

# E-BOOK

DE SPIRITUELE KERN VAN  
KLACHTEN EN ZIEKTEN  
ACHTERHALEN



Energetisch Kompas Friesland  
Sandra Oldersma - Stoelwinder

# VOORWOORD

In mijn reiki - en holistische coachingspraktijk zie ik dagelijks vrouwen die al langere tijd met klachten rondlopen. Vaak helpt symptoombestrijding even, maar blijven de klachten terugkomen. Vermoeidheid, spanning, pijn of onrust blijken zelden op zichzelf te staan.

Klachten en ziekten hebben meestal meerdere oorzaken. Naast lichamelijke factoren spelen **stress, emoties, levensomstandigheden en gedragspatronen** een grote rol. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt steeds vaker de nauwe samenwerking tussen lichaam, ziel en zenuwstelsel.

Dit e-book is bedoeld als aanvulling op reguliere zorg en vervangt geen diagnose of behandeling.

# 1. Hoe de klacht ontstaat vanuit holistisch perspectief

## 1.1 De mens als geslaagd wezen

Vanuit de holistische visie bestaat de mens uit meerdere, met elkaar verweven lagen:

- **Lichamelijk** – organen, spieren en zenuwstelsel
- **Emotioneel** – emoties en gevoelens die invloed hebben op spanning en ontspanning
- **Mentaal** – hoe je situaties beleeft en interpreteert
- **Energetisch** – is je energie in balans
- **Spiritueel** – de diepere betekenis en het doel van je leven

Wanneer stress, emoties of overbelasting langdurig aanwezig zijn en onvoldoende ruimte krijgen, kan dit zich uiteindelijk ook lichamelijk gaan uiten.

## 1.2 Waarom het lichaam het overneemt

Wanneer gevoelens niet volledig doorleefd kunnen worden, of wanneer we structureel voorbij onze grenzen leven, zoekt energie een andere uitweg. Het lichaam spreekt dan waar woorden ontbraken.

Het lichaam reageert hiermee vaak op langdurige overbelasting of disbalans.

## 2. Stress, energie en het zenuwstelsel

### 2.1 Stress, energie en lichamelijk herstel

In de praktijk wordt vaak gesproken over energie. Vanuit een wetenschappelijk perspectief kun je dit ook begrijpen als het functioneren van het autonome zenuwstelsel en het algehele energieniveau van het lichaam

Bij langdurige stress staat het lichaam vaker in de actiestand (sympathisch zenuwstelsel). Hierdoor krijgt de herstelstand (parasymphatisch zenuwstelsel) minder ruimte. Dit kan invloed hebben op slaap, spijsvertering, weerstand en herstellvermogen.

Langdurige innerlijke spanning, emotionele belasting en onvoldoende herstelmomenten vergroten de kans op aanhoudende klachten.

### 2.2 Oefening: Energetisch waarnemen

Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je adem als licht door je lichaam stroomt. Merk op waar de energie stukt of verandert. Observeer zonder oordeel.

## 3. Energie, aandacht en lichaamsbewustzijn

In veel holistische benaderingen wordt gewerkt met het idee dat de aandacht, spanning en ontspanning zich op specifieke plekken in het lichaam centreren. Of je dit nu ziet als energie, lichaamsbewustzijn of stressreactie: bepaalde gebieden reageren sterker op langdurige belasting.

### 3.1 Overzicht van de chakra's

**1. Wortelchakra - veiligheid & bestaansrecht**

Disbalans: angst, spanning in benen onderrug, onveiligheid

**2. Sacraal chakra - gevoel & creatiekracht**

Disbalans: emotionele blokkades, schaamte, bellenklachten

**3. Zonnevlechtchakra - wil en identiteit**

Disbalans: controle, maagklachten, machteloosheid

**4. Hartchakra - liefde & verbinding**

Disbalans: verdriet, afsluiting, borstklachten

**5. Keelchakra- expressie & waarheid**

Disbalans: keelproblemen, niet durven spreken

**6. Voorhoofdchakra - Intuïtie & inzicht**

Disbalans: hoofdpijn, verwarring, overdenken

**7. Kruinchakra - zingeving & eenheid**

Disbalans: leegte, verlies van betekenis

## 3.2 Oefening: Chakra-afstemming

Breng je aandacht naar het chakra dat het meest resoneert met je klacht. Adem rustig en vraag innerlijk: `wat wil gezien en erkend worden?`

Schrijf op wat het eerst naar voren komt:

.....  
.....  
.....  
.....

## 4. De klacht als signaal voor zelfonderzoek

Het lichaam geeft signalen af via sensaties, spanning en herhaling van klachten. Deze signalen zijn waardevolle informatiebronnen binnen coaching en lichaamswerk. Een klacht nodigt uit tot zelfonderzoek.

Voorbeelden:

- Schouders: te veel dragen
- Rug: gebrek aan steun
- Darmen: moeite met loslaten

## Oefening: Lichaamsdialoog

Schrijf een gesprek tussen jou en de plek van de klacht.  
Laat antwoorden spontaan ontstaan.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 5. Emoties, herinneringen en vastgezette energie

Wanneer emoties niet volledig gevoeld konden worden, worden ze vaak opgeslagen in het lichaam. Dit is geen zwakte, maar bescherming.

*Het lichaam bewaart wat het hart toen niet kon dragen.*

Zachte oefening: Emotionele toestemming

Leg een hand op de plek van de klacht en zeg:

*Je mag er zijn. Ik luister nu.*

## 6. Terugkerende patronen en diepere levensvragen

### 6.1 Wat zijn zielsovereenkomsten?

Sommige patronen lijken zich steeds opnieuw in het leven te herhalen. Denk aan altijd zorgen voor anderen, moeite hebben met grenzen stellen of jezelf wegcijferen. Zulke patronen ontstaan vaak door ervaringen, opvoedingen en verwachtingen.

Wanneer deze patronen langdurig blijven bestaan, kunnen ze zowel mentaal als lichamelijk zwaar gaan wegen. Klachten kunnen dan een signaal zijn dat het tijd is om iets te herzien of te veranderen.

## 6.2 Hoe klachten hiermee samenhangen

Wanneer een zielsles is voltooid, maar het gedrag niet meebeweegt, kan het lichaam signalen geven. De klacht vraagt dan om **afronding, vergeving of loslaten**.

### Reflectie-oefening

- Welk thema keert steeds terug je mijn leven?
- Wat vraagt om afronding?
- Wat mag ik nu anders kiezen?

### Oefening: Lichaamsgerichte aandacht (coachend en ondersteunend)

Neem een comfortabele houding aan. Sluit zacht je ogen.

Breng je aandacht naar je adem. Adem rustig in door je neus... en langzaam uit door je mond. Laat bij elke uitademing spanning los.

Breng nu je aandacht naar je lichaam. Voel hoe het je draagt. Zonder iets te veranderen.

Richt je aandacht op de plek van je klacht. Adem er zachtjes naartoe.

Stel je voor dat deze plek een stem heeft. Vraag innerlijk:

*‘Wat wil je mij laten weten?’*

Blijf enkele ademhalingen aanwezig. Misschien komen er woorden, beelden, gevoelens- of alleen stilte. Alles is welkom.

Leg tenslotte een hand op je hart en zeg:

*‘Dank je wel voor de boodschap. Ik luister.’*

Adem nog een paar keer rustig in en uit. Open langzaam je ogen.

## 7. Integratie en heling in het dagelijks leven

Heling vraagt geen perfectie, maar trouw aan jezelf. Kleine verschuivingen in grenzen, rust en zelfzorg kunnen diep doorwerken.

### Dagelijkse afstemming

Vraag jezelf: *‘Wat heb ik vandaag nodig om in balans te blijven?’*

## 8. Hoe dit e-book past binnen mijn begeleiding

Dit e-book is geschreven als aanvulling op mijn reiki- en holistische coachingsbegeleiding. In mijn praktijk werk ik met vrouwen die lichamelijke klachten ervaren in combinatie met stress, emotionele belasting of langdurige patronen waardoor ze minder energie hebben. Het doel is niet om klachten los te behandelen, maar om samen te kijken naar het grotere geheel.

## 8.1 Verdieping naast sessies

De oefeningen en inzichten in dit e-book helpen je om tussen sessies door:

- bewuster te worden van signalen van je lichaam
- patronen en stressreacties sneller te herkennen
- taal te geven aan wat je ervaart

Dit zorgt ervoor dat we in de begeleiding sneller tot de kern kunnen komen en gericht kunnen werken.

## 8.2 Ondersteuning bij reiki

Reiki werkt op ontspanning, herstel en het activeren van het zelfhelend vermogen. Wanneer je daarnaast begrijpt **waar je lichaam op reageert** en welke factoren spanning in stand houden, wordt het effect van reiki vaak dieper.

Dit e-book ondersteunt dat proces door inzicht en reflectie te bieden, zonder dat je iets hoeft te forceren.

## 8.3 Coaching: van inzicht naar verandering

In coaching vertalen we inzichten naar het dagelijks leven. De reflectievragen en oefeningen uit dit e-book vormen vaak een startpunt voor gesprekken over:

- grenzen stellen
- omgaan met verantwoordelijkheid
- beter luisteren naar lichamelijke signalen

Samen kijken we welke kleine, haalbare veranderingen jou kunnen ondersteunen in herstel en balans.

#### 8.4 Voor wie dit e-book bedoeld is

Dit e-book is geschikt voor vrouwen die:

- begeleiding ontvangen of overwegen binnen mijn praktijk.
- Openstaan voor een holistische, maar nuchtere benadering.
- actief willen bijdragen aan hun eigen proces.

Het is geen vervanging van begeleiding, maar een **versterkende basis** waarop we samen verder bouwen.

#### Slotwoord

Je lichaam is geen obstakel op je spirituele pad – het is het pad. Elke klacht draagt een uitnodiging om je ware natuur te herinneren en met meer zachtheid te leven.

Wees mild. Vertrouw. Je bent al onderweg.

Voel jij dat het NU tijd is om jezelf te helen?

Ik loop graag een stukje met je mee.

*Liefs Sandra*



Energetisch Kompas Friesland  
www.energetischkompasfriesland.nl  
info@energetischkompasfriesland.nl  
06-17085773