



# HEEL de ZIEL

Handboek voor  
een gezond leven

Dr. Judith M. Kocken



voor alle  
moedige mensen  
van deze tijd



De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg een arts wanneer zich problemen voordoen met je gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever is verantwoordelijk voor wat je doet met de aanbevelingen in dit boek, met name wanneer je daarin aanleiding vindt voor het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies. Wanneer je gezondheidsklachten ervaart, is mijn advies om contact te zoeken met een deskundig arts.

# HEEL de ZIEL

**Handboek voor  
een gezond leven**

**Dr. Judith M. Kocken**

*Hajefa*  
uitgeverij

copyright © mei 2025  
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer  
[www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)

Oorspronkelijke titel: Healthy Soul, Healthy Body 2021  
Gepubliceerd door Brahma Kumaris Information Services Ltd  
in association with Brahma Kumaris World Spiritual University  
(London, UK)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever.

Fotograaf portretfoto auteur: Hans Tibben  
Omslagafbeelding: Maryna Stupakova  
Ontwerp omslag en binnenzijde: Margit Mulder  
Vertaling: René Argonijt  
Redactie: Araleia Geeske Braams

ISBN: 978-94-6331-056-7  
NUR: 728

Heb geloof en vertrouwen in het sneeuwbaaleffect dat in gang wordt gezet door daden van liefde en goedheid. Heb de moed om de eerste te zijn die initiatief neemt en een steen in het water gooit: een steen van waarheid, liefde, puurheid en geweldloosheid. Wacht niet op andere mensen.

Jij en ik, wij samen: wij zijn de andere mensen.

Niemand wil leven in een wereld van cynisme en egoïsme, waar macht, eigenbelang, geweld en winst belangrijker wordt gemaakt dan gezondheid, geluk en rechtvaardigheid.

Niemand wil dat.

Laten we, jij en ik, ons daarom vandaag verbinden met onszelf, met elkaar, met de natuur, met de dieren en met het hart van deze wereld.

Jij en ik zijn de mensen van deze wereld. Het is aan ons om nieuwheid te creëren. Overgave is een nieuw begin, voorbij verkrijgen, nodig hebben, verliezen, overwinnen en nederlaag. Loslaten wat niet bij je oorspronkelijke natuur hoort maakt ruimte voor vervulling, flow en liefde. Je geschenk aan het leven is je authentieke zelf.

Jij en ik zijn de mensen van deze wereld. Het is aan ons om nieuwheid te creëren. Overgave is een nieuw begin,



voorbij verkrijgen, nodig hebben, verliezen, overwinnen en nederlaag. Loslaten wat niet bij je oorspronkelijke natuur hoort maakt ruimte voor vervulling, flow en liefde. Je geschenk aan het leven is je authentieke zelf.

Je bent uniek, van grote waarde en zelf verantwoordelijk voor transformatie van angst naar liefde. Door te leven in liefde neem je HEEL de ZIEL met je mee in de rol die je speelt op aarde, zodat je op een unieke, schitterende wijze kan leren, groeien, bloeien, stralen en anderen inspireren, ondersteunen en aanvullen.





# Inhoud

	Inleiding	i
<b>1</b>	<b>Jij bent de toekomst</b>	<b>1</b>
	Over mij	2
	Over dit boek	3
	Wat betekent het om jezelf te zijn?	4
	Voor jou, voor iedereen	6
	Creativiteit	9
	Aan de slag met een notitieboek	12
<b>2</b>	<b>Eten is zorgvuldig verteren</b>	<b>15</b>
	Spijsvertering en goede voeding	16
	Ontlasting	20
	Spijsvertering en emoties	25
	Hoe worden emoties verteerd	30
	Je spijsvertering helpen	38
	Ademhaling	39
	Kauwen	44
	Mindful eten	46
	Eten zonder mobiele telefoon	50
	Yoga	54
	Meditatie	55
	Yoga in de praktijk	60

<b>3</b>	<b>Gezond zijn en gezond blijven</b>	<b>67</b>
	Waar je vandaan komt	68
	Gezond eten gaat over gevoel	73
	Een goed begin	74
	Kleurrijk eten	76
	Snelle spijsvertering	77
	Duurzaam	77
	Je gezond voelen	79
	Je ongezond voelen	84
	Fastfood	86
	Emotioneel eten	87
	Doodgaan	89
	Wanneer je je ziek voelt	92
	Chronische pijn	94
	Coeliakie	97
	Glutenintolerantie	99
	Westerse wetenschap versus Oosterse wijsheid?	103
<b>4</b>	<b>Gelukkig zijn</b>	<b>107</b>
	Vijftig procent van je geluk	113
	Gezond en gelukkig	116
	Wat is geluk?	119
	In balans zijn	124
	Gezondheid in India	126
	Kleuren	135
	Helende stenen	137
	Geluk is jouw bron	138
	Vallen en opstaan	142
	Je goed voelen over jezelf	142

<b>5</b>	<b>Eet jezelf beter</b>	<b>149</b>
	Biologisch, ecologisch en fairtrade	149
	Essentiële bouwstenen	151
	1. Liefde	151
	2. Adem in adem uit	152
	3. Zonlicht voor vitaminen	152
	4. Een glas water	152
	5. Koolhydraten en eiwitten	153
	6. Goede vetten zijn gezond	160
	7. Vitaminen en mineralen	162
	Supervoeding	165
	Zout	168
	Vezels	170
	Kruiden en specerijen	172
	Voedingssupplementen	178
<b>6</b>	<b>Doe het zelf</b>	<b>181</b>
	Een goed begin van de dag	185
	Brood is meer dan je denkt	188
	Drink jezelf gezond	195
	Gezondheid tussendoor	200
	Echt heerlijke groenten	204
	Hartige snacks voor tussendoor	211
	Soep: drinken om te eten	215
	Vegan gerechten	220
	Lekker zoet	233

Heerlijke desserts	239
Recepten top-10	245

**7 De ziel 261**

Wie is de ziel?	261
-----------------	-----

Meer bewustzijn	267
-----------------	-----

Bewuster denken	270
-----------------	-----

Gezonde keuzes maken	271
----------------------	-----

Wie ben ik, en waarom?	273
------------------------	-----

HEEL de verbinding	277
--------------------	-----

Sleutelbegrippen	287
------------------	-----

Dankwoord	293
-----------	-----

Over de auteur	295
----------------	-----





## Inleiding

Vandaag de dag lijden veel mensen aan hart- en vaatziekten, suikerziekte, voedselallergieën, voedselintoleranties, overgewicht, kanker en andere chronische aandoeningen. Langdurige (chronische) klachten komen steeds vaker voor, bij steeds jongere mensen. Wereldwijd is er sprake van een gezondheids crisis.

Chronische problemen zijn problemen die lang aanhouden zonder significant beter te worden. Op dit moment lijdt ongeveer een kwart van de bevolking in het westerse deel van de wereld aan een chronische aandoening.

Wat is de reden hiervan? In het Westen zijn er meer en betere medische geneesmiddelen om ziekten te behandelen dan vroeger. Mensen overleven nu klachten waar ze honderd jaar geleden aan overleden. Dit 'succes' vraagt om een nieuwe benadering van chronische klachten en inspanning van gezondheidszorgwerkers die gericht is op de oorzaak en niet alleen op oplossen van een probleem. Een mens leeft gemiddeld langer, en

is toenemend afhankelijk van de gezondheidszorg. Als kinderarts gespecialiseerd in maagdarmlieverproblemen, wetenschappelijk onderzoeker, natuurgeneeskundig arts en systemisch lichaamstherapeut met bijna veertig jaar ervaring, ontmoet ik ieder jaar meer nieuwe mensen met chronische aandoeningen, die de behoefte hebben om gehoord worden, op zoek zijn naar een duurzame behandeling en een gelijkwaardige begeleiding wensen zonder een afhankelijke rol als 'patiënt'.

Je bent mijn bron van inspiratie, omdat je de deur opent naar de toekomst. Toenemend worden grote en kleine mensen geconfronteerd met de chaos in de wereld. Er is steeds meer kansenongelijkheid, klimaatproblematiek, conflict, prestatiedruk, competitie en concurrentie, wat niet bijdraagt aan vertrouwen in een gezonde toekomst. Grote en kleine mensen hebben steeds meer last van chronische (pijn)klachten, mentale problemen, slaapproblemen, eetproblemen, eenzaamheid, somberheid, angst, verslavingen, auto-immuunziekten en langdurige maagdarmproblemen. Onzekerheid over je eigen toekomst heeft invloed op je gemoedstoestand, waardoor je in een neerwaartse spiraal terecht kunt komen.

Een kind is afhankelijk van de omgeving en is loyaal aan wat er speelt bij de ouders en voorouders. Een kind of jongere spiegelt met chronische klachten, wat er in de omgeving om aandacht vraagt en eerder uit balans is geraakt. Kinderen met langdurige klachten dragen de

De gouden sleutel tot ontspanning is leren om zonder oordeel te kijken en luisteren, naar jezelf en naar anderen. Aanwezig zijn en werkelijk horen maakt een nieuw evenwicht mogelijk, waardoor de energetische last die je draagt, afneemt.

Wanneer je dat in jezelf voor elkaar krijgt, en je steeds meer jezelf wordt, kun je anderen ondersteunen en inspireren om hetzelfde te doen.

HEEL de ZIEL is als een bloementuin, met een variëteit aan bloemen. Iedere bloem is uniek, doet ertoe en is van grote waarde, voor zichzelf en de omgeving, onafhankelijk van de kleur, vorm of grootte. Diversiteit creëert natuurlijke schoonheid. Wanneer je HEEL bent, inspireer je anderen om ook HEEL te worden en zijn, en draag je bij aan de creatie van een nieuwe wereld, waar gezondheid de norm is.

Ik wens je inspiratie, inzicht, herkenning, compassie en ondersteuning bij wie je bent en wie je aan het worden bent. Ik wens je toe dat je ervaart hoe waardevol en belangrijk je bent, voor je eigen leven, je omgeving en het grotere geheel.

Veel leesplezier  
en gezondheid.

Liefs, Judith Kocken





## 2

# Eten is zorgvuldig verteren

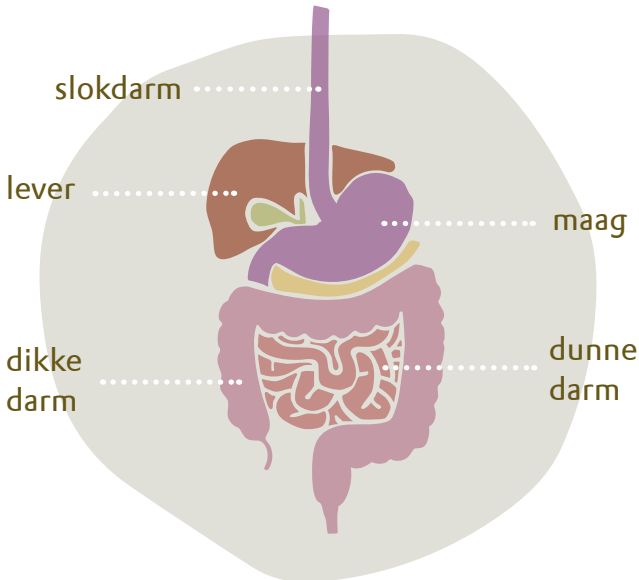
Je bent alles wat je tot je neemt. Hoe waar is dat? Dag in, dag uit, jaar in, jaar uit, word je blootgesteld aan van alles en nog wat. Daarmee bedoel ik niet alleen het voedsel en de vloeistoffen die in je maag belanden. Je wordt ook voortdurend blootgesteld aan allerlei emoties en gedachten die je zelf creëert en die anderen als vibratie uitzenden. Waar je naar kijkt, wat je leest, hoort en het gezelschap met wie je omgaat is informatie die je inneemt. Dat moet allemaal verwerkt en verteerd worden, en dat is prima, want het verteren voorziet je lichaam en ziel van energie. Wanneer er echter iets is dat je niet goed kunt verteren, omdat je bijvoorbeeld stress ervaart, zul je dat meteen merken.



## Spijvertering en goede voeding

Voeding verteren is het omzetten van voeding in energie. Dit gebeurt door wat er bij je binnenkomt af te breken en te scheiden. Voeding wordt klein gemaakt in je mond en maag. Voedingsstoffen worden opgenomen in je bloedbaan vanuit je dunne darm. Afvalstoffen worden verzameld in je dikke darm.

Wat niet opgenomen kan worden verplaatst zich en verlaat je lichaam als afvalstoffen. Als dit proces snel verloopt, dan poep je vaak en/of is je poep dun. Gaat dit proces langzaam, poep je niet vaak en/of is je poep hard. Het verteringsproces van voeding en vloeistoffen is een wonder: elke hap die je eet en elke slok die je drinkt verandert de energiestroom in je lichaam.



# VRAAG

## Energie

Schrijf of teken de antwoorden op deze vragen:

Waar krijg je energie van?

Welke activiteiten, mensen, sport, eten of drinken geeft je energie?

---

---

---

Wat kost je energie?

Wat ga je vanaf vandaag vaker doen om jezelf meer energie te geven?

---

---

---

## TIP

### Positieve affirmaties

Je kunt jezelf door stressvolle momenten heen helpen door positieve affirmaties hardop op te lezen:

- Ik hoef niet perfecter te zijn dan ik al ben
- Ik ben veilig
- Ik ben onafhankelijk
- Ik mag me thuisvoelen bij mezelf
- Ik moet niets doen en ik kan veel als ik dat wil en kies
- Ik vertrouw erop dat alles wat plaatsvindt een reden heeft en dat alles uiteindelijk goedkomt

Wat ook helpt bij het verminderen van angst en paniek is met iemand samen reflecteren waar je eerder was en hoe het nu met je is. Bijvoorbeeld:

- Je slaapt dieper
- Je eet gezonder en hebt minder neiging tot snaaien
- Je respondeert vanuit rust en reageert minder

### Spijvertering en emoties

Niet alleen voeding en vloeistoffen komen in je buik, je hebt ook gedachten en emoties die invloed op je hebben. Gedachten en emoties van andere mensen creëren een vibratie, een energieveld dat wordt uitgezonden en een impact heeft. Gedachten en emoties worden wel of niet verteerd. Verteerd of onverteerd komt de energie je lichaam binnen, via je hersenen, je zenuwstelsel en de energiekanalen die in je hele lichaam aanwezig zijn. Wanneer het verwerken en verteren goed gaat, is het resultaat positieve energie en een gevoel van tevredenheid en geluk. Wanneer energie niet kan stromen, energie zwaar, niet voedend en behoeftig is, zal de energie ergens in je lichaam vastlopen, vast gaan zitten, ophopen en daardoor klachten en problemen veroorzaken. Onverteerde en niet-voedende energie kan zowel fysieke, mentale als emotionele klachten veroorzaken.

Je wordt voortdurend blootgesteld aan allerlei prikkels van televisie, telefoon, internet en computer. Er is zoveel mogelijk dat het lastig voor je kan zijn om een keuze te maken, waardoor je keuzestress kunt ervaren. Voor je het weet volg je een nieuwe trend van wat in, hip, gebruikelijk of cool is, of kopieer je gedrag dat je om je heen ziet van familie, vrienden of mensen met wie je omgaat. Aangeleerd gedrag is niet per definitie gezond voor je.

## OEFENING

### Kritiek ervaren

Wanneer was je kritisch op jezelf?

Wat was de kritiek die je had?

Wat was er niet goed?

Wat was het ergste wat kon plaatsvinden?

Waar schaam je je voor?

Waar voel je je schuldig over?

Waar voel je angst bij?

Waar voel je spanning of ongemak in je lichaam?

Wat gebeurt er wanneer je angst kunt voelen?

Kun je met je aandacht naar die plek in je lichaam gaan en erkennen wat je voelt?

Kun je het deel wat angst voelt steunen en troosten?

Wat ervaar je dan?

Wat had het angstige deel nodig?

Ben je bereid en in staat om jezelf dit te geven?

Waar ontstaat nu ruimte voor?

Hoe ervaar je dit in je lichaam?



## 3

# Gezond zijn en gezond blijven

Je bent gezond als je je gezond voelt. Je gevoel is als een richtingaanwijzer. Er zijn veel mensen met een chronische aandoening die zich, ondanks dat ze veel tijd in het ziekenhuis doorbrengen, zich gezond en gelukkig voelen. Je bent zelf een belangrijke factor in het ervaren van een gezond en gelukkig gevoel.

Hoe en wat je eet, hoe en wat je verteert, hoe je ademt, waar je je aandacht op richt speelt een belangrijke rol in hoe je je voelt en hoe gezond je je voelt. Is je denkkeest rustig? Of reageer je op elke gedachte en emotie die in je opkomt? Leef je naar de impulsen van je lichaam? Volg je de natuur van jezelf, de ziel?

## WIST JE DAT?

### Heerlijk eten is gezond

Maak je een onderscheid tussen lekker eten en gezond eten? Gezond eten is lekker en gemakkelijk te maken. Wanneer je maaltijden bereidt met pure, verse ingrediënten en met liefde kookt, weet je zeker dat gezond eten ook lekker is. En dat geldt zelfs voor friet met mayonaise – mits zelfgemaakt.

### Waar je vandaan komt

Welke voedingsmiddelen gezond voor je zijn, is persoonlijk en hangt af van je unieke programmering en hoe je lichaam is opgebouwd. Dieren leven in de natuur en eten de natuur. Konijnen eten wortels en paarden eten gras. Een suikerklontje groeit niet aan een boom en kan daarom niet gezond zijn voor een paard of een konijn, en ook niet voor een mens.

Je bent een mens en bent, net als alle andere levende wezens op aarde, nauw verbonden met de natuur. Je lichaam is opgebouwd uit de vier elementen (aarde, water, vuur en ether). Je bent onderdeel van de natuur en gast op deze aarde. Een intieme samenwerking met en bescherming van de natuur is je oorspronkelijke staat.





In Bhutan, een land in Azië waar geluk veel aandacht krijgt is een manier ontwikkeld om te meten hoe goed het met mensen gaat: De Bruto Nationaal Geluk Index. Kun je geluk meten? Wat betekent gelukkig zijn voor jou? Heb je invloed op het ervaren van geluk?

Geluk is niet zonder tegenslag of problemen zijn, maar veerkracht ontwikkelen en steun ervaren van mensen in je nabije omgeving, zodat je zelf leert omgaan met tegenslag en problemen. Er is een relatie tussen je draaglast en je draagkracht. Draaglast is de imprint die je erft van je ouders en voorouders. Draagkracht is je intrinsieke vermogen om te helen. Je bewustzijn bepaalt of heling mogelijk is. Helen is vertrouwen op jezelf, op steun van de Bron, houvast en geborgenheid toelaten van andere mensen en het leven respecteren als autoriteit. Tegenslag is niet wat er met je is gebeurd, maar wat in je is gebeurd, als een gevolg van wat er heeft plaatsgevonden.

Helen is in een veilige omgeving leren ontladen van vastzittende of bevroren spanning in je lichaam. De oefeningen in dit boek kunnen je hierbij ondersteunen. Helen is ook het ontwikkelen van veerkracht. Veerkracht betekent: je herinneren wie je diep van binnen bent. Wanneer je imprint en je blauwdruk elkaar ontmoeten vindt instant heling plaats. Je eigen ervaring leren leiden zorgt ervoor dat oude pijn transformeert en je terugkeert naar je oorspronkelijke innerlijke evenwicht. Het zorgt ook dat de kracht van zuivere liefde beschikbaar is als kompas. Veerkracht leert je omgaan met stressvolle omstandigheden



## 5

# Eet jezelf beter

Dit hoofdstuk gaat over voeding. Welke voeding is gezond, wat is niet gezond en hoe maak je gezonde keuzes? Gezond eten en de waarde van voeding weten helpt bij gezonde keuzes maken. Voeding bevat bouwstenen die de natuur je heeft gegeven en die goed voor je zijn. Bouwstenen zijn energie voor je lichaam.

### **Biologisch, ecologisch en fairtrade**

Ken je de termen biologisch, ecologisch en fairtrade?

**Biologisch** betekent dat er aandacht is besteed aan de relatie tussen milieu, mens en je gezondheid. Biologische producten worden geteeld op een manier die niet schadelijk is voor je als mens en die zoveel mogelijk rekening houdt met dieren en het milieu. Biologische landbouwproducten worden bijvoorbeeld geteeld zonder chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest.



## 6

# Doe het zelf

Heb je het gevoel dat je vrij bent? Zo niet, zorg er dan voor dat je je vrij gaat voelen. Vrijheid betekent dat je je gedachten en emoties accepteert precies zoals ze zijn. Jezelf of iemand anders veroordelen beperkt je gevoel van vrijheid, want daardoor geef je jezelf het gevoel dat jij of iemand anders iets moet doen of zijn. En dat is helemaal niet waar. Je kunt alles doen en er is bijna niets dat absoluut moet gebeuren. Vrijheid gaat niet over letterlijk vrij zijn, maar over vrij zijn in je denkgest en in je lichaam. Wanneer je niet langer meteen een positief of negatief oordeel hebt over je eigen gedachten en emoties, en die van anderen, zul je je vrijer gaan voelen. Haal bijvoorbeeld langzaam en diep adem voordat je iets zegt of doet. Dat vergroot je gevoel van vrijheid.

Vrijheid gaat over je bewust zijn van wat er in jezelf en in je omgeving gebeurt. Zelfs als de omstandigheden echt verschrikkelijk zijn, kun je zelf besluiten om je vrij te voelen. Dat is een kwestie van lief zijn voor jezelf, heel veel oefenen en altijd opnieuw beginnen.

Deel het ervaren van geluk met anderen. Sta jezelf toe om te doen wat goed voor je is, de lessen te leren die het leven je aanreikt en daarbij hulp te aanvaarden.

Wanneer je kunt voelen wat goed gaat, zul je minder problemen hebben met wat minder goed gaat. Er zullen altijd dingen goed of minder goed gaan. Bij de dingen die minder goed gaan, kun jij altijd beslissen hoe je daarmee omgaat. Veel mensen zijn kritisch op zichzelf en denken onaardige gedachten over zichzelf, vooral bij tegenslag. Dit kost enorm veel energie, en het is nergens voor nodig. Je mag je gelukkig en tevreden voelen: er is genoeg geluk voor iedereen en het raakt nooit op. Probeer vriendelijk en mild voor jezelf te zijn en zeg vaak iets als: 'Oh, daar heb je weer zelfkritiek, of boosheid of onzekerheid of angst voor wat dan ook. Ik vind dat een moeilijk gevoel, maar dat geeft niet want het is oké om dit gevoel te hebben.' Neem jezelf vooral niet te serieus. Lach af en toe om jezelf.

De kracht van voeding kan je hierbij helpen. Maak het eenvoudig, leuk en lekker. Kies ervoor om gezond en lekker te eten, en kies voor eten dat bij je past en een uiting is van liefde voor jezelf. Iedereen om je heen zal dat

meteen aan je merken.

Als jij je goed voelt over jezelf omdat je positieve energie krijgt van je eten, zal je omgeving dat zeker opmerken, en er misschien wel in mee gaan.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe je daarmee zelf aan de slag kunt gaan.

### **In dit hoofdstuk vind je een aantal recepten:**

- Een goed begin van de dag
- Brood is meer dan je denkt
- Drink jezelf gezond
- Gezondheid tussendoor
- Echt heerlijke groenten
- Hartige snacks voor tussendoor
- Soep: eten om te drinken
- Vegan
- Lekker zoet
- Heerlijke desserts
- Recepten top-10

Deze recepten kunnen je op weg helpen. Ze kunnen startpunten zijn voor het ontwikkelen van je eigen favoriete recepten. Experimenteer met ze en maak ze helemaal eigen. Maak bijvoorbeeld aantekeningen in je notitieboekje en schrijf daar je eigen varianten op, of hele nieuwe recepten.

De recepten geven niet aan hoeveel zout of peper je moet gebruiken. Je kunt zelf bepalen wat bij je smaak past. Gebruik weinig of geen zout. Experimenteer met kruiden in plaats van zout en peper. Proef vooral wat de

## Beter dan koekjes

Wanneer je behoefte hebt aan troostvoeding of zin hebt in iets lekkers:

- een rijstwafel met (vegan) kaas
- een bakje trostomaatjes
- fruit of een stuk komkommer
- noten en rozijnen door plantaardige yoghurt met suikervrije granola

## Echt heerlijke groente

### Wortelsalade (voor 2 personen)

- 200 gram wortels
- halve citroen
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 2 handen sla
- 1 theelepel biologische, zoete glutenvrije sojasaus

Pers de citroen uit en meng het sap met de honing, kokosolie en sojasaus. Rasp de wortels fijn en schep ze door de sla. Voeg het citroen- en honingmengsel en de zonnebloempitten toe en meng goed.



# 7

## De ziel

Dit is het laatste hoofdstuk van het boek. Ik wens je dat je je herkent in wat ik met je heb gedeeld. Ik hoop dat je begrip hebt gekregen voor de reis die je tot nu toe hebt afgelegd, je levenslessen leert omarmen en dat je steun ervaart bij het (weer) accepteren van jezelf. Van harte gun ik je dat je gelooft dat verandering mogelijk is en dat je, net zoals ik doe, stap voor stap leiderschap kunt ontwikkelen over je eigen gezondheid en geluk. Wanneer je jezelf, een onsterfelijke ziel leert kennen, ontstaat er meer rust en vrede in jezelf en zie je dit terug in je leven. Want situaties en omstandigheden zijn als een spiegel van je binnenwereld.

### **Wie is de ziel?**

De ziel is wie je werkelijk bent. Het is de kern van je wezen. Je bent niet 'iets', maar een geweldig iemand.



# Sleutelbegrippen

## Denkgeest

Dit is een deel van jou, wat denkt, voelt en wil. De denkgeest kan verbonden zijn met het ego en het lichaam of daarbuiten bestaan. Je denken is vaak gebaseerd op angst, twijfel en pijn, die uit het verleden komen. De denkgeest is altijd bezig en nooit echt stil. Je kunt leren om minder je negatieve, behoeftige of verwende denkgeest te volgen. Oefening en geloof in je kwaliteiten helpt je hierbij. Door heling en spiritueel bewustzijn ontstaat rust en geluk.

## Ego

Je ego is je vorm, je lichaam, de buitenkant van je Ik. Je ego zorgt voor je, helpt je overleven in de wereld. Je ego zorgt ervoor dat je dingen doet. Soms vindt je ego zichzelf heel belangrijk. Dat heet egoïstisch zijn. Er wordt dan gezegd dat je een opgeblazen ego hebt. Ego denkt in meer of minder, ik ben beter en jij bent minder en moet





Dit is een boek voor iedereen die HEEL en gezond wil zijn en blijven. HEEL de ZIEL leert je hoe je dit in je dagelijkse leven kunt waarmaken. Bewust worden van je eigen denken en voelen, kun je trainen door meditatie. Helen is leren luisteren naar de signalen die je lichaam geeft, zodat je leert wat de dieperliggende oorzaak van langdurige klachten is.

Lichamelijke klachten zijn boodschappers die de richting wijzen naar gezonde keuzes en leven vanuit je hart. Helen is herinneren wie je bent: HEEL, nieuwsgierig, helder, vertrouwend, open, meelevend, kalm, spontaan, moedig en in verbinding. Het betekent eerlijk en nieuwsgierig in jezelf kijken.

Dit handboek voor een gezond leven bevat een rijkdom aan kennis en informatie over ziekte, gezondheid en geluk. Het helpt je bij een gezonde relatie met jezelf, waardoor je fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel HEEL kunt worden. Er is een overvloed aan plantaardige en glutenvrije recepten, tips en weetjes en praktische oefeningen over bewustzijn, liefde en compassie voor jezelf, bewust ademen, rust, beweging, yoga en meditatie.

Dr. Judith M. Kocken is auteur van vijf briljante boeken en is al bijna veertig jaar als arts gedreven door haar missie om een nieuwe generatie te ondersteunen bij heling en gezond leven. Judith is een eerste generatie pionier in holistische geneeskunde die haar hele leven al buiten de lijntjes kleurt, met een krachtig en niet te stoppen geloof in nieuwe mogelijkheden en een onverwoestbare toewijding aan co-creatie van een gezonde toekomst.

ISBN 978-94-6331-056-7



9 789463 310567 >



Hajefa  
uitgeverij