Het is fijn om bevestigd te zien dat ik goed bezig ben. Ook vond ik het bijzonder om de essentie van het boek '[Quantumgenezing](#)' van Deepak Chopra te lezen, een ander boek dat ik gelezen heb. Hij ontdekte namelijk tijdens zijn jarenlang onderzoek naar mensen met 'spontane genezingen' dat zij twee dingen gemeen hadden:

1. ze hadden een diepe ervaring van wie en wat ze in werkelijkheid zijn (refererend aan de Bron, het Licht, Godservaring etc)
2. ze hadden op de een of andere manier spontaan toegang gehad tot hun celgeheugen.

Want cellen kopiëren informatie van de oude naar de nieuwe cel bij de vervanging ervan. Deepak Chopra brengt ons naar het grensgebied tussen lichaam en geest. De invloed van je psychische toestand en wat je denkt is erg belangrijk. Je kunt door middel van gedachtekracht veel invloed uitoefenen op je genezing. Ik lees over een vrouw die weigerde te sterven aan de meest dodelijke vorm van longkanker hoe zij haar tumor toesprak en visualiseerde hoe de tumor het lichaam zou moeten verlaten. Het is grappig om te lezen dat ik dezelfde dingen doe, uit mezelf. Keer op keer krijg ik zo de bevestiging van mijn persoonlijke visie en aanpak voor mijn genezing en dat is zo leuk! Er zijn nog een paar onzekerheden op mijn weg naar genezing, en dat is het hoofdstuk hormoontherapie.

Daarover blog ik later weer, als duidelijk is wat de aanpak wordt, nu vandaag blijkt dat ik een gen heb waardoor de werking van het geneesmiddel Tamoxifen waarschijnlijk niet is zoals het hoort. De artsen overleggen nog, dus hoef ik nu nog niet te beslissen wat de consequenties zijn. Het is vast niet voor niets dat ik nog niet begonnen was met de medicijnen en geen haast voelde. Voorlopig focus ik naast de bestralingen, eerst op mijn overwinnaarschap. Want daar zit voor mij nu de meeste winst in. Liefde en vertrouwen dus.

***Ik ga er voor!***



## **NEI therapie en de hulp van mijn broer**

*Dinsdag 24 mei 2011 13:49*

Vorige week had ik een afspraak met Josephine, een NEI-therapeut die ook natuurgeneeskundige is (en fysiotherapie en nog iets wat ik vergeten ben). Toen ik in 2005 nog studeerde aan de ACC voor coach, deed ik eens een [introdactiedag NEI](#) ( Neuro Emotionele Integratie) en was destijds erg enthousiast en vastbesloten een NEI-opleiding als vervolg te doen. Het is er op de een of andere manier nooit van gekomen. Vorige week ontdekte ik opnieuw de kracht van NEI en wat deze betekent voor mijn genezingsproces. Omdat ik de mens beschouw als holistisch wezen wil ik naar alle facetten kijken (fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel). Ik was benieuwd wat ik zelf nog meer kon doen om te genezen en daarom had ik een afspraak gemaakt met Josephine. Ik was benieuwd of er nog iets te verbeteren viel op het gebied van voeding, temeer omdat ik die week zou beginnen met de bestralingen die zijn impact hebben op mijn fysieke gesteldheid. We spraken kort over alle gebeurtenissen en over de vragen die op dat moment belangrijk voor me waren. Het was prachtig om

te zien hoe mijn onderbewustzijn en mijn lichaam met behulp van de o-ring spiertest reageerde op de vragen van Josephine. In no time hadden we ontzettend veel werk verricht op velerlei gebieden en had ik op vele vragen een antwoord.

### **Voeding en mineralen**

Een van de belangrijkste dingen voor mij waren het tekort aan mineralen in mijn lichaam doordat mijn darmen ze niet goed opnemen als gevolg van de antibiotica. Ze kon precies testen welke aanvullende medicatie of preparaten goed voor me waren en waar ik goed op reageerde. Ook hoorde ik waar ik niet goed tegen kan: suiker, kippenvlees (behalve biologische kip) en mosselen. Dat viel gelukkig dus nogal mee, zeker omdat ik dol ben op kaas en bang was dat ik dat niet meer zou mogen eten. Twee dagen later lag er een grote bus poeder met aanvullende vitaminen en mineralen in mijn bus. Ik merk nu dat mijn energie langzamerhand echt toeneemt, want volgens de test had ik nog maar 54% van de hoeveelheid energie die ik normaal gesproken zou hebben bij een goede gezondheid (100%). Ook heb ik sindsdien weer een aantal dromen gehad die ik me herinnerde en waar ik bijzondere boodschappen uit haalde. Het leidde tot hevige huilbuin, maar geloof me, er is niets zo heerlijk dan het transformeren van oud en nieuw verdriet en dit te helen! Als alles er mag zijn ontstaat er weer ruimte en dat is heerlijk om te voelen.

### **De hulp van mijn broer**

De meest indrukwekkende boodschap was dat mijn lichaam meer nodig had dan mijn eigen twee handen die ik gebruik om mijn borst te helen. Ik was verbaasd om te horen dat er nog een derde hand nodig was. Nee, niet die van mijn lief of iemand anders uit dit leven. Het bleek uiteindelijk de hand van mijn overleden broer te zijn. Ik moest heel erg huilen toen ik dat hoorde. Een paar mensen hadden me al geschreven dat ze er van overtuigd waren dat hij me zou helpen bij mijn genezing, omdat ik hem geholpen had bij [zijn overlijden](#). Ik kon het amper geloven maar het leek nu dus waar te zijn. Later tijdens de reiki en zelfheling heb ik opnieuw contact met hem gemaakt. Opnieuw moest ik erg huilen. We hadden een kort gesprekje en hij beloofde er te zijn bij de bestralingen. Tijdens de eerste bestraling was mijn broer er bij, ik voelde dat hij aan mijn voeten stond en hij sprak me bemoedigend toe terwijl ik de ademcommando's van de laboranten opvolgde. Zo werd de eerste bestraling pas echt een eitje. Zonder de sessie bij de NEI-therapeut had ik dat contact nooit zo snel gezocht!



## **Hoera... er is een Goed Nieuws Dag!**

*Woensdag 25 mei 2011 12:42*

Jawel, gisteren was een ware Goed Nieuws Dag! Dat wil ik natuurlijk graag met jullie delen!

- De broer van mijn lief is gisteren gedotterd en alles is goed gegaan! Dat is een pak van ons hart en een opluchting. Het geeft ook moed voor de tweede behandeling, want er waren teveel vernauwingen om het allemaal in een keer te doen.
- Mijn moeder heeft gisteren de uitslag gekregen van de blaasbioptie en het is gelukkig geen kanker. Daar zijn we blij om. Hoe nu verder, dat is even afwachten na het overleg met andere artsen. Twee weten meer dan een, en hopelijk komt dit straks ook uit.
- Een van mijn lieve vriendinnen eindelijk heeft na jarenlang ver onder haar niveau gewerkt te hebben, eindelijk een baan gevonden die bij haar past en die haar uitdaagt zichzelf nog meer te ontwikkelen. Lieve Joke, van harte gefeliciteerd, je hebt het verdiend!

- Iemand in mijn directe omgeving is gepromoveerd op haar werk. Helaas mag ik geen namen noemen want op haar werk mag niemand het nog weten tot de dag dat ze begint in haar nieuwe functie.

Maar zelf voelde ik gisteren voor het eerst een echte stijging in mijn energie. Ik had een productief dagje en vandaag zetten we dit gewoon voort! Ik denk dat het komt door de voedingssupplementen die ik vorige week kreeg van de natuurgeneeskundige en waar ik nu een dag of vijf mee bezig ben.

Vandaag ga ik gewoon even door, want ik begin vandaag weer te schrijven aan Dubbelliefde, een roman waar ik vlak voor het ontdekken van de borstkanker aan begonnen was. Ik heb er ontzettend veel zin in!

***Soms komt alle ellende tegelijk, maar dus ook het geluk! Gewoon zoals dat soms gaat in het leven.***



## Hormoontherapie ja of nee? Terug naar mezelf

*Dinsdag 7 juni 2011 17:19*

Vandaag ben ik over de helft van het aantal bestralingen en heb ik nummer 12 van de 21 achter de rug. Tot nu toe verlopen de bestralingen vrijwel zonder problemen, zoals dat heet. Buiten een gevoeliger linker borst die iets warmer aanvoelt dan de andere, af en toe wat steken en sinds een paar dagen wat wisselingen in energie, gaat alles vrijwel moeiteloos. Dat is voor mij niet zo verwonderlijk. Vrijwel al mijn energie gaat zitten in mijn genezingsproces en mijn persoonlijk behandelplan: Liefde, reiki, liefde, meditaties, visualisaties, lezen van ondersteunende boeken, gezonde voeding, liefde, rust en beweging en intens contact met de natuur. Ik hou nauwelijks tijd over voor andere dingen. Plannen maken heb ik al een tijdje opgegeven.

### **Acceptatie en leven in het nu**

Ik leef steeds meer in het hier en nu, in het moment en accepteer alles wat er komt of niet komt als een cadeau. Het rustige leeftempo, de emoties en de tranen, de gevoelens van dankbaarheid. Zelfs mijn eigen imperfectie en slordigheden accepteer ik moeiteloos, want reageren op alle mails zit er bijna niet in. Ik voel me er niet eens schuldig over... oeps! Sommige mensen schrijven lieve dingen en zeggen me dat het nu mijn tijd is, dat alle liefde die ik altijd naar anderen heb gestuurd, nu zelf mag ontvangen en het ook aan mezelf mag geven. Het is ook zoals ik het ervaar, ik voel me zo ontzettend dankbaar voor al die lieve aandacht en mensen die meelevend! Afgelopen week was mijn lief er ook, hier op de [minicamping in Sint Oedenrode](#). Dus werd het buiten de bestralingen om ook een weekje vakantie. Heerlijk. Soms fietsten we naar Eindhoven, lekker mezelf in het zweet werken en daarna uitgeput heerlijk eten samen en genieten van de buitenlucht en van elkaar.

Nu ben ik heerlijk alleen op de camping. Er zijn geen andere gasten en hopelijk blijft dat ook zo. Deze week wil ik namelijk het besluit nemen over de hormoontherapie: ga ik het wel of niet doen? Die keuze had ik al veel eerder willen nemen, maar door alle impact rondom het overlijden van mijn broer had ik

daar op dat moment geen ruimte voor. Ik merk dat ik nu langzamerhand weer dicht bij mezelf kom en dat is fijn.

### **Hormoon therapie ja of nee? Boodschappen van mijn onderbewuste**

Vorige week had ik deel twee van een [bijscholing Systemisch werken met Ziekte en Trauma](#). Een wonderbaarlijke dag die precies op het juiste moment kwam. Op dit moment sta ik heel dicht bij mezelf en ben ik erg gevoelig voor energie. Ik was dan ook niet verbaasd dat tijdens een van de oefeningen, ik hele sterke lichamelijke reacties ervoer bij de keuzes rondom hormoontherapie. De boodschap die ik kreeg van mijn onderbewuste was helder en duidelijk. Bij de keuze voor Tamoxifen kreeg ik het warm en benauwd en werd ik misselijk. Ik wilde er meteen van weglopen: het voelde zo ontzettend fout! Let wel: ik wist niet dat ik op de keuze voor Tamoxifen stond, die keuzes waren namelijk voor mij niet zichtbaar. Ik hoefde bij iedere keuzemogelijkheid alleen maar te registreren wat er met mijn lichaam gebeurde. Bij de aromatase-remmers werd ik onzeker op mijn benen, en kreeg ik het gevoel dat ik er doorheen zakte. Deze medicijnen hebben als bijwerking botontkalking. Tja...

Zo kreeg ik bij de zes verschillende keuzes rondom hormoontherapie zes verschillende boodschappen via lichamelijke reacties van mijn lichaam. Ik kende de oefening van jaren geleden, toen ik worstelde met keuzes rondom samenwerking en mijn bedrijfsplannen. Ik luisterde toen niet genoeg naar de boodschappen van mijn onderbewuste, en de samenwerkingen zijn uiteindelijk stopgezet. Precies zoals mijn onderbewuste al eerder had aangegeven.

### **Opgedane ervaringen uit het verleden bieden geen garanties voor de toekomst... of toch wel?**

Nu is een behandeling van borstkanker wel even andere koek dan ja of nee zeggen tegen een samenwerking met collega's. Het hoort bij het ondernemerschap dat je dingen probeert en dat dingen soms mislukken. Ervan leren, doorgaan en opnieuw beginnen hoort bij ondernemen. Falen bestaat niet, er zijn alleen maar leermomenten. Bij keuzes rondom de behandeling van borstkanker gaat het ook om risicomanagement: een zo groot mogelijke kans op genezing, tegen de beste prijs. Voor mij is dat een hoge kwaliteit van leven en dat laatste is voor mij erg belangrijk.

Ik ben niet bang om te sterven maar ik wil wel graag leven. Voluit leven. Of zoals iemand me onlangs schreef: Je hebt in deze wereld nog veel te doen. Dat klopt. Ik wil nog heel veel boeken schrijven en lezingen geven en ook deze periode van genezing biedt volop leermomenten die ik graag wil delen met de wereld. Het voelt soms alsof ik eerst de theorie heb geleerd en nu praktijkexamen mag doen.

### **Innerlijke stem**

Het allerbelangrijkste bij al deze keuzemomenten is dat ik er zelf achter kan staan. Dat ik durf te vertrouwen op mijn innerlijk weten en op de stem van mijn hogere Zelf, zoals ze dat in spirituele kringen zo mooi noemen. Tja. Die stem zegt veel mooie dingen tegen me, maar die zijn niet altijd gangbaar in de gewone wereld. Van huis uit ben ik net zo'n nuchter als mijn overleden broer, spiritualiteit is voor mij vrij nieuw en twijfelen is sowieso mijn thema. Ik wil daarom altijd alles en dat kan niet altijd. Zo kan ik als gevolg heerlijk keuzes voor me uit schuiven om maar niet de verantwoordelijkheid te hoeven nemen voor de consequenties van mijn keuze. Herkenbaar? Ik besef echter ook dat dit misschien wel het grootste cadeau is van mijn borstkanker: het leren om keuzes te durven maken en zelf de verantwoordelijkheid nemen voor mijn gemaakte keuzes en dus voor mijn leven. Want uiteindelijk ben ik zelf degene met wie ik de rest van mijn leven altijd te maken heb, tot aan mijn dood en zelfs erna... ;-). Ik ben dus blij met een weekje voor mezelf in de natuur. De beste



plek voor mij om tot mezelf te komen en in contact te staan met mezelf. Een keuze maken die bij mij past en dan er helemaal voor gaan... pfff!



## Van reflectie en bezinning naar actie en leven

*Maandag 13 juni 2011 21:54*

De afgelopen weken waren heerlijk rustig, tijdens mijn verblijf op een [kleine natuurcamping in het Brabantse Boskant](#). Het heeft me ontzettend goed gedaan. De eerste week was ik er samen met mijn lief. Het was er zo fijn dat ik besloot in mijn eentje nog een week te blijven. Mijn lieve vriendinnen kwamen soms langs met overheerlijk en gezonde maaltijden. Het was echt geweldig om de hele dag te vertoeven tussen kwakende kikkers en kwetterende eksters en te observeren hoe Tinkypoës het geweldig naar haar zin had. Net zoals ik. De dagen vlogen voorbij. Uitslapen, tot rust komen, smoothies maken, wandelen of fietsen, boodschappen doen, koken, lezen, mediteren, reiki, visualiseren en bellen met lief, zussen en ouders. En natuurlijk op en neer naar Eindhoven voor de dagelijkse bestralingen van mijn borst.

### **Reflectie en bezinning**

De afgelopen week was ook een week van reflectie en bezinning. Het besluit rondom de hormoontherapie wordt langzaam maar zeker duidelijk. De bijscholing Systemisch werken met ziekte en trauma heeft mij veel stof tot nadenken gegeven. Ook dacht ik regelmatig terug aan de periode voor de operatie, waarbij ik door middel van healing en energetische sessies en meditaties, de tumor 'energetisch verwijderd' heb. De afgelopen week zag ik namelijk weer bijzondere dingen tijdens mijn meditaties die terug grepen op wat ik gezien had in die periode. Het was alsof er een klein vervolg was gekomen, maar wel een bijzonder gevolg. Daar waar het mij in de beginperiode duidelijk werd dat de tumor mij voornamelijk boodschappen bracht rondom de gevolgen op mijn onderbewuste van seksueel misbruik en geweld in de vrouwenlijn van mijn familie, kreeg ik tijdens de laatste meditatie een prachtige boodschap van mijn opa voor mijn moeder. Voor mij was het alsof de cirkel daarmee rond was en ik deze intensieve periode kon afsluiten.

### **Nieuwe tijd**

Daarna werd het duidelijk dat het nu mijn tijd is. Mijn tijd om alles los te laten om keuzes te maken, de dingen op mijn manier te doen, mijn tijd om te Leven en om in actie te komen. De tijd om alle geleerde levenslessen van mijn borstkanker in de praktijk te brengen, juist ook als ik straks weer ga werken. Het was mij destijds al meteen duidelijk dat gewoon doorgaan op de oude manier en hopen dat ik gezond blijf, geen optie is. Ik wilde en wil nog steeds zelf invloed uitoefenen op mijn genezing. Daarbij hoort ook preventieve maatregelen nemen om ervoor te zorgen dat ik gezond blijf, door te doen wat ik in deze periode ontdekt heb: het blijven volgen van de signalen van mijn lichaam, dat sinds de 'energetische verwijdering' alleen maar nog gevoeliger is geworden. Voor mij betekent dat onder meer doorgaan met het dagelijks drinken van groene smoothies, vrijwel alcoholvrij door het leven gaan, minder koffie en meer groene thee, doorgaan met reiki geven aan mezelf en mediteren en visualiseren. Gedachtekracht! En niet onbelangrijk: regelmatig bewegen en meer rust in mijn leven brengen door het duidelijk maken van keuzes.

Vooraf dat laatste is een uitdaging. Van huis uit ben ik erg gedreven en enthousiast en heb ik een tomeloze energie. Deze ga ik beter bewaken. De komende periode ga ik mij weer richten op de toekomst en hoe ik deze anders vorm ga geven. Een toekomst waarin ik meer ruimte maak voor schrijven, iets waar ik blij van word, erg veel energie van krijg en waarbij ik tot rust kom. Meer lezingen geven en op een hoger professioneel niveau. Zodat ik ook straks de huur kan blijven betalen :-)

laatste weken van de bestraling ligt mijn focus dus op de toekomst. Nog zeven stuks te gaan. Vanaf morgenvroeg zet ik de wekker weer en ben ik van plan om de dag weer wat actiever te vullen. In ieder geval weer door dagelijks te schrijven aan mijn roman. Het is veel te leuk om te laten liggen.

***Dus we gaan ervoor!***



## **Angst of Liefde? Liefde wint!**

*Donderdag 16 juni 2011 18:27*

*“Ben je niet bang dat het straks terug komt?”* vroeg iemand me gisteren aan de telefoon, die ik sinds tijden weer eens sprak en me nog niet had gesproken sinds ik ontdekte dat ik borstkanker had. *“Nee, eigenlijk niet, nou je het zegt...”* Ik was eigenlijk verwonderd over mijn eigen reactie en deze ontdekking. Want ik voelde gisteren en ook vandaag geen spootje van angst meer. Natuurlijk heb ik die angst wel gehad. Vooral in de periode dat mijn broer ook ernstig ziek was en hij steeds zieker werd en uiteindelijk overleed aan kanker. Dat hakte er behoorlijk in. Mijn zelfvertrouwen in mijn eigen genezingsproces en het vertrouwen in het zelfgenezend vermogen van mijn lichaam werd hierdoor behoorlijk op de proef gesteld. Ik ontdekte ook hoe angst al je energie op vreet, en hoe destructief het kan zijn als je er niets mee doet.

### **Angst voor de dood?**

In die periode ben ik behoorlijk wat angsten tegen gekomen. Ik riep altijd: ik ben niet bang om dood te gaan. Ik had immers bij de transmissietraining bij Vartman ervaren dat mijn ziel mijn lichaam kon verlaten, en dat dit helemaal niet eng was. Ook had ik gevoeld hoe mooi het licht is waar je naar toegetrokken wordt, maar destijds voelde ik ook al heel sterk: het is te vroeg voor mij: ik heb nog teveel te doen in dit leven. Ik blijf hier. Ik wil leven! Toch kwam ik de angst voor de dood nogmaals tegen. Ik was in paniek en zweette echt peentjes, tot iemand op twitter me zei dat het niet de angst voor de dood is, maar de angst om het ego los te laten. Hij had gelijk. Want het was mijn ego. Wat als ik er niet meer ben? Ik heb zoveel te bieden aan de wereld? Wie helpt dan al die mensen in polyamoreuze relaties? Nou, anderen dus. Niemand is onmisbaar en ik ook niet. Toen ik me dat realiseerde kwam er lucht. Heel veel lucht. Ik kon dus rustig sterven als het moest. Er waren nog meer angsten. Durf ik te vertrouwen op mezelf en tegen het advies van de reguliere geneeskunst in te gaan? Durf ik te vragen om een oncoloog die beter bij me past? Durf ik de angst om mij te verliezen te laten bij mijn geliefden en familie of laat ik me er door beïnvloeden?

### **Angst voor of vertrouwen in de toekomst?**

Durf ik mijn angst voor de toekomst op het gebied van financiën (ik leef nu van mijn spaargeld) los te laten door erop te vertrouwen dat straks mijn praktijk weer gaat lopen als het geld op is? Durf ik nieuwe wegen te ontdekken en aan te gaan die beter bij me passen als ik straks weer ga werken? Want ja, hoe creëer ik meer rust in mijn leven en zorg ik dat ik meer contact krijg met de natuur? Hoe zorg ik ervoor dat mijn roman een bestseller wordt en dat ik goed betaalde lezingen kan geven? Hoe kan ik mijn energie beter bewaken en mijn lichaam beschermen tegen negatieve invloeden? Met die laatste toekomstgerichte vragen ben ik nog wel even bezig maar gelukkig heb ik ook nog de tijd om dat goed uit te zoeken.

Gelukkig heb ik ondertussen wel heel veel angsten getransformeerd. Door ze aan te gaan, er in te duiken, ze te voelen en er bij te blijven, de boodschap te ontdekken en uiteindelijk de keuzes te maken die echt bij mij passen. Ik ontdekte dat wanneer je al je angsten los laat, ook die van het ego, er alleen het NU is dat over blijft. Ik leef vandaag, en ik geniet er van. Iedere dag ontdek ik de kleine en prachtige geschenken van het leven. Ik ontdek hoe belangrijk de Liefde is. De liefde voor mezelf,

voor mijn lichaam, voor mijn familie en vrienden, voor de natuur, voor de mensheid. En de liefde die ik mag ontvangen. Het is onmetelijk groot en ik ben er onwijs dankbaar voor.

***Angst of liefde? Liefde wint. Als je durft tenminste...***



## **Gedachtekracht en liefde bij bestralingen**

*Dinsdag 21 juni 2011 18:49*

“En, hoe is het gegaan met de bestralingen?” vroeg de radiotherapeut gisteren. “Het gaat best goed,” zei ik. “Maar ik had me ook voorgenomen dat dat zou gebeuren.” Hij lachte en ik ook. Morgen heb ik mijn laatste bestraling van de 21 die op het programma stonden. Ik kijk er naar uit! Het betekent het afscheid van de periode van reguliere behandelingen waarvoor ik had gekozen om mijn genezingsproces van borstkanker te ondersteunen. De periode van bestralingen heb ik goed doorstaan: de moeheid is me reuze meegevallen en de huidreactie is pas sinds deze week zodanig dat ik denk: mmmm, het is nu wel erg warm en rood. Ook de radiotherapeut was gisteren tevreden met mijn ‘nauwelijks huidreactie’.

### **Gebruik van gedachtekracht**

Vanzelf is het echter niet gegaan. Het gebruik van gedachtekracht is namelijk een van de ondersteunende behandelingen die ik heb toegepast tijdens mijn bestralingen. Ik had al snel ontdekt dat de reactie van mijn lichaam ‘s avonds veel minder was, als ik dat toepaste. De ene keer dat ik het niet deed omdat er een vriendin meeging en we alleen maar zaten te kletsen, voelde ik de hele avond mijn borst branden. Ik was en ben er van overtuigd dat gedachtekracht een enorme impact heeft op het effect van de behandeling. Voor iedere bestraling nam ik even de tijd om te mediteren. In gedachten bedankte ik de kankercellen voor hun boodschap en vertelde ze dat de straling die zo zou komen, hen zou helpen om terug te keren naar het licht: ik had hen niet meer nodig. Ik vertelde mijn gezonde cellen dat het nodig was en dat ze er bovenop zouden komen en ik stuurde hen alle liefde die ze nodig hadden. Ook vroeg ik ‘boven’ om bescherming voor al mijn gezonde cellen. Waar andere patiënten in de wachtkamer in tijdschriften lazen, sloot ik mijn ogen. Ik merkte dat ik steeds sneller contact kon maken, het werd al snel een gewoonte. Ook gaf ik mijn borst dagelijks Reiki: universele liefdesenergie. Want liefde heelt, daar ben ik van overtuigd.

### **Een blijvende uitdaging: eierstokken ja of nee?**

De radiotherapeut vroeg me of ik de CD met foto's en onderzoeken wilde hebben. “Geef maar mee,” zei ik, “dan kan ik later bewijzen dat ik ooit borstkanker heb gehad.” Hij vroeg me naar mijn besluit rondom de hormoontherapie en ik vertelde hem over mijn ervaringen en inzichten van de [bijscholing Systemisch Werken met Ziekte en Trauma](#). Hij keek verrast, en vertelde dat mijn nieuwe oncoloog me straks vast zou proberen over te halen om toch hormoontherapie te doen, in ieder geval om mijn eierstokken stil te leggen: hetzij chemisch of operatief. Tja, die overgang. Het biedt blijkbaar voordelen voor vrouwen die hormoongevoelige tumoren hadden zoals ik. Die eierstokken blijven soms toch met een klein stemmetje door mijn hoofd spelen, ook al zegt mijn onderbewuste volgens de test bij de NEI therapeute dat het niet nodig is om ze te verwijderen en denk ik zelf dat het ‘energetisch verwijderen’ van de tumor genoeg was.

### **Eierstokken met pensioen**

Ik had een tijdje geleden al bedacht dat ik mijn eierstokken natuurlijk ook gewoon met pensioen kon

sturen. Of het in ieder geval kon proberen. Ik word volgende week 49 en de kans is groot dat ik binnenkort vanzelf in de overgang kom, zonder operatie of chemische middelen. Ik besloot dat ik de natuur natuurlijk ook gewoon een handje kon helpen door het inzetten van gedachtekracht. Maar op de een of andere manier deed ik het niet. Want ja, de overgang, associaties met opvliegers en lichamelijke ongemakken, wie zit daar nu op te wachten?

Vandaag tijdens mijn meditatie kreeg ik door dat ik alleen mezelf hoeft te bevestigen en dat ik mezelf ook even de tijd mag geven om te wennen aan het idee van 'de overgang' en dat het belangrijk is om deze positief te kunnen benaderen. Want als ik dat kan, kan ik ook vol overtuiging mijn volgende periode van gedachtekracht inzetten en mijn eierstokken 'met pre-pensioen sturen'. Wie niet waagt wie niet wint, ook al denken velen wellicht dat ik gek ben geworden. Ik geloof dat het kan en wil het in ieder geval proberen. Het wordt een kleine wijziging op de MIR zelfhelingsmethode die door veel mensen zo succesvol wordt toegepast: een Mentale en Intuïtieve Reset. Meer weten over MIR? Bekijk dan de filmpjes [op deze site](#). Ondertussen heb ik een boek besteld over de overgang, dat me beslist gaat helpen om deze positiever te benaderen: [Het eigenwijze vrouwenboek](#) En jawel, ik ben net zo benieuwd als jij hoe dit gaat aflopen!



## Genezen en op jezelf vertrouwen

*Zondag 26 juni 2011 16:26*

### **De blijde boodschap van irritatie**

Ik had nooit gedacht dat ik zo blij zou zijn met gevoelens van irritatie, maar sinds afgelopen donderdag is dat echt zo. Ik had namelijk mijn laatste lesdag als trainer aan de Academie voor Counselling en Coaching. Bij het afscheid wensten veel studenten me beterschap en spraken de wens uit dat ze hoopten dat het in de toekomst echt goed met me zou blijven gaan. "Hoezo ik hoop dat het goed blijft gaan," dacht ik in een flits van een seconde. "Ik WEET gewoon dat het goed met me blijft gaan!" Ik voelde hoe de irritatie van binnen toenam, des te vaker ik dezelfde wensen te horen kreeg. En dat terwijl ze het allemaal hartstikke lief en goed bedoelden! Ik merkte ook hoe blij ik was toen een student zei dat ze zeker wist dat het goed met mij zou blijven gaan. Hoera, er komt ook erkenning!

### **Het conflict tussen mind en innerlijk weten**

Jawel, het is ook een beetje vreemd, ook voor mij. Want ja, angst is een slechte raadgever en natuurlijk gaat in mijn hoofd soms ook dat stemmetje met mijn gevoel en innerlijk weten in discussie. "Hoe kun je dat nu zeker weten, wacht eerst maar eens af!" Dat is typisch iets wat onze mind doet. Maar telkens weer opnieuw word ik bevestigd door wat ik diep van binnen voel. Tijdens mijn meditaties krijg ik steeds dezelfde boodschappen, soms van een groep engelen, soms van een Engels sprekende gids en soms door met mijn Hogere Zelf in gesprek te gaan en antwoorden te krijgen. Het is voor mij een nieuwe wereld waar ik pas sinds een paar jaar toegang tot heb. Jawel, ook ik moet er nog steeds aan wennen, want ik ben van nature praktisch en sta met twee voeten op de grond.

### **Hulp en steun van anderen**

Soms zoek ik hulp en steun van anderen, want natuurlijk heb ook ik dagen dat ik het moeilijk heb of dat ik me minder energiek voel. De bestralingen zijn afgelopen maar de huid in mijn oksel is uiteindelijk toch stuk gegaan en mijn energieniveau is nog steeds niet op het oude niveau. Dat is ook logisch want het is hard werken voor mijn lijf om al die afvalstoffen weg te werken.

Afgelopen vrijdag kreeg ik een reading en healing van mijn intervisie-collega [Karin Vrielink](#) en haar vriendin. Zij kende mij niet, maar kreeg al snel boodschappen door van mijn pas overleden broer die onmiskenbaar waren. Ik weet dat hij er nog is omdat ik soms contact met hem heb, maar het is ook

voor mij overweldigend om die bevestiging op die manier te krijgen. Zijn boodschap was overduidelijk: ik hoef niet langer te twijfelen, ik mag vertrouwen op mezelf en wat ik weet, het gaat met mij niet zo aflopen als met hem maar heel anders! Het is teveel en te persoonlijk om alles in een blog op te schrijven, dus wie weet komt er ooit nog wel een boek over. Voor mij was de reading een bevestiging en een steun in de rug om nog meer op mezelf te vertrouwen. Want ja, uiteindelijk ben ik zelf degene waar ik altijd de rest van mijn leven mee te maken krijgt. Bij de een na laatste bestraling merkte ik dat de woorden van mijn visualisatie veranderden. Plotseling was ik niet meer zo zeker dat er nog tumorcellen in mijn lichaam zaten en bij de laatste bestraling voelde ik heel duidelijk mijn innerlijke weerstand: deze is overbodig, alles is al weg, deze is echt niet meer nodig. Met een soort van schuldgevoel naar de rest van mijn lichaam die daardoor onnodig een extra dosis straling kreeg. Een rare gewaarwording.

### **Lachen en genieten**

Bij de reading kreeg ik ook de bevestiging dat het tijd is om te lachen en te genieten en om weer te vertrouwen in de toekomst. Stapje voor stapje, want ja, mijn lichaam moet nog herstellen en ook het ontgiftingsproces van mijn darmen komt er nog aan. Want voor mij is het wel belangrijk dat mijn lichaam ook gezond blijft en dat kan niet met al die afvalstoffen die nog in mijn lijf zitten. Ook daarover kreeg ik bevestiging, wat ik heb al [een weekje ontgiften](#) gepland. En ja, echt hilarisch: ik kreeg ook de bevestiging dat ik veel bevestiging nodig had en dat ik dat nu echt mag loslaten. Op mezelf vertrouwen en meer genieten dus.

***Ik ga er voor! En jij, hoe goed durf jij op jezelf te vertrouwen?***



## **Complicaties na radiotherapie en overgave**

*Zondag 10 juli 2011 16:49*

Tranen springen in mijn ogen als Jacomien van VPRO-thema me vraagt hoe ik me voel. "Een huilende kankerpatient, dat scoort, mensen", flitst door me heen, want plotseling ben ik me erg bewust van de camera die op me gericht is. Ik laat de gedachte en de camera meteen weer los als ik voel hoe de tranen beginnen te stromen. Het hoort er gewoon bij. Ik mag ook even teleurgesteld zijn en balen, nu ik opnieuw een borstontsteking heb en al mijn plannen in duigen zie vallen.

### **Kapotte oksel na bestraling**

Ik had al een paar moeilijke weken achter de rug. Twee dagen nadat de bestralingen afgelopen waren begon mijn oksel enorm te branden en te vervellen. Dat is toch van een andere orde dan wanneer je te lang in de zon hebt gelegen. Het deed pijn bij iedere beweging en ik smeerde me suf met calendulazalf. Ik zag de kapotte plek steeds verschuiven en het sterk verkleurde gebied hield op bij de rand waar mijn BH had gezeten. De enige periode in mijn leven dat ik dagelijks een sportbh droeg was tijdens de bestraling. Dit op aanraden van de Mamacare verpleegkundige: het zou beter zijn voor de wondgenezing. Maar niet voor mijn oksel, constateer ik nu zelf. Inmiddels ligt ie weer in de kast. Vrijheid voor mijn borsten! Toen de oksel was genezen gunde ik mezelf een dagje sauna, verjaardagscadeautje van een van mijn vriendinnen.

Maar misschien was dat toch teveel van het goede, want twee dagen later was mijn borst binnen een halve dag weer helemaal opgezwollen, net zoals vlak na de operatie. Voor mijn gevoel is het nooit helemaal weg geweest want rond het litteken bleef het maar warm en er bleef zo'n raar plekje dat dikker was. Drie artsen stelden me gerust, maar mijn twijfel bleef onderhuids hangen. Deze keer gaat de ontsteking gepaard met koorts en is gevoeliger en pijnlijker dan toen. Natte washandjes en ijscompressen verlichten gelukkig de pijn. Ik troost me met de gedachte dat, achteraf gezien, ik dus mijn gevoel kan vertrouwen.

### **VPRO thema over kanker en zelfmanagement**

Gelukkig had ik de dag erop een afspraak met mijn nieuwe oncoloog. [VPRO-thema](#) zou het ziekenhuisbezoek filmen. Want iemand op Twitter attendeerde me op de oproep van de VPRO, die kankerpatienten zocht die nog in hun behandeling zaten. Ze zochten nog iemand voor een uitzending over kanker en zelfmanagement, die naast een reguliere behandeling, ook de alternatieve hoek betrok in het genezingsproces, om zo de voor- en nadelen van de verschillende keuzes in kaart te brengen. Ik hoefde niet lang na te denken. Hoewel ik in de eerste instantie voor mezelf blog en voor mijn naaste omgeving natuurlijk, merkte ik al vaker dat ik mensen inspireer met mijn manier van benaderen van mijn genezingsproces. Door mee te werken aan het programma kan ik wellicht nog meer mensen inspireren of op andere gedachten brengen. Ik heb de afgelopen maanden zoveel gelezen en geleerd en er is meer dan genoeg om te vertellen en te delen.

### **Een nieuwe oncoloog**

Het was een fijn gesprek met mijn nieuwe oncoloog, gelukkig. Want kiezen voor een andere arts omdat iemand niet bevalt, daar komt toch een staaltje assertiviteit bij kijken. Dat is in het verleden nog wel eens een thema voor me geweest, maar gek genoeg ging het me deze keer goed af. Kan ook niet anders als je jezelf plotseling de belangrijkste persoon in je leven beschouwt en echt voor jezelf gaat staan. Dan is assertiviteit ineens een peulenschil. Een oncoloog die niet bij me past en die me verkeerd informeert: dat helpt me niet.

### **Afzien van chemo- en hormoontherapie**

Spannend vond ik het wel een beetje, omdat ik de oncoloog ook ging vertellen dat ik af zag van de voorgestelde hormoontherapie. Uiteraard ging ze hierover met me in gesprek en verzocht me om er nog eens goed over na te denken. Logisch, gezien van uit haar functie en belevingswereld. Ik ken haar wereld vanuit mijn eigen werkervaring in de gezondheidszorg. Mijn wereld is daarbij veel groter geworden sinds mijn bewustzijn de laatste jaren enorm is vergroot. Hierdoor is mijn blik op de wereld veranderd en ervaar en benader ik dingen anders. Ik heb heel lang gedaan over deze keuze en kan uiteindelijk alleen maar mijn innerlijk weten volgen. De relatie met mijzelf is levenslang en ook de consequenties zijn voor mij. Gelukkig hadden we allebei geen last van de camera. Mijn eigen genezing blijft gewoon het belangrijkste, zo'n tv-uitzending is dan eigenlijk bijzaak.

### **Verandering in plannen van mijn genezing**

Hoewel ik het al verwacht had, schrok ik toch nog van de bevestiging van de oncoloog dat mijn borst inderdaad ontstoken was en dat ik echt aan de antibiotica moest. Daar ging mijn weekje ontgiften! Volgende week zou ik met een vriendin naar kuuroord De Schouw gaan, om ons lichaam te zuiveren en reinigen. Voor mij een onderdeel van mijn eigen genezingsproces, want kanker zaait zich in mijn ogen sneller uit in een lichaam dat vol met afvalstoffen zit. Voor mij houdt het genezingsproces niet op bij een reguliere behandeling. Gezond zijn en gezond blijven is mijn verantwoordelijkheid. In plaats van mijn gezondheid weer op te kunnen bouwen, keldert deze met de ontsteking weer een stuk naar beneden. De afgelopen dagen heb ik niets anders gedaan dan op de bank gelegen en overdag een dutje doen omdat ik zo moe was. Jawel, het energieniveau is weer een stuk gedaald. Het is niet anders. Na een dag balen en bellen (de reis moest geannuleerd worden en als je geen inkomen hebt is dat toch een zorg) zit ik weer helemaal in de overgave. De oefeningen die ik heb gekregen van Ludwig van [Yin Yang Balance](#) helpen me hier bij.

### **Overgave en leven in het nu**

Steeds opnieuw leer ik de les: je kunt het leven niet regelen. Life is what happens to you while making other plans. Het gaat alleen om de dag van vandaag. Leven in het hier en nu. En zo heb ik plotseling een hele lege week tot mijn beschikking. Zou ik dan nu echt toekomen aan het schrijven van mijn roman? We zullen het zien. Ik beloof mezelf deze keer niks. Wie weet wat er dan allemaal gebeurt! De ontsteking vermindert trouwens niet echt veel nu na vier dagen antibiotica, dus morgen ga ik eerst weer even bellen met het ziekenhuis.

Oh ja, er worden nog meer opnames gemaakt voor de uitzending van VPRO-thema, over kanker en zelfmanagement. Naast mij worden nog twee patiënten geïnterviewd, die wel gewoon de voorgestelde reguliere behandelingen aangaan. Volgens mij wordt het erg leuk en informatief. De uitzending komt op zondag 13 november op TV.

**Ik hou je op de hoogte!**



## Tijd voor zonnetjes!

*Dinsdag 12 juli 2011 17:14*

"Heb je een opvlieger?" vraagt de Mammacare verpleegkundige, als ik met mijn hand het gutschende zweet van m'n voorhoofd veeg. "Nou, dat zou mooi zijn," lach ik, denkend aan de adviezen van de oncoloog. "Maar zover ik weet komt het gewoon van het harde fietsen om op tijd te kunnen zijn." Tot mijn vreugde kon ik zomaar doorlopen, want ze liep deze keer op schema. Ze kijkt naar mijn borst die sinds de ontsteking van afgelopen donderdag nu een behoorlijke zwelling vertoont in het operatiegebied van zo'n tien bij vijf centimeter. Ik maakte me toch wel wat zorgen, het was nog steeds zo groot, ondanks vijf dagen antibiotica. "Het klinkt misschien gek, maar ik vind het meevallen. Ik ga even overleggen met de oncoloog, ze zit vlakbij." Binnen twee minuten staat mijn nieuwe oncoloog voor m'n neus en onderzoekt m'n borst nauwgezet. "Het is zich aan het reorganiseren." Jawel, m'n borst is gelukkig veel minder pijnlijk dan vorige week en ook minder rood. Ze denkt niet dat het een abces is. Gelukkig. Doorgaan met antibiotica en donderdag zie ik haar weer terug op de geplande afspraak. Waarschijnlijk komt er wel een weekje kuren bij. Of niet natuurlijk.

Want vanochtend onder de douche bij m'n dagelijkse oefeningen, een soort combi van yoga en mediteren ontdekte ik dat het werkt als ik duizenden denkbeeldige zonnetjes m'n borst in stuur. Zonnetjes die vrolijk zijn en die als cliniclowns de witte bloedcellen ondersteunen bij hun werk om de bacteriën te doden. Het is erg leuk om te visualiseren, vooral als dat wat je visualiseert ook bij je past.

Ik had van mijn Taoïstische begeleider een andere visualisatie meegekregen van een grote grijnzende zon die langs mijn lichaam ging, maar die deed me niet zoveel. Ik dacht aan de zonnetjes van m'n iPhone, zo leuk en vrolijk! Ik begon te grijnzen. Jawel, heel m'n borst vol met zonnetjes, die daar binnen denkbeeldig de boel in m'n lichaam opvrolijken. Daar word ik zelf ook vrolijk van! Ik begon als vanzelf te grijnzen. Uiteraard is lachen alleen maar goed voor je gezondheid, dus deze hou ik erin bij mijn dagelijkse oefeningen. Na het ziekenhuisbezoek fiets ik de aangrenzende polder in. Ik heb na al die dagen binnen zitten (lees liggen) vooral behoefte aan bewegen in de natuur nu ik weer wat meer energie heb. Het is prachtig buiten. De zon schijnt en er staat een heerlijke bries. "Dubbele zon vandaag", denk ik, terwijl ik geniet.

***Ik bof maar met mezelf met zoveel zonnetjes vandaag.***



## Seksualiteit en de gevolgen van de bestralingen

Zondag 31 juli 2011 11:09

"Het wordt er niet mooier op," zegt de mammacareverpleegkundige als ze mijn bestraalde borst inspecteert. Drie weken geleden raakte mijn borst opnieuw ontstoken en de enorme zwelling krimpt nu heel langzaam in met vreemde vormen en plooiën als gevolg. Nee, het wordt er niet mooier op. Vorige week hadden mijn lief en ik een tantraweekend met een doorstartgroep waarvan ik de meesten gelukkig inmiddels ken. Ik realiseerde me plotseling dat mijn seksuele verlangens sinds de bestralingen nihil is. Een rare gewaarwording, want zo ken ik mezelf helemaal niet. Ik herinner me dat ik een paar maanden geleden een verslag las van een uitgebreide studie naar de invloed van operatie, bestralingen en chemotherapie op de vrouwelijke seksualiteit. Ik was verbaasd over de impact ervan: bij toch wel heel veel vrouwen veranderde het libido, jawel ook na bestralingen. Ik kon me daar destijds niet zo veel bij voorstellen en was er van overtuigd dat het mij niet zou gebeuren. Mijn seksdrive naar beneden? Welnee...Niet dus. Mijn seksdrive is vrijwel volledig verdwenen. Ik masturbeer niet eens meer!

Tijdens het tantraweekend was de confrontatie daar ineens. Ik deed een oefening met iemand waarbij we onze eigen seksuele energie moesten opwekken maar ook dat lukte maar een klein beetje. Weglopen kon niet en toen mijn oefenpartner na afloop heel liefdevol mijn ontstoken borst streelde, voelde ik de tranen achter mijn ogen prikken. Plotseling zag ik beelden van de binnenkant van mijn borst. Van mijn Taoïstische begeleider heb ik oefeningen gekregen om mijn borsten energetisch schoon te houden, ook in de toekomst. Bij meditatieve oefeningen zie ik vaker beelden en zo zag ik bij het verwijderen van de negatieve energie uit mijn borst eerst zwarte draden, alsof er pek uit moest. Na verloop van tijd werd de kleur steeds lichter en de laatste week zag ik alleen nog maar een soort witte stofdeeltjes: as.

Nu zag ik door de oefening bij het tantraweekend onder liefdevolle aandacht plotseling de beelden van de wond in mijn borst: een vuurplaats waar niets meer over was: alles was verbrand en een hoop as was alles wat er nog restte. Seksuele energie bij vrouwen ontstaat bij de borsten en het hart. Tja. Hoeveel duidelijker wilde ik het hebben? De beelden bleven maar komen, ik kon me er niet langer voor verstoppen. Ik vluchtte naar de douche en liet mijn tranen van verdriet vrijuit stromen, samen met het warme water de afvoer in. Plotseling voelde ik het verdriet van de aanslag op mijn lichaam, van de gevolgen van de operatie en de bestralingen. Ik kon niet meer stoppen met huilen, ook niet toen al die sterke mannen- en zachte vrouwenarmen mij kwamen troosten. Ik bleef maar huilen. Niets wegstoppen, niets uitleven was het thema van het weekend. Het was erg bijzonder om zo kwetsbaar te kunnen zijn in een groep, om zo mijzelf te mogen laten zien, mezelf te zijn. Na de huilbui ontstond er een serene rust. Het was alsof het vuur in mij ook gedoofd was: het vuur van het onbewuste verzet tegen alle gevolgen van de behandelingen van de borstkanker.

Diezelfde week zocht ik vertwijfeld mijn overleden broer op tijdens een meditatie. Hoe moest dat nu verder met die ontsteking? Hij antwoordde me: "je hoeft helemaal niet zoveel te doen. de oplossing is dichterbij dan je denkt. Je zult versteld staan van de eenvoud er van." Ik begreep er niks van, zijn woorden maakte me nieuwsgierig en ongedurig: hoezo eenvoudig? Ik visualiseerde vervolgens hoe de vuurplek werd schoongemaakt, hoe er gras werd gezaaid, met gele bloemetjes en klavertjesvier en hoe er een beekje kwam met water om de laatste vuurresten af te kunnen voeren. Ik zag hoe een nog brandend stuk hout werd weggevoerd. Ik had het niet meer nodig. Vervolgens kreeg ik nog een wonderlijke boodschap van een van mijn gidsen, een groep elfjes. Een van hen zei me: "Open je hart weer voor anderen. Alles wat je geeft komt in veelvoud weer naar je terug". De andere elfjes knikten bevestigend: ja Leonie, echt waar, het is nu tijd voor balans.

Ik realiseerde me dat ik de afgelopen maanden erg op mezelf was gericht en dat als ik straks weer wil werken, het zo niet kan. Tijd voor balans, ik snapte het meteen. Ik had genoeg geoefend in het



onvoorwaardelijk ontvangen. Die nacht droomde ik dat ik parttime ging werken op de radiotherapie i.p.v. hele dagen. Ik had de middag voortaan vrij. Voor mij was het de boodschap dat ik over de helft heen was met mijn ontsteking en dat het vanaf nu minder zou worden. Ik was dan ook blij dat in het ziekenhuis geconstateerd werd dat de zwelling was afgenomen. In overleg met de chirurg is het beleid: nu afwachten. Geen nieuwe antibiotica of enge puncties dus. We geven het gewoon de tijd, het lichaam doet het zelf! Hoe eenvoudig kan het zijn? Ik slaakte een zucht van verlichting. De ondersteunende medicijnen van de natuurgeneeskundige om mijn immuunsysteem te versterken kunnen dus goed hun werk blijven doen en via @coachcaroline kreeg ik van iemand een heerlijke op maat gemaakte aromatische borstolie. De roodheid neemt nu echt af en de zwelling is een kwestie van een lange adem: dat kan nog wel een aantal weken duren. We kunnen in ieder geval op vakantie en daar ben ik blij mee want daar zijn we nu wel aan toe. En m'n libido? Dat komt ook vast wel terug. We geven het gewoon de tijd. De oplossing is eenvoudiger dan je denkt.

***Mijn broer lacht: ik zei het je toch!***



## **Een nieuwe lente, een nieuw begin!**

*Dinsdag 16 augustus 2011 15:51*

Vandaag was ik op controle bij de mammacare verpleegkundige vanwege de ontsteking van mijn borst die na de bestralingen plotseling weer opspeelde. We waren allebei tevreden, want de ontsteking was duidelijk minder groot dan de laatste keer dat we elkaar zagen, vlak voor onze vakantie. Na vijf weken is de ontsteking van 10x8cm geslonken naar een plek van 5x3cm. Nu de laatste restjes nog! De vakantie heeft me goed gedaan. Lekker de hele dag buiten zijn, veel zwemmen, lekker koken en eten, genieten van de eenvoud van het leven en van elkaar. We hebben prachtige urenlange wandelingen gemaakt, spelletjes gespeeld en jawel, ook onze relatie weer eens uitgebreid besproken. Want zo'n langdurig genezingsproces heeft nogal wat invloed op je relatie. Alle aandacht ging naar mijn genezing en de aandacht voor de relatie zelf was minimaal. Wat ook logisch is, maar desalniettemin was het fijn om nu weer eens echt aandacht voor elkaar te hebben en in de relatie te investeren.

Ook tijdens mijn vakantie heb ik weer regelmatig gemediteerd. De vuurplek die ik de vorige keer zag heeft inmiddels plaats gemaakt voor een nieuwe lente. Ik zag donkere aarde en pas gezaaid gras en een bleek lentesonnetje. Ik was er erg blij mee, want dat betekent dat er weer leven in mijn lijf komt! Dat heb ik gelukkig ook gemerkt ;-). Een nieuwe lente betekent dat er straks ook weer zomer komt en dat alles weer gaat bloeien. Vanaf september ga ik weer aan de slag met coachen en de komende weken ga ik weer actief schrijven aan mijn [nieuwe roman Dubbelliefde](#). Over zaaien en lente gesproken! Ik heb er ontzettend veel zin in!

***Laat mijn bestseller maar komen!***



## Als beroemde kampeerders in Rooise krant

Dinsdag 16 augustus 2011 16:26

Vanwege de borstontstekingsperikelen konden we niet in week 30 op vakantie naar Tjechie zoals gepland. Optimist als ik ben, zocht ik naar een alternatief en zo kwamen we op de [natuurcamping in St. Oedenrode](#) terecht.

Het is een prachtige kleine camping met maar een beperkt aantal plekken, dus ideaal voor rustzoekers zoals ik! Tijdens ons verblijf werden we op een vroege ochtend verrast door twee Rooise journalisten die ons wilden interviewen over ons verblijf op de camping. Zo worden we nog eens beroemde kampeerders!



Weer of geen weer, voor de Rooise campings is het hoogseizoen aan gebroken. De MooiRooiKrant deed een paar rondjes om de bezoekers het hemd van het lijf te vragen. Waarom komen ze naar Rooi? Doen ze dat ieder jaar? Waarom staan ze juist op die ene camping? Willen ze volgend jaar weer terug?

**Eickenhorst: kikkers, nog meer groen, en een "hotel"!**

De campingtour van De MooiRooiKrant brengt ons deze keer bij mini-camping Eickenhorst aan het Kremsele in Boskant. Bij binnenkomst passeren we eerst een hotel. Nou ja ... een insectenhotel. Verderop twee poelen bedekt met watergroen. Paddenpoelen? Kikkerpoelen blijkt een betere naam. En wat is het er groen!

De voorafgaande regenweek heeft de kampeerders, waaronder tentbewoners, niet weerhouden. Bij de eerste - in een camper, dat wel - is

het al raak. De man in de voortent, Koos van Wees, zelf journalist, lijkt niet meteen enthousiast voor een interview. Maar het ijs breekt al snel en als zijn vriendin Leonie Linssen zich even later, zonder gêne in nachtpon en bijbehorende staat van opmaak vertoont, kunnen we ons zijn aarzeling voorstellen. Maar dat kun je, vroeg of laat, verwachten op een camping.

**Hoe bent u in deze uithoek van Nederland terecht gekomen?**

Koos: "Via internet. Leonie woont in Den Bosch, en ik in Den Haag." "We hadden eigenlijk vakantieplannen voor Tsjechië," vult Leonie aan, "maar ik moet regelmatig naar het Catharinaziekenhuis in Eindhoven. Met de fiets. We stonden hier al eerder omdat ik daar regelmatig heen moest voor bestralingen vanwege borstkanker, en ik had daarom behoefte aan rust. Ja, dat mag in de krant hoor. Maar nu kreeg ik een ontsteking

dus gingen we terug. We genieten hier van de rust, van de kikkerconcerten 's nachts..." Waarop Koos erop wijst dat dat laatste voor hem niet helemaal opgaat.

Al met al wordt het zo gezellig dat we het tweede campingbezoek van die ochtend maar een week opschuiven. Camperpoes Tinky die nooit wegloopt, de eksters die Tinky de schrik op het lijf jagen, de knoflooklucht die van een kapotte accu bleek te komen, de fietstocht naar het ziekenhuis, de reden waarom ze zo'n uitgebreid servies hebben en nog veel meer. We hadden er een krantenpagina mee kunnen vullen.

Het tweetal heeft nu zo'n 10 jaar een lat-relatie en durft de stap naar samenwonen wel aan. "We keken hier ook naar een huis. Liefst in Den Bosch maar we hebben ook mooie huizen gezien in Rooi." Dat maakt de laatste vraag, "Willen jullie volgend jaar terug?", eigenlijk overbodig.

## Liefde is... van jezelf houden!

Dinsdag 16 augustus 2011

Een ding is me tijdens de afgelopen periode van mijn genezingsproces van borstkanker duidelijk geworden: Liefde is... van jezelf houden.

Ik herinner me een mail van een klant die ik ontving vlak voordat ik de knobbel in mijn borst ontdekte. Hij vroeg me naar aanleiding van [deze nieuwsbrief](#) hoe je dat eigenlijk doet, van jezelf houden. Het was alsof ik met mijn mond vol tanden stond want ik had plotseling geen antwoord meer. Alles wat ik wilde schrijven leek plotseling raar en vreemd. Ik realiseerde me later dat ik het op dat moment zelf niet meer kon voelen... Het waarom werd me pas later duidelijk tijdens de sessies met een energetisch therapeut waarbij ik terug ging naar een ver verleden. Tijdens mijn genezingsproces ontdekte ik dat ik de afgelopen jaren erg veel theoretische kennis had opgedaan. Maar veel van mijn eigen gepredikte lessen kon ik niet altijd voelen. Ik wist met mijn hoofd hoe het allemaal moest maar in de praktijk ging het vaak gepaard met veel innerlijke weerstand, alsof mijn gevoel mijn hoofd niet altijd kon volgen.

Een ziekte als kanker werpt je behoorlijk terug op jezelf en [de dood van mijn broer](#) versterkte dat behoorlijk. Ik kon niet anders dan alleen maar dat doen wat goed voor mij was. Ik werd uitgedaagd om al mijn angsten aan te gaan en werkelijk te kiezen voor mezelf, om datgene te doen wat goed voor mij was. Het was alsof het universum me uitdaagde niet alleen aan de wereld te laten zien hoe het is om van jezelf te houden maar ook aan mij zelf. Zo oefende ik in het onvoorwaardelijk ontvangen, zonder iets terug te doen. Ik kreeg bergen lieve kaartjes en ontelbare mails met lieve woorden, tips, raad en advies. Ik nam alles in me op en kon de liefde voelen van de mensen die met me meeleefden. Het was geweldig. Ontvangen zonder iets terug doen omdat het verwacht wordt, omdat het zo hoort, omdat het aardiger is, omdat anderen iets voor jou doen... Zo was ik het gewend, maar ik liet het allemaal los. Ik voelde heel duidelijk: deze tijd is voor mij en deze tijd heb ik hard nodig om te genezen. Ik kan het alleen maar op mijn manier doen en ik mag het allemaal ontvangen. Uit liefde voor mezelf.

De brieven, de kaartjes, de ontelbare lieve tweets van bekende en onbekende mensen op [Twitter](#), het hield me op de been. Het zorgde ervoor dat ik me gesteund en geliefd voelde en het verwarmde me. In het bijzonder ontroerde het filmpje van Rinus Bedeker mij, de man van mijn vriendin en collega Loes Koot. Rinus fietste deze zomer de Alpe d'HuZes in de strijd tegen kanker. Het was als balsem op mijn ziel, want het waren heftige tijden en moeilijke keuzes zoals afzien van chemo- en hormoontherapie omdat ik het op mijn eigen manier wilde doen. Tijdelijk stoppen met werken en alle energie steken in mijn genezingsproces, uit liefde voor mezelf. Al met al was het een moeilijke maar ook hele mooie periode. Ik ben ontzettend dankbaar voor alle mooie levenslessen die ik geleerd heb en voor alle liefde die ik via zoveel kanalen van zoveel mensen mocht ontvangen. Liefde heelt, dat is zeker!

Bij deze wil ik iedereen uit de grond van mijn hart ontzettend bedanken voor alle liefdevolle aandacht! Vanaf september 2011 begin ik weer met coachen en zal ik er ook weer zijn voor anderen. Het voelt nu alsof alle eerdere levenslessen geïntegreerd zijn en dat denken en voelen veel meer in balans zijn. Daar ben ik erg blij mee want dat kan mijn levensgeluk en mijn diensten voor anderen alleen maar ten goede komen. Want coachen doe je vanuit liefde. Hoe meer je van jezelf houdt, hoe meer je van anderen kunt houden en hoe meer liefde je kunt delen. Het kan er alleen maar leuker van worden. Op naar een leven in balans!

***En jij, hoeveel hou jij van jezelf? Hoeveel liefde deel jij met jezelf en hoeveel met anderen?***



## Een geschenk van het universum

*Donderdag 18 augustus 2011*

Vlak voordat ik ziek werd was ik op schrijfretraite en mediteerde ik op de vraag hoe mijn bedrijfsactiviteiten opnieuw in te vullen. Ik had net het besluit genomen om te stoppen met lesgeven aan de Academie voor Counselling en Coaching omdat ik toe was aan iets nieuws. Wat precies wist ik niet, maar ik wist wel dat om open te kunnen staan voor iets nieuws, je het oude eerst moet loslaten. Tijdens mijn meditatie kreeg ik een repeterende boodschap door van een van mijn gidsen: schrijf schrijf schrijf schrijf schrijf. Ik was verbaasd. Nuchter als ik ook ben ging met mijn gids in gesprek: "ja hallo, van schrijven alleen kan ik niet leven, er moet ook nog brood op de plank." Opnieuw kreeg ik dezelfde boodschap: schrijf schrijf schrijf, ga door ga door ga door. Ik zag beelden van mezelf op een vliegend tapijt, samen met mijn intieme vrienden en ik gooide vele zelfgeschreven boeken naar de wereld onder mij waar uitgestrekte handen reikhalzend wachtten op mijn nieuw geschreven woorden. Het was alsof ik een blik in de toekomst had mogen werpen. Ik was verwonderd en tegelijkertijd verrukt over wat ik zag. Hoeveel duidelijker wilde ik het hebben? Toch knaagde de onzekerheid, want toen ik terug kwam van m'n retraite was mijn agenda vrijwel leeg. Veel coachtrajecten waren in dezelfde periode afgelopen en er waren geen nieuwe klanten voor in de plaats gekomen. Hoe moest ik nu financieel verder? In dezelfde week ontdekte ik een knobbel in m'n borst, het begin van een moeilijke en intensieve periode: mijn genezingsproces. Ik besloot om een tijd niet te werken en van mijn laatste spaargeld te leven, want een ding was duidelijk: mijn gezondheid kwam nu op de eerste plaats.

Inmiddels zijn we vijf maanden verder en gisteren had ik een sessie bij mijn Toaïstische genezer/begeleider waarbij ik vanuit diepe rust en ontspanning opnieuw beelden kreeg. Ik zag een groot donker tapijt en plotseling kwamen er allerlei helpers onder het tapijt tevoorschijn. Een engel, een koning, een nar, een wandelende boom en een mooie vrouw. Allemaal vertelden ze me waarom ze waren gekomen en waar ze me mee gaan helpen op weg naar mijn nieuwe toekomst. De engel ging me helpen met mijn licht, de koning met het waarmaken van mijn dromen, de nar met humor, de boom met meer natuur in m'n leven en de vrouw met het inzetten van mijn vrouwelijkheid. Opnieuw was ik verbaasd en beduusd. Op weg naar huis overspoelden gevoelens van dankbaarheid en ontroering mij: wat een prachtig geschenk had ik gekregen van het universum! En ineens moest ik ook weer terugdenken aan die meditatie van een half jaar geleden. Het tapijt wat ik zag was natuurlijk het vliegend tapijt uit mijn vorige meditatie van een half jaar geleden! Het werd me duidelijk dat ik de afgelopen periode nodig had om mijn roman verder invulling te geven. Mijn schrijfcoach merkte destijds op dat een van de hoofdpersonen nog niet aan bod was gekomen en ik riep toen: "maar dat komt nog, zij komt verderop aan de beurt." Nu begrijp ik pas waarom. De geplande gebeurtenissen in mijn roman raken aan de thema's van mijn eigen ervaringen van de afgelopen periode. Alsof het allemaal zo heeft moeten zijn. Ik kijk uit naar twee weken schrijven en ben heel benieuwd naar alles wat ik weer mag zien en mag beschrijven. Want ook tijdens het schrijven van mijn roman is het alsof ik naar een film zit te kijken. Ik hoef alleen maar te beschrijven wat ik zie! Een leuk en spannend proces.

***Wordt vervolgd!***





## Greenstones: een paradijs op aarde

Vrijdag 19 augustus 2011 19:12

Gisteren arriveerde ik in Zweden, op het landgoed van mijn co-schrijver Stephan Wik met wie ik in 2009 het boek [Love Unlimited](#) schreef. Stephan nodigde me uit om te komen herstellen op een plaats die zuiver en licht is, midden in de natuur van Zweden. Hier is Stephan vorig jaar gestart met zijn project [Greenstones](#). Zo kon ik ook op mijn gemak schrijven aan de nieuwe roman waar ik aan begonnen was in maart, net voordat ik ontdekte dat ik ziek was. Na enig aarzelen nam ik zijn uitnodiging aan. Ik kan nu al zeggen dat ik er geen spijt van heb! Stephan werkt vanuit zijn hart en hij werkt gepassioneerd. Dat kun je aan alles zien en voelen op deze plek waar ik nu vertoef. Het is er stiller dan stil, mijn oren doen er zeer van.

Ineens beseft ik hoeveel geluid er altijd is in Nederland en de rest van Europa. Het is niet alleen de stilte, beseft ik vandaag, want ook in Frankrijk maakten mijn lief en ik lange wandelingen tijdens onze vakantie in een stille en natuurlijke omgeving. Toch voelt het hier anders. Er is zoveel meer ruimte en het voelt vrediger en zoveel lichter! De natuurlijke trilling van de energie van de aarde moet hier wel bijzonder hoog zijn, want alleen al door gewoon op een stoel te zitten en om me heen te kijken, lijkt het wel alsof ik in de hemel zit in plaats van op aarde, zo licht voelt het. Ik moet er echt aan wennen, ook mijn lichaam moet er aan wennen, merk ik. Het is alsof alles op een natuurlijke manier helemaal tot rust komt. Ook in mijzelf. Ik begrijp plotseling wat Stephan mij jaren geleden al probeerde duidelijk te maken als hij vertelde over het verschil in leven tussen het drukke en volle Nederland en Zweden. Soms zijn woorden niet genoeg en kun je dingen alleen zelf ervaren.

Er zijn een aantal vrijwilligers aan het werk die hem helpen bij [het project Greenstones](#). Het is de bedoeling dat het landgoed weer de uitstraling krijgt zoals het oorspronkelijk van nature hoort te zijn. De afgelopen maanden hebben ze al heel hard gewerkt met het kappen van bomen, het schoonmaken van rotsen en graven van sloten, het bouwen van een yurt en het plaatsen van een hot tub. Er zijn dus veel plekken gecreëerd waar je heerlijk kunt ontspannen als je hard gewerkt hebt aan het bouwen in de natuur. Er is zelfs een zwembad dat verwarmd wordt met zonne-energie! De vrijwilligers zijn allemaal op hun eigen manier ontzettend enthousiast om mee te helpen, gezien de vele blije reacties in het gastenboek. Ik bof maar met zulke lieve vrienden die me uitgenodigd hebben om hier een paar weken te verblijven. Het is werkelijk een paradijs op aarde. Ik geef mezelf even de tijd om te wennen aan deze uitzonderlijke plek en laat gebeuren wat er moet gebeuren. Het schrijven komt wel als ik er aan toe ben. De natuur wijst je hier de weg. Zo voelt het. Ik geef me er lekker aan over. **Wordt vervolgd!**

***Ben je ook toe aan een periode van rust en bezinning en ben je bereid om je handen uit de mouwen te steken en wil je meer weten over ecologisch bouwen en wonen? Kom dan ook naar deze paradijselijke plek. Ze kunnen altijd wel vrijwilligers gebruiken. [Hier lees je er meer over.](#)***



## Hoera vakantie! .... oeps, relatiecrisis!

Zondag 4 september 2011

### De zomervakantie

Maandenlang heb je er verlangend naar uitgekeken: eindelijk rust, weg van alle dagelijkse beslommeringen, samen leuke dingen doen en meer tijd voor elkaar en voor seks. Maar toen het

moment daar was belandde je voor je het wist in een knallende ruzie. Met alle gevolgen van dien. Je happy vakantiegevoel verdween als sneeuw voor de zon en de spanning was te snijden. Vanuit je stoel in de zon turend over het prachtige uitzicht overdacht je opnieuw waar het in hemelsnaam was misgegaan. Hoe kon dit nu toch gebeuren? Jawel, het overkomt veel mensen. De verwachtingen over de naderende vakantie zijn hoog gespannen. De drukte van ons jachtige leven eist zijn tol en de voorbereidingen van de vakantie zorgen vaker voor stress dan voor het gewenste relaxte gevoel. Vakanties zijn de ideale bron om opgespaarde en onuitgesproken irritaties naar boven te laten komen. Eenmaal vierentwintig uur bij elkaar en tijd voor rust waarbij we nadenken over onszelf en ons leven, zijn vakanties het moment waarop we ons niet langer kunnen verstoppen voor elkaar. De broodnodige confrontatie kunnen we onmogelijk nog langer uit de weg gaan.

Het overkwam ook mij. Als donderslag bij heldere hemel ontplofte mijn lief na een kleine irritatie. Hij zag het helemaal niet meer zitten met mij en wilde alleen nog maar weg. Ik stond perplex. Gelukkig konden we er wel over praten, zeker toen de heftigste emoties voorbij waren. De afgelopen maanden waren al mijn aandacht en energie naar mijn genezingsproces gegaan, want dat was immers het belangrijkste: ik wilde beter worden. Mijn lief steunde mij op alle fronten zoveel mogelijk, hoe moeilijk hij het ook vond om mijn keuzes te accepteren. Aandacht voor de relatie zelf was er nauwelijks, ik leunde op de jarenlange band die we hadden opgebouwd. Mijn lief voelde zich verwaarloosd en miste mijn liefde en aandacht. Hij durfde daar niet over te praten, want ja, ik had kanker en het was toch logisch dat mijn aandacht bij mijn genezingsproces lag. Hij vond dat hij niet mocht zeuren en dus viel hij mij niet lastig met zijn zorgen. Gelukkig deed hij dat tijdens de vakantie wel. Het kwetsbaar opstellen naar elkaar zorgde ervoor dat we opnieuw met elkaar in contact kwamen en dat we bewust leerden kijken naar de impact van mijn genezingsproces op onze relatie. Dat bleek achteraf toch nogal wat te zijn. Door er openlijk met elkaar over te praten en te reflecteren ontstond gelukkig weer de intimiteit die we allebei zo gemist hadden.

Voor mij bleek dat achteraf, want tijdens mijn genezingsproces was ik daar niet zo mee bezig. Het was voor mij meer overleven dan leven, met leven in het moment en dankbaarheid voor het moment. Daarbij zette ik mijzelf centraal en dat was ook nodig om te kunnen genezen. Een relatiecrisis tijdens de vakantie werkte voor ons gelukkig positief door. Dat is niet voor iedereen weggelegd. Soms blijft de spanning te veel hangen en lukt het niet om het tij samen te keren. Soms zijn de opgespaarde onuitgesproken gedachten en gevoelens te groot of blijven mensen hangen in de pijn van de wederzijdse verwijten. Soms wordt er met elkaar gesproken maar komt men er toch niet zelf uit omdat het verschil in belevingswereld te groot is. Dat soort dingen gebeuren.

Bij terugkomst van de vakantie is er de verleiding om weer snel in het gewone leven te duiken en relatiezaken die aandacht vragen te negeren. We zijn vaak niet gewend om te investeren in een relatie en hopen dat het vanzelf weer goed komt. Dat is natuurlijk een illusie. Een relatie vraagt nu eenmaal aandacht en onderhoud, net zoals je huis of je auto. Investeren in je relatie is een vorm van liefde en aandacht schenken aan jezelf en aan je relatie. Omdat je dat de moeite waard vindt. Het helpt dan ook om op zoek te gaan naar de onderliggende aanleiding van de ruzie en met elkaar te praten over wederzijdse relatiewensen en verwachtingen.

Gun jij jezelf en je relatie deze aandacht? Zit je na je vakantie ook met vragen rondom je relatie? Wil je het in de toekomst anders maar weet je niet hoe? Neem dan gerust contact op. Vanaf september coach ik weer in Den Bosch en in Den Haag. Ik heb er erg veel zin in om mijn aandacht weer op de wereld om me heen te vestigen. Je bent van harte welkom in mijn praktijk [Verander je Wereld](#).



## Kiezen vanuit liefde!

*Dinsdag 6 september 2011*

Gisteren was een bijzondere dag. Het was namelijk de eerste dag van mijn nieuwe leven. Gedurende mijn genezingsproces heb ik niet gewerkt en gisteren was de eerste dag dat ik mezelf weer echt een ondernemer voelde. Het voelde vreemd, om weer met prioriteitenlijstjes bezig te zijn en dus zat ik gisteren ook weer meteen in mijn denken. Dat was wel even wennen. Ik was dan ook blij dat ik 's avonds naar de biodanza mocht. Want biodanza is voor mij een manier om uit het hoofd te gaan, te ontspannen, lekker terug in het lijf. Dansen op muziek, in verbinding met anderen, in verbinding met mezelf. Bij een van de dansen was de uitnodiging om te dansen op datgene wat je los wilt laten in je leven. Ik dacht: "mmmm, wat zou ik nu nog los willen laten in mijn leven" Voor mijn gevoel was ik daar al zoveel mee bezig geweest en de kanker is al uit mijn lijf. Ineens wist ik het: ik wil mijn angst loslaten. Als ik werkelijk mijn nieuwe leven begin, wil ik iedere dag voluit leven, in het hier en nu. Keuzes maken vanuit liefde en niet vanuit angst. Hoe snel zitten die belemmerende gedachten niet in ons hoofd?

Ik danste al mijn resterende angst eruit, het was heerlijk! Tijdens het dansen dacht ik aan het tantraweekend voor vrouwen waar ik binnenkort aan deel wil nemen en ik voelde een behoefte om een van de vrouwen uit onze groep daarvoor uit te nodigen. Het was vast ook iets voor haar! Maar ja, belemmerende gedachten kwamen natuurlijk meteen omhoog. Gedachten geboren vanuit angst: wat denkt ze wel niet van mij, dadelijk denkt ze dat ik iets van haar wil etc. Maar meteen herinnerde ik me mijn commitment: nee, vanaf vandaag kies ik vanuit liefde, liefde voor mijzelf. Dus vertelde ik haar na afloop over mijn plannen. Er ontstond een heel leuk gesprek, zo anders dan anders. Ineens was er een verdieping in ons contact. Daar alleen al genoot ik van. Of ze mee gaat is nog niet duidelijk, maar eigenlijk doet dat er niet eens toe. Het voelt geweldig om trouw te zijn aan mezelf en gewoon mijn behoeften te uiten en aan te geven.

***Kiezen vanuit liefde. Doe je mee?***



## Kiezen voor een nieuw begin... spannend!

*Woensdag 12 september 2011*

Mijn eerste werkweek sinds mijn genezingsproces zit er op. Ik kijk er op terug met liefde, warmte en verwarring. Want ja, naast dat ik het ontzettend leuk vind om te coachen ontdekte ik ook waar mijn energieverlies vandaan komt. Met als gevolg dat ik aan het eind van de week uitgeput op de bank lag en me vanochtend nog moe voelde toen ik op stond. Dat is natuurlijk niet de bedoeling.

### **Keuzes**

Het afgelopen weekend heb ik nagedacht over mijn bedrijfsactiviteiten en gekeken waar ik diep in mijn hart nu echt het allergelukkigst van word. Dat betekent mijn ego als relatiecoach even aan de kant zetten en hem tegelijkertijd opnieuw inzetten. Anders inzetten. Want ik wil veel meer doen met mijn schrijftalent. Naast [de roman die ik aan het schrijven ben](#), wil ik mijn kennis en ervaring op het gebied van de liefde en relaties op een andere manier met de wereld delen dan zoals ik het tot nu toe gedaan heb: met workshops.

### **Een nieuw begin!**

Vandaag heb ik de knoop doorgehakt en heb ik besloten om een nieuw samenwerkingsverband aan te gaan, waarbij ik mijn schrijfactiviteiten volop kan inzetten en waarbij ik mijn kennis en ervaring met een veel groter publiek kan delen dan nu. Het hoe en wat hou ik nog even voor mezelf, maar op de achtergrond ga ik de komende tijd lekker aan de slag. Dat is trouwens best wel spannend. Want iets nieuws beginnen betekent ook investeren, niet alleen kwa tijd maar ook financieel. En het spaarpotje waar ik het afgelopen half jaar van geleefd heb, begint nu wel heel erg te slinken. Whaaah!

### **Liefde en vertrouwen**

Desalniettemin geloof ik er in en heb ik er diep in mijn hart vertrouwen in dat het me gaat lukken. Weg met de belemmerende gedachten en spoken, weg met de angst. Welkom vertrouwen en liefde voor mezelf. Want uiteindelijk is het daar ook om te doen: dat ik in balans blijf en optimaal met mijn energie om ga. Dat betekent eerlijke keuzes maken. Dingen loslaten die me veel energie kosten. Dat heb ik vandaag gedaan en ik kan je zeggen: het lucht enorm op, want ook in twijfel gaat erg veel energie hangen. De komende periode werk ik op de achtergrond aan mijn nieuwe bedrijfsactiviteiten. Ik hoop jullie snel te kunnen verrassen met mijn nieuwe begin! En ja, natuurlijk gaat het over liefde en relaties. Want zeg nu zelf: waar of wie zouden we zijn zonder de Liefde?

### **Wish me luck!**



## **Help! Ik ben zwanger!**

*Woensdag 19 september 2011*

Toen ik vanochtend rond de gebruikelijke tijd van half zes wakker werd lukt het me niet meer om in slaap te komen. Mijn hoofd bruiste van de ideeën en tips die ik dit weekend kreeg op de [business bootcamp](#) voor ondernemers. Sinds twee weken ben ik namelijk weer aan het werk als relatiecoach nadat ik mijn focus voor vijf maanden had liggen op mijn genezingsproces van borstkanker. Tijdens mijn genezing zijn er veel inzichten op mijn pad gekomen en kreeg ik vele levenslessen. Het werd mij al heel snel duidelijk: als ik straks gezond wil blijven zal ik een aantal dingen anders moeten doen in mijn leven en werk. De periode om die levenslessen te implementeren in mijn leven is nu aangebroken en dat is reuze spannend kan ik je vertellen!

### **Hulp van de Kosmos**

[Collega Noor van Gulik](#) die als integratief psychotherapeut veel kankerpatiënten begeleidt, vertelde me dat zij ook vroeg in de ochtend wakker wordt en dat de engelen op dat tijdstip in grote getalen aanwezig zijn om jou te helpen. Zij vraagt de engelen om hulp voor de dag die er komen gaat en ze vertelde me dat het haar echt helpt. Ik weet dat niet iedereen gelooft in engelen en geloof me: ook ik ben jaren sceptisch geweest over de paranormale wereld. Maar sinds ik een transformatieproces heb doorgemaakt heb ik ontdekt dat ik een bepaalde vorm van helderziendheid heb ontwikkeld. Ik krijg tijdens meditaties gratis beelden door van de kosmos. Dat helpt me ook bij mijn werk, zoals ik heb mogen ervaren [bij het schrijven van mijn roman Dubbelliefde](#).

Ik dacht: wat Noor kan, kan ik ook! Dus vroeg ik de engelen vanochtend om hulp om mij inzicht te geven in de keuzes met betrekking tot mijn bedrijfsvoering. Want ik heb zoveel plannen en ideeën dat ik niet goed weet waar ik zal beginnen! Dit weekend werd ik me weer bewust van de kracht van het vragen om hulp. Ik voelde al de hele week een sterke innerlijke drang om mijn weblogs over mijn genezingsproces gratis te delen met de wereld en om deze op een effectievere manier aan te bieden dan nu verstopt in [mijn weblog](#).



## **Zwanger!**

Zo ontstond het idee voor een e-book over mijn genezingsproces, en gisteren ontstond het idee voor een aparte website hierover. Het is een gevoel dat ik niet kan verklaren maar het komt van binnenuit, vanuit mijn hart: dit moet gebeuren! Ik lijk wel zwanger! En jawel, de engelen hebben mijn zwangerschap bevestigd, want toen ik focuste op mijn vraag zag ik heel duidelijk het beeld van een foetus... Het bruisen van ideeën stopt trouwens niet, want vanochtend in het zwembad ontstond het idee om een seminar te organiseren over de levenslessen van mijn genezing! Oh help!

Hoe het kind er straks uit gaat zien: ik heb werkelijk geen flauw idee. Maar dat er een vervolg komt is duidelijk. Ik heb ondertussen ook geleerd om me vertrouwen op het pad dat voor me uitgestippeld is en dat de volgende stappen vanzelf zichtbaar worden. Het feit dat ik als patiënt een bijdrage lever aan de televisie uitzending van de [VRPO op 13 november over kanker en zelfmanagement](#), zal me vast helpen. Dat wist ik overigens nog niet toen ik me destijds aanmeldde. Ik voelde toen net als nu alleen maar: ik weet niet waarom maar dit moet ik doen.

Ik wens mezelf een mooie zwangerschap toe! En als jullie mee willen moederen met het organiseren van een seminar?

***Alle hulp is welkom!***



## **Alles is energie? Een bijzondere Taoïstische helingsessie**

*Vrijdag 23 september 2011*

Gisteren werd een sessie met mijn Taoïstische genezer gefilmd, een gedenkwaardige gebeurtenis waarvan ik vermoed dat hij heel kijkend Nederland zal verbazen. Het is een onderdeel van een televisie-uitzending van [VPRO-thema](#) over kanker en zelfmanagement, waarbij ik als patiënt die kiest voor deels regulier, deels alternatieve behandeling, in beeld wordt gebracht.

### **Taoïstische genezing**

Inmiddels heb ik een aantal Taoïstische sessies bij Ludwig Schutte van [www.yinyangbalance.nl](http://www.yinyangbalance.nl) achter de rug. Hij kwam voor mij op het juiste moment op mijn pad en gisteren werd voor mij opnieuw duidelijk waarom ik juist bij hem moest zijn. Het doel van mijn bezoeken aan hem zijn preventief, om ervoor te zorgen dat ik na alle reguliere behandelingen in balans kom en ook in de toekomst gezond blijf. Ik krijg van Ludwig oefeningen mee voor thuis die hier een bijdrage aan leveren. Op deze manier ben ik straks niet afhankelijk van anderen maar kan ik zelf invloed blijven uitoefenen op mijn gezondheid. Naast het aanwenden van een andere levensstijl en andere eetgewoonten is dit voor mij een belangrijk deel van zelfmanagement in het kader van kankerpreventie.

Een ander deel van de sessie is een energetische behandeling. Gisteren was deze gericht op het litteken en op mijn darmklachten die ik heb sinds de bestralingen. Omdat ik tijdens de behandeling op een behandeltafel lig en mijn ogen gesloten heb, zie ik niet wat Ludwig doet. Werkelijk, ik heb geen idee want hij behandelt mij zonder me aan te raken. Wel voel ik in mijn lijf als ik lig waar hij ongeveer boven mijn lichaam bezig is. Tijdens de behandeling ben ik in een diepe ontspanning, waarbij ik op een bepaald moment ook beelden door krijg. Tot mijn verrassing zag ik gisteren opnieuw beelden die te maken hebben met oude blokkades op zielsniveau, veroorzaakt door oude pijn uit een ver verleden.

### **Transformeren van oude pijn**

Ik dacht dat ik alle pijn uit het verleden al voor de operatie had getransformeerd, met destijds een andere energetisch therapeut. Voor mijn gevoel had ik de tumor in mijn borst energetisch al lang

verwijderd, nog voordat ik geopereerd werd. Gisteren schokte mijn lichaam opnieuw in alle hevigheid toen ik nieuwe beelden zag, de resten van een oud trauma wat nog opgeslagen zat in mijn lichaam. Het was een rare gewaarwording. Ook de cameraploeg was verrast door wat er gebeurde, want Ludwig raakte me niet aan en ik zag niet wat hij aan het doen was. Ik ben dan ook heel benieuwd hoe dat er straks uit ziet op de televisie!

Ik herinnerde me later een eerdere healingssessie, waarbij ik de woorden door kreeg: 'Make it big, make it a TV-campaign.' Destijds vond ik het een beetje overdreven, ik was er helemaal niet klaar voor en ik moest zelf nog ontzettend wennen aan alles wat er tijdens die energetische sessies gebeurde. Ik had toen niet kunnen vermoeden dat ik maanden later me zou aanmelden voor een televisieprogramma en al helemaal niet dat ik juist tijdens deze opgenomen sessie, opnieuw een dergelijke lichamelijke reactie zou hebben. Het is alsof het zo heeft moeten zijn. Ik herinner me een healingssessie die een vriendin van een collega bij me deed, die doorkreeg dat er nog energetische resten van een oud trauma in mijn buik zaten en dat het belangrijk was dat ik dit onder begeleiding zou aanpakken. Dat is dus gisteren gebeurd. Het is zelfs gefilmd voor de televisie!

### **Totale genezing**

Ik herinnerde me gisteren opnieuw de eenzaamheid die ik voelde in mijn zoektocht naar mensen met dezelfde ervaringen als ik. Ik was destijds dolblij toen ik na lang surfen op internet iemand vond die haar genezing ook zo had aangepakt. Genezing gaat immers verder dan slechts het lichamenlijk weghalen van kankercellen door operatie, chemo, bestralingen of hormoontherapie. Een mens is meer dan alleen een klomp cellen en organen en wat mij betreft is het volkomen duidelijk dat ook op mentaal, emotioneel en spiritueel gebied heling plaats dient te vinden voordat een totale genezing bereikt kan worden.

### **Mijn bijdrage voor de wereld**

Ik ben blij dat ik op deze manier een bijdrage kan leveren aan meer zichtbaarheid voor een andere, alternatieve manier van genezing. Want ja, ook ik ben nog steeds onder de indruk van alles wat er met mij gebeurd is. Soms moet ik mijn eigen blogs opnieuw lezen om mezelf ervan te overtuigen dat het werkelijk allemaal heeft plaats gevonden. Het is dan ook vast niet voor niets dat ik zo sterk de behoefte voel om mijn blogs te delen met de wereld. Ik hoor de laatste weken steeds meer hoe inspirerend ik ben voor anderen. Jawel, ook voor niet-kankerpatiënten. Samen met de vrijwillige hulp van een aantal mensen om mij heen, bekenden en onbekenden, is er een e-book en een nieuwe website in de maak. Op deze manier kunnen mensen de informatie op het net nog sneller vinden.

***Ben je ondertussen ook nieuwsgierig geworden? Kijk dan zondagavond 13 november om 20:15 uur naar Nederland 2 of daarna op Uitzending gemist. Ik ben benieuwd naar jouw reactie!***



## **Afscheid van een onmogelijke liefde**

*Zaterdag 24 september 2011*

Vandaag is een oude liefde van me gecremeerd. Hij is gestorven aan kanker, dezelfde ziekte die ook mijn pad dit jaar kruiste. Toeval?

Begin twintig waren we toen we smoorverliefd raakten op elkaar. Het was begin jaren tachtig. Hij was getrouwd en ik had vier jaar verkering met mijn toenmalige vriend die in een andere stad woonde. Een verliefdheid tussen ons: het kon gewoonweg niet. We wilden allebei onze partners niet belazeren en ondertussen gierden de vlinders en de hormonen wekelijks door ons lijf met een heftigheid die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Een keer ging het mis. Na onze wekelijkse stapavond in de kroeg

belandden we in een dancing en hij bracht me na afloop naar huis. Zijn vrouw was al eerder met anderen van hun vriendengroep naar huis gegaan. In de auto voor mijn deur bleek de aantrekkingskracht en de liefde te groot. We zoenden en streelden elkaar tot we buiten adem waren. Eindelijk konden we al die onderdrukte gevoelens aan elkaar laten zien. Ik herinner me vooral de enorme opluchting die ik voelde. Iets wat zo mooi en intens was, kon gewoonweg niet fout zijn. Van polyamorie had ik toen nog niet gehoord.

De schuldgevoelens tegenover mijn vriend kwamen later, evenals de gesprekken over het wel of niet vertellen tegen onze partners. Ik vond dat mijn vriend er recht op had om het te weten; mijn innerlijke belevingswereld ging mijn vriend toch ook aan? Hij dacht er anders over, hij wilde zijn vrouw niet kwetsen en hield zijn mond, met als gevolg een geheim tussen hen. Natuurlijk kon iedereen aan de buitenkant zien dat wij elkaar meer dan leuk vonden, ook al deden we erg ons best om te doen alsof het niet zo was. Voor de buitenwereld waren we gewone vrienden.

De verliefdheid die er niet mocht zijn, duurde jaren. Ik ging samenwonen met mijn vriend. Hij scheidde jaren later van zijn vrouw en kreeg een nieuwe vriendin. Ik zocht hem op in zijn nieuwe huis in een andere stad. Het was vreemd om hem met een vrouw te zien die naar mijn gevoel totaal niet bij hem paste. We verloren het contact en ik hoorde via via dat de liefde niet lang geduurd had. Een losmakertje? Weer jaren later gingen mijn vriend en ik ook uit elkaar en ik ontmoette hem opnieuw. Hij woonde weer in Den Bosch en nodigde me uit hem en zijn nieuwe vriendin op te zoeken in hun pas gekochte woning in de binnenstad. Het was een van de laatste keren dat ik hem zou zien. Zijn vrouw was vriendelijk maar maakte me onderhuids heel erg duidelijk dat ze geen prijs stelde op een hernieuwd contact tussen haar man en een oude verboden liefde, mij dus. Het werd niet met zoveel woorden uitgesproken maar ik wist gewoon dat onze vriendschap zich niet verder zou ontplooiën. Niet zolang hij een relatie met haar had. Het was alsof het niet zo mocht zijn. Hij trouwde met haar, ik bezocht hen nog kort op de bruiloft, ze kregen kinderen.

Ook in mijn leven kwam een nieuwe liefde. En nog een. Zo raakte deze verboden liefde ver naar de achtergrond. De jaren verstreken. Soms hoorde ik via een vriendin hoe het met hem ging en was ik weer heel even op de hoogte van zijn bestaan. Tot het afgelopen jaar. Plotseling begon ik weer over hem te dromen. Veelvuldig. Iedere keer ontmoetten we elkaar in mijn dromen. Altijd waren er veel andere mensen om ons heen en altijd was hij blij en verrast om me weer te zien en te spreken. De liefde tussen ons was in mijn dromen voelbaar en leek nooit weg te zijn geweest. De ontmoetingen waren steeds van korte duur, altijd waren er mensen om ons heen en altijd kon hij maar even met me spreken, op weg naar anderen.

Een paar maanden geleden hoorde ik dat ook hij kanker had, maar een veel slechtere prognose had dan ik. Een vriendin van me had nog contact met hem via haar werk en zij hield me op de hoogte van het verloop van zijn ziekte. Op een nacht droomde ik opnieuw over hem. Het leek alsof hij contact zocht, maar opnieuw was het van korte duur. Deze keer zocht hij steun bij me, zonder woorden hielden we elkaar vast, de nabijheid was voldoende. De droom leek zo werkelijk en de emoties waren zo voelbaar, dat ik bij het wakker worden helemaal emotioneel was. Hoe zou het met hem zijn? We hadden allebei kanker en zijn kansen waren klein. Werd het niet tijd om elkaar nog te spreken voor die tijd, om te zeggen wat er nog gezegd moest worden?

Gesteund door vele lieve woorden via tweets op Twitter, waarop ik mijn droom had gedeeld, stuurde ik aan mijn vriendin een mail en vroeg om zijn mailadres. Het bleek dat zij hem de vorige avond had gesproken en ja, ze hadden het ook over mij gehad en een eventueel bezoek. Na zijn volgende operatie, als het beter ging, was ik van harte welkom. Was het toeval dat ik juist die nacht over hem droomde? In tranen schreef ik hem een brief, geschreven vanuit het diepst van mijn hart, zonder ingehouden gêne. Als er een ding is wat kanker me geleerd had, was het om niet langer te leven vanuit angst. Ik schreef hem dat mijn liefde voor hem nog steeds in mijn hart zat, dat liefde vanuit het hart zoveel verder reikt en dat het goed was zoals het was verlopen in ons leven. Kregen we niet allemaal onze eigen levenslessen? Ik schreef hem ook over een moment van pijn, waarbij ik mezelf en

mijn polyamoreuze identiteit had ontkend, omdat ik zo graag door hem geaccepteerd wilde worden. Die oude pijn kwam die dag in alle heftigheid weer naar boven en het was fijn dat het er voor mijn gevoel nu gewoon mocht zijn. Een dag later ontving ik zijn antwoord. Of beter gezegd: het antwoord van zijn vrouw. Ze was verbaasd en op zijn zachtst gezegd verrast door mijn mail en vond mijn actie niet passend of gewenst. Ze wenste me veel beterschap toe. Natuurlijk. Zijn vrouw! Ik was haar bestaan niet vergeten, maar had geen seconde stil gestaan dat er nog mensen zijn die een gezamenlijk mailadres hebben. Au! Natuurlijk vond zij het niet fijn om zo'n mail te lezen. Dat begreep ik nog wel, me haar jaloezie en houding van destijds herinnerend.

Tot een bezoek is het nooit gekomen. De operatie verliep niet zoals gehoopt en hij werd steeds zieker. Ik heb tot op de dag van vandaag geen idee of hij mijn woorden gelezen heeft. Het maakt eigenlijk ook niet uit. Voor mij was het schrijven al helend. Sinds het overlijden van mijn broer weet ik dat er ook na de dood contact mogelijk is, op zielsniveau. Vandaag hebben zijn naasten, familie en vrienden gezamenlijk afscheid genomen van zijn fysieke bestaan. Ik was er niet bij. In ons leven heeft het niet zo mogen zijn dat onze liefde geleefd kon worden. Ik neem op mijn eigen wijze afscheid, alleen en in stilte. Dit is wat bij ons past. Liefde uit het hart reikt zoveel verder dan fysieke nabijheid. En wie weet, nemen we straks nog persoonlijk afscheid in mijn dromen. Ik stuur mijn wens naar het universum, daar waar oordelen en zonde niet bestaan. Want daar is alleen maar liefde en compassie.



## Brandon Bays – Emotionele en spirituele heling

*Woensdag 29 september 2011*

Ken je Brandon Bays, de vrouw die zichzelf genas van een tumor in haar buik ter grootte van een basketbal? Ze heeft er een boek over geschreven: [de helende reis](#). Gisteren was ze in Nederland en gaf ze een lezing. Het was bijzonder om er bij aanwezig te zijn en om haar te horen vertellen over haar werk en missie. Toen ik in maart dit jaar ontdekte dat ik borstkanker had, ging ik tijdens meditaties met mijn lichaam in gesprek. Of beter gezegd: met mijn ziel, of het wezen dat ik werkelijk ben. Toen ik als het ware in mijn tumor dook kreeg ik exact dezelfde boodschap als Brandon destijds kreeg: 'This is a wake up call.' Maar ook: 'You are supported.' Ik wist toen niets van het boek van Brandon en de manier waarop zij met zichzelf aan de slag was geweest. Dat boek las ik pas vele weken later.

Gisteren kreeg ik op een bijzondere wijze opnieuw bevestiging over de manier waarop ik mijn genezing op spiritueel en emotioneel gebied heb aangepakt. Brandon vertelde over de vele mensen die zij de afgelopen negentien jaar begeleid had en die genezen waren zonder operatie, bestraling of chemotherapie. Een van de verhalen trof mij in het bijzonder. Dat was over de man die ontdekte dat het niet zijn oude pijn en zijn trauma was dat zijn lichaam in zich droeg, maar de pijn van zijn moeder die in de oorlog in een Jappenkamp had gezeten. Zij praatte er nooit over en het trauma was op cellulair niveau overgedragen van moeder op zoon, die er kanker van kreeg.

### Cellulair geheugen

Het cellulair geheugen strekt dus verder dan ons eigen lichaam en kan van generatie op generatie worden doorgegeven. Deepak Chopra beschrijft dat heel mooi in zijn boek [Quantumgenezing](#). Het is ook precies hetgeen ik ervoer tijdens mijn helingsessies. Want de boodschappen van mijn tumor hadden te maken met onverwerkte gebeurtenissen uit de vrouwenlijn van mijn moeder en de manier

waarop zij hierdoor met mij als kind was omgegaan. Ook mijn moeder praat niet over wat haar is overkomen. Dat is haar goed recht en dat respecteer ik. Toch is het fijn om te weten dat ik niet de enige ben. Dat er meer mensen zijn met dergelijke ervaringen. Dat het hoort bij de tijd waarin we leven, waarbij de aarde zich opmaakt voor een andere energie waarbij meer ruimte is voor liefde en compassie. Daarvoor is het belangrijk dat donkere zaken aan het licht komen. Dat zien we in het groot in de wereldgebeurtenissen en dat zien we in het klein in ons persoonlijke leven, zoals in het mijne.

### **Emotionele heling**

Ik ben dankbaar voor het prachtige werk van Brandon en de manier waarop zij dit uitdraagt in de wereld. Het was heerlijk om te merken dat zij tijdens een geleidemeditatie en visualisatie precies hetzelfde deed als ik en wat ik soms doe met mijn klanten. Wat mij betreft is het belangrijk dat er in de wereld veel meer aandacht komt voor de spirituele en emotionele heling van mensen. Niet alleen wat betreft kanker maar ook voor andere ziekten en kwalen. Gisteren ontdekte ik bijvoorbeeld dat er nog boosheid in mijn schouder zit, van een oud ongeluk dat ik in de jaren negentig gehad heb. Als ik de boosheid vanuit zachtheid kan zien en volledig kan ervaren zonder oordeel, kan mijn lichaam het loslaten. Het lichaam is zo wijs en alle antwoorden zitten in ons zelf. We hoeven er alleen maar voor open te stellen, naar binnen te gaan en te leren luisteren.

***PS: op zondagavond 13 november ben ik te zien in een televisie-uitzending van VPRO-thema over kanker en zelfmanagement. Daar hoor je meer over de manier waarop ik mijn genezingsproces met borstkanker ben aangegaan en de keuzes die ik gemaakt heb ten aanzien van de genezing. [Hier lees je er meer over.](#)***



## Nawoord

Natuurlijk houdt het niet op bij mijn laatste blog. Het leven gaat door en daarmee ook het integreren van de levenslessen die ik mocht ontvangen van mijn ziekte.

Met mijn ervaringen pretendeer ik niet de wijsheid in pacht te hebben. Er zijn veel wegen die leiden naar genezing en dit is alleen maar mijn gekozen weg. Ieder mens zoekt op zijn eigen wijze naar levensgeluk en iedereen gaat op zijn eigen manier om met ziekte en dood. Mijn zoektocht naar de voor mij beste behandeling van mijn borstkanker was een lange en intensieve weg. Stukje bij beetje vond ik informatie die mij aansprak en waarin ik mijn ervaringen herkende. Daar was ik blij mee.

Het me deels losmaken van de reguliere geneeskunst die zijn diensten veelvuldig heeft bewezen was geen gemakkelijke stap. Toch kon ik niets anders doen dan mijn eigen innerlijke stem volgen. Ik ben immers degene die de rest van mijn leven moet leven met de gevolgen van de door mij gemaakte keuzes in behandelingen. Voor mij was het een bewuste keuze waar ik helemaal achter sta. Wat niet wil zeggen dat ik geen momenten van twijfel of onzekerheid ken. Want ja, ook ik ben een mens. Iedere kankerpatiënt zoekt naar controle en bevestiging van de gemaakte keuzes. Dit gebeurt vooral als we in ons hoofd, in onze angst zitten. Controle geeft het gevoel grip te hebben op het leven en geeft een gevoel van veiligheid en zekerheid.

De toekomst is voor ieder mens onzeker, de enige zekerheid die we als mens hebben is dat we ooit op een dag zullen sterven. Ook ik. Mijn ziekte leerde me om de controle los te laten en te leven vanuit overgave, in het hier en nu. Ik geloof in het inzetten van zelfhelend vermogen van het lichaam en de kracht van gedachten: je bent wat je gelooft dat je bent. Voor mij is het duidelijk: je kunt leven vanuit angst of vanuit liefde en vertrouwen. Ik kies steeds opnieuw voor het laatste. Meditatie, wandelen in de natuur, tantra en biodanza helpt mij om in verbinding te blijven met dit gevoel van liefde en vertrouwen. Ik hoop met mijn ervaringen mensen te kunnen steunen en te inspireren in hun strijd tegen kanker en hun zoektocht naar genezing en dat mensen een keuze kunnen maken die bij hun situatie past en waar zij achter kunnen staan. Of dat nu regulier, alternatief of een combinatie is van beide. Iedere mens is immers uniek en geen situatie of ziekte is hetzelfde. Er is geen standaard weg. Ken je mensen voor wie dit e-book van hulp kan zijn? Doorsturen mag, graag zelfs!

### **Meer weten?**

Weten hoe het verder met me gaat? Op mijn website [mijngenezing.com](http://mijngenezing.com) vind je meer informatie over mijn weg naar genezing en mijn gemaakte keuzes, mijn achtergrond en mijn weblog waar ik blijf posten over het vervolgproces van mijn genezing. Je vindt er de uitzending van VPRO-thema over kanker en zelfmanagement van 13 november 2011. Ook vind je informatie, boeken en links met ervaringen van andere kankerpatiënten die op hun eigen manier zochten naar hun manier van genezing. Ik ben van plan een boek te schrijven over mijn genezing waarin ik meer in ga op de spirituele lessen, de invloed van karma en boodschappen die ik mocht ontvangen tijdens de diverse meditaties en helingsessies. De titel heeft zich al aangediend: [Boodschappen uit de hemel](#).

### **Lezingen**

Een e-book is slechts een manier van kennis en ervaring verspreiden. Het geven van lezingen is een andere manier. Ik ben een inspirerende spreker en deel mijn levenservaring en levenslessen graag met anderen. Heb je interesse in een lezing? Wil je meer weten? [Hier lees je er meer over](#). Heb je nog vragen, neem gerust contact op en mail naar [Leonie@mijngenezing.com](mailto:Leonie@mijngenezing.com)



### Met heel veel dank aan...

Dit e-book is tot stand gekomen dankzij de medewerking en hulp van velen. Ik ben ontzettend blij met de hulp van:

- **Wilma van Dinther** van [www.textable.biz](http://www.textable.biz) Zij heeft me geholpen met het redigeren van de teksten en het omzetten van de teksten in een e-book. Ik ben Wilma ontzettend dankbaar voor de vele uren werk die zij er in gestoken heeft. Dank zij haar heeft het boek een professionele uitstraling!
- **Barbara Brugman** van [www.commpleet-communicatie.nl](http://www.commpleet-communicatie.nl) Zij heeft de prachtige cover van het e-book ontworpen. Sommige dingen kun je het beste aan experts overlaten!
- **Esther de Boer** van [www.mondayphotographer.com](http://www.mondayphotographer.com) Zij heeft de schitterende foto's gemaakt die gebruikt zijn voor de cover en op mijn website [www.mijngenezing.com](http://www.mijngenezing.com)/ Een absolute aanrader voor iedereen die een professionele uitstraling wil!
- **Karin Bronwasser** van [www.bronwasserwebsites.nl](http://www.bronwasserwebsites.nl) Zij heeft samen met mij de website [www.mijngenezing.com](http://www.mijngenezing.com) gemaakt. Ze is fantastisch goed met Wordpress dus als je een websitebouwer zoekt...!

... en mijn engelen

