



3 Tips
om sneller van je klachten
af te komen na een virusinfectie

Leeg je rugzak - Karin Kempel

Voorwoord

Heb jij een ontmoeting gehad met een virusinfectie aan de luchtwegen en herstel je niet volledig?

Het was voor mij lange tijd heel normaal om jaarlijks meerdere keren verkouden te zijn, mijn stem kwijt te raken en tussendoor allerlei blessures te hebben aan benen en armen.

Toen ik bezig was met mijn opleiding om met Emotional Freedom Techniques te werken, werd dit boek van Christiane Beerlandt aangeraden: "De sleutel tot zelfbevrijding." In dit boek gaat ze in op de emotionele onderliggende oorzaak van ziektes en andere lichamelijke ongemakken.

Nieuwsgierig als ik ben, heb ik de klachten, waar ik jarenlang last van had gehad, opgezocht.

O jee, wat was dat herkenbaar. Alles wat er stond klopte zo akelig precies.

Neem bijvoorbeeld de vele keelontstekingen en mijn stem kwijt zijn. Dat kwam omdat ik mij niet uit kon spreken over wat er was, als ik het ergens niet mee eens was en over hoe ik mij voelde.

Daarom deze 3 tips om je (rest-)klachten vanuit een andere invalshoek te benaderen. Namelijk vanuit onderliggende oorzaken zoals overtuigingen en emoties die je met je meedraagt.



Over mij

Ik kwam er eind maart 2015 door bloedprikken achter dat ik een virus infectie had opgelopen. Alleen had ik het toen al bijna 2 maanden last van en in november was het nog niet over. Een korte samenvatting van mijn weg.

In mei hoorde ik dat het om een infectie aan de bovenste luchtwegen ging. Toen moest ik nog steeds elke middag een paar uur slapen.

De vermoeidheid bleef maar aanhouden en in juli is geprobeerd om met een antibioticakuur mij er overheen te helpen. Het hielp iets, maar nog niet afdoende. In mijn vakantie in augustus moest ik nog steeds rusten.

Pas in november ging het wat beter, ondanks dat toen uit bloedonderzoek bleek dat ik nog steeds hoge waardes had van de infectie.

Dit virus heeft huisgehouden in mijn hele lichaam: darmen, hersenen (o.a. dingen niet begrijpen en concentratie), bepaalde voedingsmiddelen niet meer lusten of verdragen.

Ook nu met het Corona-virus hoor ik veel over aanhoudende klachten.

Van de klachten die ik hoorde en waar het virus zich nestelt, heb ik de oorzaak opgezocht. Dan blijken er enkele gemeenschappelijke dingen te zijn, die ik uitwerk in de 3 tips.

Toen ik zelf op allerlei gebieden opruiming had gehouden, waren ook mijn fysiek klachten over. Als ik nu wat opmerk, maak ik pas op de plaats, luister ik naar de boodschap.



Inleiding

Op zich is ons immuunsysteem heel goed in staat om ons te beschermen tegen besmettingen. Daar is het van nature voor ontwikkeld.

We zijn er alleen gevoelig voor ziektes als er dingen in ons zijn die ervoor zorgen dat we uit balans zijn. Dat we ons bijvoorbeeld niet uiten of ons afhankelijk van anderen opstellen.

Wanneer we energetisch op hetzelfde niveau zitten van de andere die iets bij zich draagt. Ook wat we meekrijgen van oudere generaties, zoals bepaalde overtuigingen, spelen een rol hoe we met zaken omgaan.

Uiteraard is het nodig om bij acute medische problemen in te grijpen.

Maar dat wil niet zeggen dat je verder achterover kunt leunen en er van uit gaan dat iets snel en blijvend is opgelost als de medicijnen hun werk doen.

Voor wie nog een ervaring heeft met EFT, begin ik hier met [een video](#) waarin ik demonstreer hoe we verderop aan de slag gaan.

Disclaimer

Door dit in mijzelf op te lossen, ben ik van alle medicijnen afgekomen. Uiteraard in overleg met mijn huisarts.

Het is niet de bedoeling dat je door het meedoen met de video's gelijk alle adviezen van artsen aan de kant schuift. Doe dit altijd in overleg, check of je iets kunt laten staan of minderen als je een verbetering ziet in je conditie.



Tip 1. Kom in contact met jezelf



Sta jij echt in contact met jezelf?

Mijn antwoord was nee, en ik mag nog steeds opletten dat ik in contact blijf met mijzelf. Soms ben ik met zoveel dingen bezig, dat ik niet goed luister naar waar ik echt behoefte aan heb.

Luisteren naar je gevoel, zo zou je het ook kunnen noemen.

We luisteren niet naar ons gevoel als we signalen negeren als hoofdpijn, vermoeidheid of verkoudheid.

In contact zijn met jezelf wil ook zeggen dat je kijkt naar wat voor jou belangrijk is. Dat je zelfstandig bent in wat je wilt en doet.

Dat je dus niet kijkt wat een ander voor jou goed vindt. Of wat de ander wil dat jij doet. Het gevolg daarvan is namelijk dat jij beperkt wordt en dat geeft klachten.

In [deze video](#) gaan we aan de slag met het oplossen van de behoefte of gewoonte om aan de verwachtingen van anderen te voldoen en om meer voor jezelf te kiezen.

Tip 2. Wees niet langer bang en boos



Ben jij vaak bang of boos?
Het zijn emoties die je enorm kunnen beperken.

Deze emoties zorgen er namelijk voor dat je niet je hart volgt.
Je durft niet datgene te doen wat je passie is, waar jij blij van wordt en wat je energie geeft.
Of je bent boos omdat een ander jou niet de ruimte geeft om dingen te doen zoals jij het graag zou willen doen.

Als je deze emoties telkens weer inslikt, krijg je er last van.
Denk bijvoorbeeld aan problemen met je keel omdat jij je boosheid niet uitspreekt.
Of juist problemen met je maag omdat het letterlijk zwaar op de maag ligt wat je inslikt.
Als je niet kunt zeggen wat je op je lever hebt, kun je uiteindelijk leverproblemen krijgen

In [deze video](#) gaan we aan de slag om de drempel over te stappen om je boosheid te durven uiten.

Tip 3. Geloof in jezelf



Geloof jij echt in jezelf?

Als jij in jezelf gelooft, staal je zelfvertrouwen uit en kun je dingen waarmaken. Omdat je in balans bent, ben je minder gevoelig voor ziektes en andere kwaaltjes, wat weer goed is voor je zelfbeeld.

Als je gelooft dat je pas gelukkig kunt zijn als je hebt bereikt, verlang je steeds naar wat anders dat buiten je bereik is.

Je kunt niet zomaar dingen waarmaken die je graag wilt, daarvoor mag je eerst accepteren waar je nu staat.

Pas als je dat doet, dan kun je veranderen en veranderen er dingen voor jou.

Wanneer jouw gevoel zegt dat iets goed is voor jou, ga er dan ook voor. Dat is het bekende onderbuikgevoel of iets wel of niet oké is.

In je hoofd zit je ego, het denken, dat je klein wilt houden door de beschermende rol.

Als die overheerst, sta je niet in contact met jezelf. Je voelt je beperkt in je mogelijkheden.

In **de video** bij deze tip ga ik in op de de twijfel of je iets wel waard bent en kunt. Daar zit ook een stukje angst bij, want wat als niet lukt?

Slotwoord

Aan welke van deze 3 tips heb je het meeste gehad?

1. Kom in contact met jezelf
2. Wees niet langer bang en boos
3. Geloof in jezelf

Als je vragen hebt over de video bij de tip of over de tip zelf, kun je mij altijd een mail sturen: leegjerugzak@gmail.com

Je ontvangt de komende dagen meer mails van mij. Elke keer met de link van een van deze video's. Doe niet alles direct achter elkaar, herhaal een video net zo lang tot je niets meer voelt reageren in je lichaam. Ga dan pas verder met de volgende tip. Of maak je eigen verhaal aan de hand van wat er in je opkomt.

Omdat jij dit E-book hebt aangevraagd, ontvang je nu wekelijks mijn informatiebulletin. Hierin geef ik elke week een tip en deel ik meer informatie met jou. Uiteraard kun jij je op elk moment uitschrijven.

Contactgegevens



Leeg je rugzak

Karin Kempel

Bodenclauwstraat 6
6942 VH Didam
www.leegjerugzak.nl

☎ 06 17909495

✉ leegjerugzak@gmail.com

