

WAAROM JOUW KLACHTEN NIET TOEVALLIG ZIJN

*DE VERBORGEN BOODSCHAP ACHTER TERUGKERENDE
FYSIEKE EN EMOTIONELE SIGNALEN*



INHOUD

Welkom	3
Hoofdstuk 1. Wat je lichaam werkelijk doet wanneer jij doorgaat	4
Hoofdstuk 2. Waarom klachten blijven terugkomen	6
Hoofdstuk 3. De drie lagen onder jouw klachten	10
Hoofdstuk 4. Patronen die niet van jou zijn	15
Hoofdstuk 5. Signalen dat je lichaam je wakker probeert te maken	17
Hoofdstuk 6. Waarom je dit niet alleen hoeft op te lossen	19
Hoofdstuk 7. Als je voelt dat het tijd is om naar de kern te gaan	20
Tot slot – Jouw lichaam werkt niet tegen je	22

Welkom

HOI, IK BEN SANDY VIVALDI, JOUW HOLISTISCH THERAPEUT

Misschien heb je dit e-book gedownload omdat je al een tijd voelt dat er iets niet klopt. Je bent moe, terwijl je genoeg slaapt.

Je lichaam protesteert, terwijl je probeert vol te houden. Klachten komen terug, ook al heb je ze al eens aangepakt. En ergens diep vanbinnen weet je: dit is geen toeval. Toch zijn we gewend om klachten te zien als een storing. Iets wat weg moet. Iets wat opgelost moet worden zodat we weer door kunnen. Maar wat als jouw lichaam geen fout maakt? Wat als jouw lichaam juist intelligent is? Wat als het je probeert te beschermen? Wat als het signalen geeft die jij te lang hebt genegeerd?



Dit e-book is geen medische uitleg. En het is ook geen verzameling snelle tips. Het is een uitnodiging om anders te kijken. Niet naar de klacht als probleem. Maar naar de klacht als boodschapper. En misschien ontdek je tijdens het lezen niet alleen wat jouw lichaam doet... maar ook wat jij al die tijd hebt gedragen.

Sandy Vivaldi

Hoofdstuk 1

Wat je lichaam werkelijk doet wanneer jij doorgaat

Je lichaam is loyaal.

Het wil dat jij veilig bent. Dat jij verbonden blijft. Dat jij erbij hoort.

Wanneer jij spanning ervaart, schakelt je zenuwstelsel automatisch over op overleven. Dat gaat razendsnel. Zonder dat je het doorhebt.

Misschien herken je dit:

Je voelt dat iets te veel wordt. Maar je zegt toch ja.

Je bent moe. Maar je gaat door.

Je voelt verdriet. Maar je slikt het in.

Op korte termijn kan je lichaam dat opvangen. Het maakt extra stresshormonen aan.

Je energie wordt tijdelijk verhoogd. Je focus wordt scherper.

Dat voelt soms zelfs krachtig. Tot het systeem te lang in die stand blijft staan.

Dan ontstaan signalen.

- Spanning in je nek of schouders.
- Onverklaarbare vermoeidheid.
- Hoofdpijn.
- Darmklachten.
- Slaapproblemen.
- Overprikkeling.

Niet omdat je lichaam zwak is.

Maar omdat het aangeeft dat de rek eruit raakt.



Veel vrouwen die bij mij komen, hebben jarenlang gefunctioneerd op wilskracht.
Ze zijn sterk. Zorgend. Verantwoordelijk.
Ze kunnen veel dragen.

Tot hun lichaam zegt: nu niet meer.

Dat moment wordt vaak ervaren als falen.
Maar in werkelijkheid is het een grens.

Je lichaam compenseert zolang het kan.
Maar het kan niet eindeloos negeren wat gevoeld wil worden.

En precies daar begint de echte vraag:

Wat heb jij te lang gedragen?
Wat heb jij te lang genegeerd?
Waar ben jij over je eigen grens gegaan?

In het volgende hoofdstuk kijken we waarom klachten blijven terugkomen, zelfs wanneer je denkt dat je ze hebt aangepakt.



Hoofdstuk 2

Waarom klachten blijven terugkomen

Misschien heb je al van alles geprobeerd.

Meer rust.
Gezonder eten.
Supplementen.
Yoga.
Minder werken.

En toch...
komen dezelfde klachten terug.
Dat is geen mislukking.

Het betekent alleen dat je waarschijnlijk op de
bovenste laag hebt gewerkt.

Veel klachten verdwijnen tijdelijk wanneer je het
systeem ontlast.
Maar als de onderliggende spanning blijft
bestaan, komt het signaal terug.

Je lichaam herhaalt net zo lang
tot je luistert.



Denk aan een rookmelder.
Je kunt het geluid uitzetten.
Maar als de rook blijft, gaat het alarm opnieuw af.

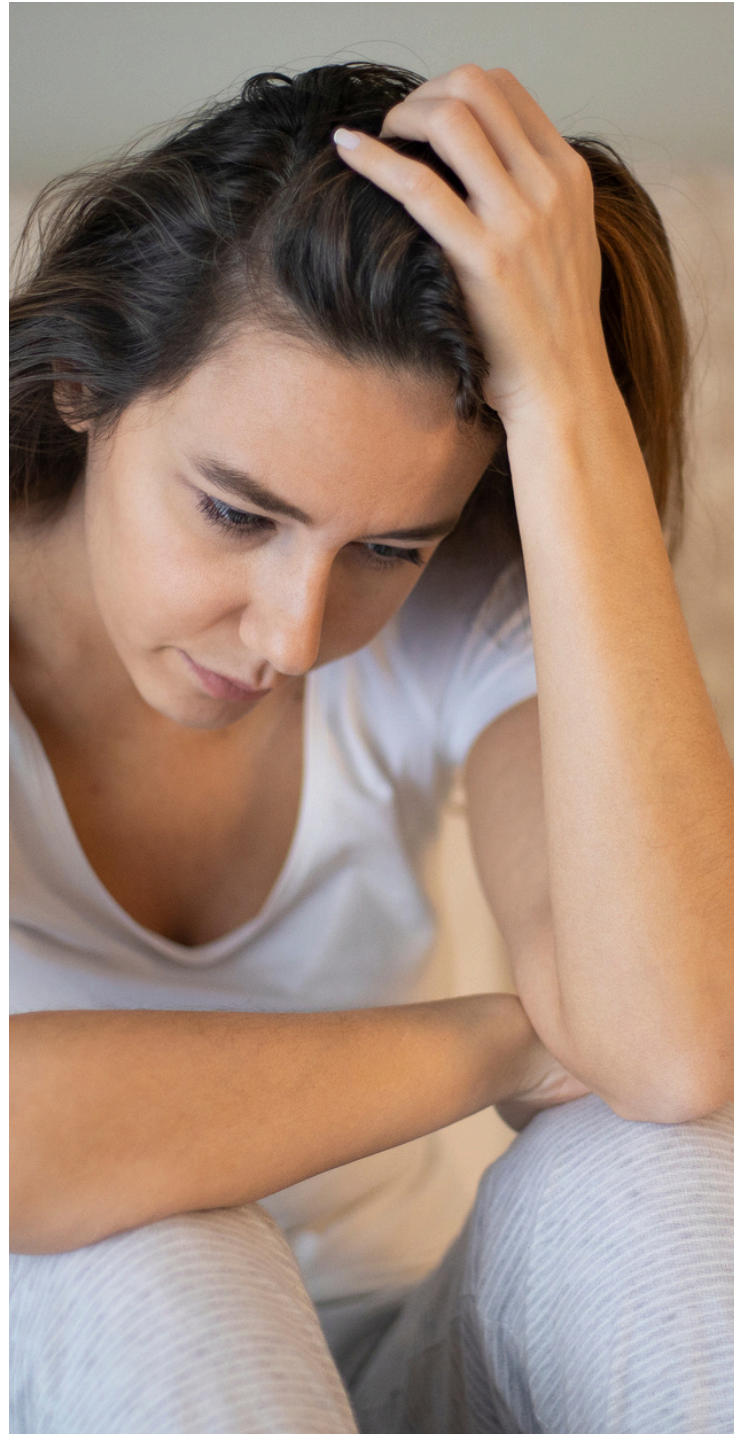
Bij fysieke en emotionele klachten gebeurt hetzelfde.

Onder terugkerende klachten zit vaak:

- Niet geuite boosheid.
- Verdriet dat geen plek kreeg.
- Angst om mensen teleur te stellen.
- De overtuiging dat je sterk moet zijn.
- Of een diep patroon waarin jij jezelf op de laatste plaats zet.

Veel vrouwen hebben geleerd om zich aan te passen.

- Aan verwachtingen.
- Aan sfeer.
- Aan wat er nodig was in hun gezin van herkomst.
- Aan wat een “goede moeder” of “sterke vrouw” hoort te zijn.



Dat aanpassen kost energie.

En als je jarenlang over je eigen signalen heen leeft, raakt je systeem uitgeput.

Dan kan rust alleen het probleem niet oplossen.

Want het gaat niet alleen om vermoeidheid.

Het gaat om een manier van leven die niet meer klopt.

Terugkerende klachten zijn zelden willekeurig.

Ze wijzen vaak op een patroon dat aandacht vraagt.

De vraag is dus niet alleen:

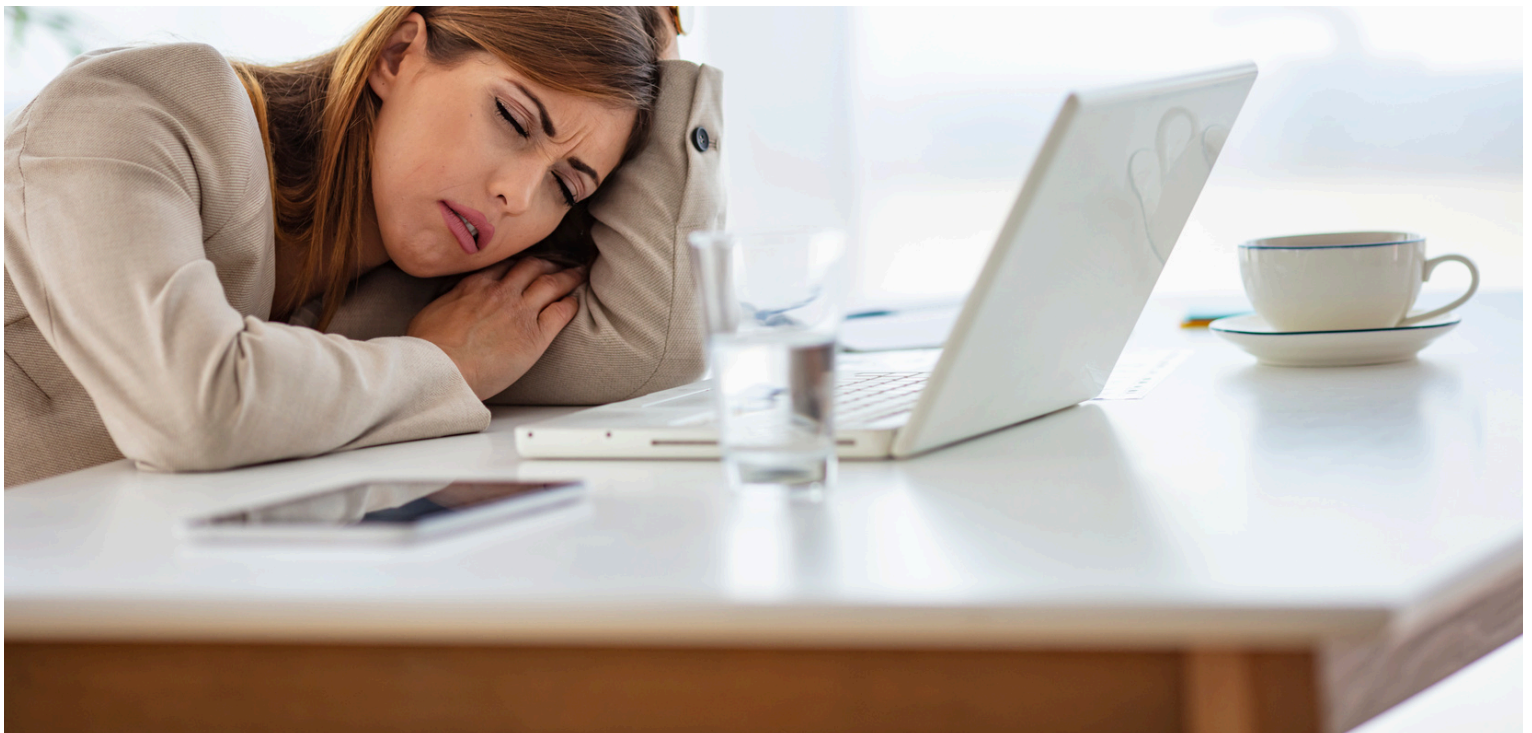
Hoe kom ik van deze klacht af?

Maar ook:

Wat probeert mijn lichaam mij te laten zien?

In het volgende hoofdstuk kijken we naar de drie lagen die vaak onder klachten liggen.

Daar begint de echte verschuiving.



Hoofdstuk 3

De drie lagen onder jouw klachten

Klachten ontstaan zelden op één niveau.

Wat je voelt in je lichaam is vaak het eindpunt van een langere innerlijke beweging.

Om werkelijk te begrijpen wat jouw lichaam doet, is het helpend om naar drie lagen te kijken:

- de emotionele laag
- de mentale laag
- de energetische laag

Ze zijn met elkaar verweven.

En samen vertellen ze het verhaal achter jouw klacht.



“Gevoelens die geen
veilige bedding
kregen, verdwijnen
niet.”

Laag 1 – De emotionele laag

Ons lichaam slaat ervaringen op.
Niet alleen in herinneringen, maar in spanning.
In ademhaling.
In spieren.
In je buik.
In je hartstreek.

Misschien heb je als kind geleerd dat boosheid niet welkom was.
Of dat verdriet anderen belastte.
Misschien moest je sterk zijn, of juist stil.

Gevoelens die geen veilige bedding kregen,
verdwijnen niet.
Ze zakken naar binnen.

En wat naar binnen zakt, wordt spanning.

Die spanning kan zich jaren later uiten als:

- druk op je borst
- een knoop in je maag
- chronische vermoeidheid
- onrust zonder duidelijke oorzaak

Veel vrouwen zijn het contact met hun oorspronkelijke gevoel kwijtgeraakt.
Niet omdat ze ongevoelig zijn.
Maar omdat het ooit veiliger was om niet te voelen.

Wanneer je lichaam signalen geeft, nodigt het je vaak uit om weer te voelen wat ooit geen ruimte kreeg.

Niet om te blijven hangen in het verleden.
Maar om het alsnog te integreren.



“Wanneer je lichaam signalen geeft,
nodigt het je vaak uit om weer te
voelen wat ooit geen ruimte kreeg.”

Laag 2 – De mentale laag

Onder emoties liggen overtuigingen.

Zinnen die je ooit bent gaan geloven.

- Ik moet sterk zijn.
- Ik mag geen last zijn.
- Ik ben verantwoordelijk voor anderen.
- Als ik faal, ben ik niet goed genoeg.

Deze overtuigingen sturen gedrag.

- Ze zorgen dat je doorgaat wanneer je moe bent.
- Dat je ja zegt terwijl je nee voelt.
- Dat je jezelf kleiner maakt om de harmonie te bewaren.

Je hoofd kan dit volledig logisch vinden.
Maar je lichaam betaalt de prijs.

Want telkens wanneer je tegen je eigen
waarheid ingaat, ontstaat er innerlijke
spanning.

En spanning die niet wordt ontladen, zoekt
een uitweg.

Vaak via het lichaam.



Laag 3 – De energetische laag

Naast emotie en overtuiging is er nog een diepere laag.

Je energie.

Je kunt het voelen als stroming.
Of juist als blokkade.

Sommige vrouwen ervaren bijvoorbeeld steeds keelklachten wanneer ze zich niet uitspreken.

Of buikklachten wanneer ze hun grenzen niet bewaken.

Of uitputting wanneer ze structureel geven zonder te ontvangen.

Ons energiesysteem reageert subtiel maar consequent.

Wanneer je langdurig tegen je eigen natuur ingaat, kan er verstoring ontstaan in hoe energie stroomt.

Soms is die verstoring persoonlijk.

Soms hangt ze samen met oude familiepatronen.

Met onbewuste loyaliteit.

Met iets dat je bent gaan dragen wat nooit van jou was.

Je hoeft dit niet technisch te begrijpen om het te voelen.

Je merkt het wanneer je leegloopt in bepaalde situaties.

Wanneer je steeds in hetzelfde patroon terechtkomt.

Wanneer je lichaam reageert nog vóór je hoofd begrijpt wat er gebeurt.

Deze drie lagen werken samen.

Een onverwerkt gevoel voedt een overtuiging.

Een overtuiging beïnvloedt je gedrag.

Je gedrag beïnvloedt je energie.

En uiteindelijk spreekt je lichaam.

Niet om je tegen te werken.

Maar om je terug te brengen naar jezelf.



In het volgende hoofdstuk kijken we naar patronen die niet eens bij jou zijn begonnen, maar die je misschien wel bent gaan dragen.

Hoofdstuk 4

Patronen die niet van jou zijn

Niet alles wat jij draagt, is van jou.

Dat is een zin die bij veel vrouwen eerst weerstand oproept.
Tot ze voelen hoe waar hij is.

Misschien herken je dit?

Je voelt je snel verantwoordelijk:

- Voor de sfeer.
- Voor het welzijn van anderen.
- Voor het oplossen van spanningen.
- Misschien draag je een diep verlangen om het goed te doen.
- Om niemand teleur te stellen.
- Om harmonie te bewaren, zelfs als dat ten koste gaat van jezelf.

Soms lijkt dat een karaktereigenschap.
Maar vaak is het een oud patroon.

Veel van wat wij doen, denken en voelen is gevormd in onze eerste levensjaren.

In het gezin waarin we opgroeiden.

In wat daar wel en niet uitgesproken werd.

In wat er nodig was om liefde en veiligheid te ervaren.

Misschien was er een ouder die emotioneel afwezig was.

Of juist overbelast.

Misschien voelde jij al jong dat jij de sterke moest zijn.

De rustige.

De bemiddelaar.



Een kind past zich aan om erbij te horen.
Dat is geen zwakte.
Dat is overlevingsintelligentie.

Maar wat ooit helpend was, kan later beperkend worden.

Sommige patronen gaan zelfs verder dan je eigen jeugd.

- Onuitgesproken verdriet in een familie.
- Generaties waarin vrouwen zichzelf wegcijferden.
- Verlies dat nooit werkelijk verwerkt werd.
- Angst die stilzwijgend werd doorgegeven.

Je hoeft het verhaal niet precies te kennen om de uitwerking te voelen.

Soms merk je het in zinnen zoals:

- Zo zijn wij nu eenmaal.
- Bij ons moet je sterk zijn.
- Niet zeuren, maar doorgaan.

Wanneer je loyaal blijft aan een oud familiesysteem, zelfs als het je uitput, kan je lichaam het signaal geven dat het niet meer klopt.

Niet om je los te maken van je familie.
Maar om je los te maken van wat jij niet meer hoeft te dragen.

Dat is een subtiel maar wezenlijk verschil.

Je mag dankbaar zijn voor waar je vandaan komt.
En tegelijkertijd kiezen wat jij niet langer meeneemt.

Vaak begint heling precies daar.

Niet door te vechten tegen je klacht.
Maar door te onderzoeken: van wie is dit eigenlijk?

In het volgende hoofdstuk maken we het concreter.
Daar kijken we naar signalen die erop wijzen dat je lichaam je wakker probeert te maken



Hoofdstuk 5

Signalen dat je lichaam je wakker probeert te maken

Je lichaam schreeuwt meestal niet meteen.

Het begint subtiel.

- Een lichte vermoeidheid die niet overgaat.
- Een spanning in je buik voordat je ergens naartoe moet.
- Een brok in je keel wanneer je iets eigenlijk wilt uitspreken.
- Onrust terwijl er ogenschijnlijk niets aan de hand is.

Vaak wuiven we die signalen weg.

- Het valt wel mee.
- Ik moet niet zo zeuren.
- Iedereen is moe.

Maar wanneer je structureel over je eigen waarheid heen leeft, worden de signalen duidelijker.

- Terugkerende klachten zonder duidelijke medische oorzaak.
- Overprikkeling.
- Slaapproblemen.
- Een kort lontje.
- Onverklaarbare huilbuien.
- Een gevoel van leegte terwijl je leven op papier klopt.

Dat zijn geen zwaktes.

Dat zijn uitnodigingen.

Je lichaam probeert je niet tegen te werken. Het probeert je te beschermen tegen nog verder afdrijven van jezelf.

Soms is de klacht niet eens het grootste probleem. Maar het feit dat je erdoor wordt stilgezet.

En precies daar zit de kans.

Niet om nóg harder te zoeken naar een oplossing. Maar om te vragen:

- Waar leef ik niet meer in lijn met wie ik werkelijk ben?
- Waar zeg ik ja terwijl ik nee voel?
- Waar draag ik iets dat niet van mij is?
- Waar ben ik mezelf onderweg kwijtgeraakt?

Wanneer je bereid bent die vragen eerlijk te stellen, verandert de klacht van vijand naar richtingaanwijzer.

Hoofdstuk 6

Waarom je dit niet alleen hoeft op te lossen

Bewustwording is een krachtige eerste stap.

Maar diepe patronen doorbreek je zelden alleen.

Niet omdat je zwak bent.

Maar omdat je systeem zichzelf niet altijd van binnenuit kan overzien.

Veel overtuigingen zijn zo vanzelfsprekend geworden dat je ze niet eens meer herkent als overtuiging.

Veel emotionele lagen zijn ooit zorgvuldig weggestopt om je te beschermen.

Veel familiepatronen zijn verweven met loyaliteit en liefde.

Dat maakt het ingewikkeld.

Je kunt boeken lezen.

Podcasts luisteren.

Reflecteren.

En dat helpt.

Maar echte verschuiving ontstaat vaak in relatie.

In een veilige bedding waarin je spiegels krijgt.

Waar je lichaam mag ontspannen.

Waar je niet sterk hoeft te zijn.

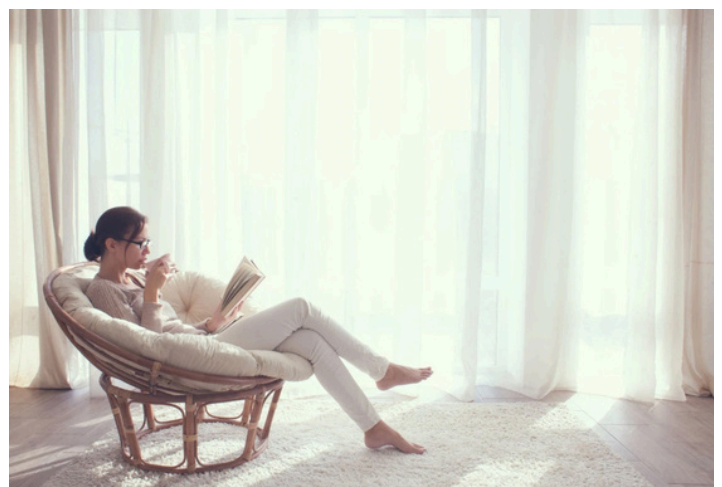
Daar kunnen oude lagen voorzichtig zichtbaar worden.

Daar kan energie weer gaan stromen.

Daar kun je leren voelen waar jouw grens werkelijk ligt.

Je hoeft het niet alleen te dragen.

Sterker nog: misschien is dat precies het patroon dat doorbroken wil worden.



Hoofdstuk 7

Als je voelt dat het tijd is om naar de kern te gaan

Misschien lees je dit en denk je:

Dit gaat over mij.

Niet alleen over mijn klachten.

Maar over hoe ik leef.

Hoe ik mezelf op de tweede plek zet.

Hoe ik al jaren doorga.

Als je voelt dat het tijd is om niet alleen te begrijpen,
maar werkelijk te veranderen, dan is er een volgende stap.

In mijn 1 op 1 traject 'Terug naar de kern' werken we
een half jaar intensief samen.

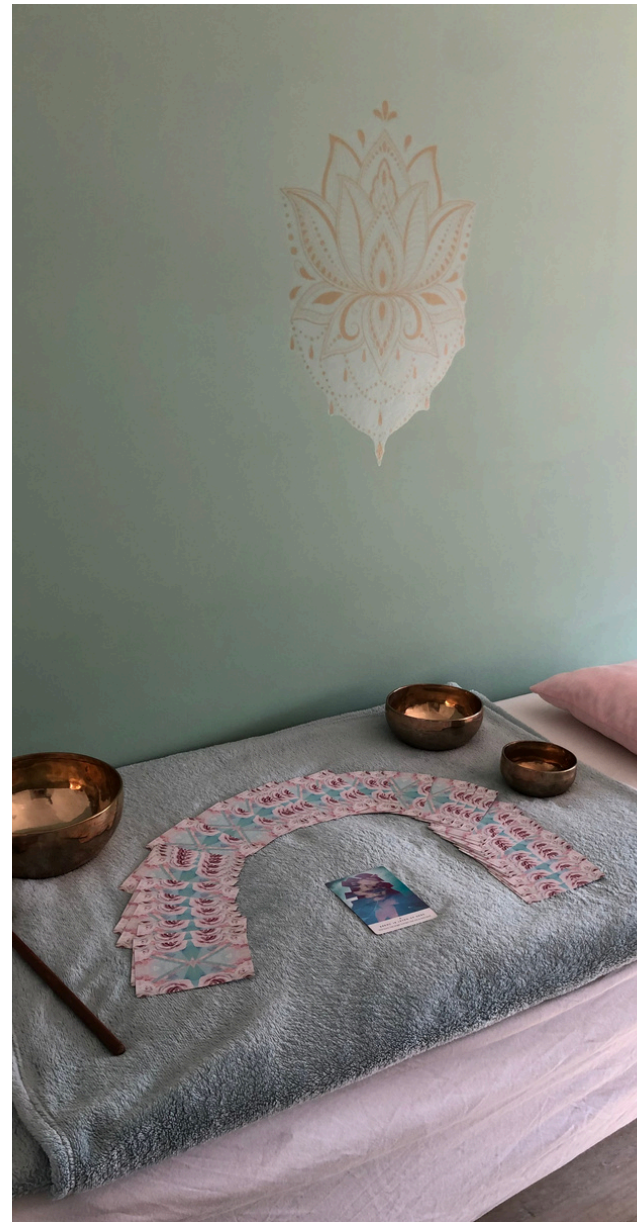
Niet volgens een vast protocol.

Maar volledig afgestemd op wat jij nodig hebt.

We combineren onder andere:

- Systemisch werk (familie opstelling)
- Chakrahealing
- Bach bloesem therapie
- Energetische healing
- Innerlijk kind werk
- EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Regressie

Alles wat nodig is om de lagen onder jouw klacht zichtbaar en
voelbaar te maken.



Dit traject is voor vrouwen die:

- Merken dat hun klachten terug blijven komen
- Voelen dat er meer onder zit
- Bereid zijn eerlijk te kijken naar hun patronen
- Verlangen naar rust, helderheid en stevigheid van binnenuit

Wat het je kan opleveren:

- Inzicht in diepgewortelde overtuigingen
- Herstel van je energie
- Duidelijke grenzen
- Loslaten van wat niet meer bij je hoort
- Meer rust in je lichaam
- Meer thuiskomen in jezelf

Dit gaat niet over symptoombestrijding.

Het gaat over terugkeren naar jouw kern, jouw essentie.

En wanneer je daar weer mee verbonden bent, verandert niet alleen je klacht.
Maar je hele manier van leven.

Voel je dat dit resoneert, dan nodig ik je uit om een vrijblijvend kennismakingsgesprek aan te vragen.

Niet om iets te moeten, maar om te onderzoeken wat jouw lichaam je werkelijk probeert te vertellen.



In een familieopstelling worden patronen zichtbaar



Sandy Vivaldi

 www.holinez.nl

 info@holinez.nl

 06 247 503 24

 [@Holinez](https://www.facebook.com/Holinez)

 [@Holinez](https://www.instagram.com/Holinez)

Tot slot – Jouw lichaam werkt niet tegen je

Misschien kijk je na het lezen anders naar je klachten.

Misschien voel je opluchting.

Misschien juist herkenning.

Misschien ook weerstand.

Alles is welkom.

Wat belangrijker is: je lichaam is geen vergissing.

Het is geen obstakel dat jou tegenhoudt.

Het is een intelligent systeem dat jou al die tijd heeft geprobeerd te beschermen.

Elke klacht die terugkomt, vertelt een verhaal.

Niet om je klein te houden.

Maar om je wakker te maken.

Je hoeft niet perfect te helen.

Je hoeft niet alles in één keer te begrijpen.

Je hoeft alleen bereid te zijn om eerlijk te luisteren.

En misschien is dit e-book geen eindpunt.

Maar een begin.

Een begin van zachter worden naar jezelf.

Van nieuwsgierigheid in plaats van strijd.

Van leven in plaats van overleven.

Je lichaam liegt niet.

De vraag is alleen: durf jij te luisteren?

Sandy Vivaldi

