

“Verslaving overschaduwde de aarde als een duister deken”

Niet alleen alcohol- en drugsverslaving zijn momenteel een groot probleem. Ook zijn eet-, gok-, seks-, en gameverslavingen enorm toegenomen sinds de coronapandemie.

Toen ik dit alles voor mijn neus zag gebeuren, voelde ik mij geroepen om daar iets aan te doen!

*Ik mag van geluk spreken, dat ik een van de weinige verslaafden ben, die het gelukt is om **clean** te worden.*

De meeste verslaafden worden uiteindelijk door de dood pas van hun verslaving verlost. De meeste verslaafden lukt het namelijk een leven lang niet, om ervan los te komen.

Ik kwam erachter dat er mede daardoor zeer weinig informatie of incomplete informatie beschikbaar is, op het gebied van succesvol genezen van deze helse, slopende ziekte! En degenen die het toch is gelukt om clean te worden, hebben meestal geen tijd, zin, of hebben niet de gave om dit met jou te delen.

Ten eerste heb ik het geluk, dat ik succesvol heb weten te herstellen. En daarnaast kreeg ik op een dag een intens diep verlangen, een diepe innerlijke drang, om dit boek te gaan schrijven. Om mijn ervaring, en al mijn kennis, met de rest van de wereld te gaan delen.

En zo werd dit boek geboren...

“Er zullen vele zielen uit de duisternis gered worden”



*Freebird
Publishing
Services*

Alphen - 2023

INHOUD

INLEIDING - 9

DEEL I

MIJN VERHAAL - 23

- De landing 23
- Mijn grote broer 24
- Mijn vader en moeder 27
- Oma Herta 28
- Mijn jongere jaren 29
- Mijn ouders gaan scheiden 32
- De verhuizing 33
- De nieuwe buurman 35
- Weer verhuizen 39
- Pijn 41
- “Poppetje” 42
- Het eerste biertje 44
- De bouwschuur 45
- Tentfeesten 47
- Weer verhuizen! 48
- Ga maar fietsen! 49
- Welkom in Baarle-Nassau 51
- Cocaïne 53
- Gokken 55

Alles kwijt! 56
“The End of my Existence” 57
Retour afzender 61
Bij mijn vader 64
De ene verslaving ruilen voor de andere 65
Alcoholist 66
Stino 66
Op mijn eigen 68
Vluchten voor jezelf 69
De echte strijd begint 70
Terug bij mijn geloof 72
“The Final Battle” 73
De clou van mijn verhaal 77

DEEL II

OP WEG NAAR VRIJHEID - 85

Gedachten 85
Emoties 89
Wie ben jij nu echt? 93
Succes van zelfreflectie 98
Valse gedachten 102
De kracht van meditatie 122
Ademhalingstechnieken 126
Mediteren 131
Leermomenten 136
Giftige emoties 139
Boosheid 140

Schuldgevoel 144
Vergeving 152
Angst 166
Pijn en geluk 166
Je verleden doorleven en loslaten 169
Loslaten 171

DEEL III

BEWUST LEVEN - 181

Triggers 181
Craving 191
Lichaamsbeweging 195
Ademhaling / Meditatie / Yoga 197
Muziek 198
Omgaan met kritiek 203
Kritiek 203
Opbouwende kritiek 209
Vriend of vijand? 213
Ze “bemoeien” zich met mij 220
Van frustratie naar AGRESSIE 223
Twee werelden combineren 245
Geld is goed! 249
Gebroken banden en relaties herstellen 253
De leegte opvullen 259
Een gezonde levensstijl ontwikkelen 265
Je laten beïnvloeden door anderen 272
Het EGO 278

Verstoppen achter het EGO / Je emoties niet uiten 284
Focussen op het negatieve 289
Leven in het hier en nu 296
Waar sta je nu? 301
De essentie van jou als persoon zoeken 306
Persoonlijke waarden 308
Conflicten tussen persoonlijke waarden 313
Hooggevoeligheid 323
Creëer een geloof 329
Personal BIBLE 331
Stel doelen! 334
Piramide des levenskunst bouwen 346
Leven vanuit dankbaarheid,
liefde en vertrouwen 352

SLOTWOORD - 359

Bronnen, inspiratoren en dankbetuiging 361
Disclaimer 366
Colofon 367

INLEIDING

Ik zal me even kort introduceren, mijn naam is Koen. Ik ben een jongeman, 33 jaar oud, vader van ondertussen alweer drie kinderen. Een dochter van zes, een zoon van vijf en een dochtertje van drie jaar. En na alle ellendige (verslavings)jaren nog steeds samen met mijn jeugdliefde. Dit is de moeder van mijn drie kinderen, die altijd achter mij is blijven staan ondanks mijn vele misstappen. Wij wonen nu gelukkig samen, in een klein dorpje in het bosrijke Brabant.

Ik heb een aardig verslavingsverleden achter de rug, kan ik wel zeggen. Ik worstelde maar liefst zeventien jaar met mijzelf. Ik heb vele verschillende verslavingen aan den lijve ondervonden. Waaronder drank, roken, coke, gokken, wiet, gamen en nog wat andere verslavingen. Na vele jaren geworsteld te hebben met mijzelf, met mijn *gedachten*, en voornamelijk met mijn *emoties*, ben ik na alle ellendige jaren, helemaal vrij van verslavingen, dwangmatige handelingen en dwangmatige gedachtepatronen.

Clean dus!

En niet zomaar clean, helemaal clean, zonder dat ik me in mijn achterhoofd ook maar enigszins druk hoeft te maken om een *terugval* te krijgen. Zo sterk sta ik momenteel in het leven! Ik ontzeg me helemaal niets! Ik kan zelfs af en toe op een feestje of bij een gezellig diner, een drankje nuttigen. Zonder dat dit me enig probleem oplevert (wat vroeger overigens altijd wel het geval was!).

Ik weet uit ervaring dat een verslaving een van de meest slopende, langdradige ziektes is die jou kan overkomen. Ik vind dat **niemand** dezelfde lijdensweg verdient als ik! Ik heb met deze intentie dit boek geschreven. Om jou in enkele maanden, van deze slopende ziekte af te helpen, maar belangrijker, ook af te houden!

Ik ga je in dit boek vele handvatten en inzichten geven, waarmee jij jezelf vrij kunt gaan maken van je *verslaving*.

Daarnaast ga ik je flink aan het *denken* zetten, om je eigen *gedachten* te leren *herkennen* en om te buigen. Dit proces zou je in enkele weken al kunnen doorlopen, afhankelijk van hoe gemotiveerd en volhardend je bent. Maar ga ervan uit dat je wel enkele maanden nodig hebt, om jezelf goed te doorgronden en je verslaving **echt** te leren *begrijpen*. Maar het mooie is dat je nagenoeg geen afkickverschijnselen zult gaan ondervinden, als je afkickt via mijn methode.

Als je dit zo leest, dan lijkt dit misschien te mooi om waar te zijn.

Maar niets is minder waar. Ik ben ondertussen een “verslavingsdeskundige”, zo durf ik mezelf vol overtuiging te noemen na al die jaren. De strijd die ik heb gevoerd, was een lange strijd van vaak, heel vaak zelfs, vallen en opstaan. De weg van verslaving is vaak een helse, pijnlijke, uitzichtloze weg. Maar daar weet jij, als verslaafde, alles van. Ergens ben ik blij dat ik hem helemaal heb mogen bewandelen, zodat ik uiteindelijk de sleutel naar vrijheid heb mogen vinden. Daardoor heb ik nu de kans om deze kennis met jou te delen. Zodat jij er geen jaren over hoeft te doen, om van al je (verslavings)ellende af te komen.

De strijd die ik gevoerd heb, had niet zo lang hoeven te duren. Die was achteraf totaal niet nodig geweest, als ik het boek dat jij nu in je handen hebt, destijds had gehad. Dan had dit proces slechts enkele weken in beslag genomen. Dus maak je geen zorgen, jij gaat hier echt geen jaren over doen!

Ik zal je nu alvast verklappen, dit gaat niet gemakkelijk worden! Je gaat geconfronteerd worden met je *emoties*, je *gedachten* en je *verleden*. En dat is juist wat een *verslaafde* niet wil. Daar rennen wij als *verslaafden*, maar al te graag voor weg! Dus houd je vast, het wordt heftig!

Maar er is ook goede hoop, ik moet je daarvoor eerst een compliment geven! Je hebt door het kopen van dit boek, jouw eerste stap naar een verslavingsvrij leven gezet! Gefeliciteerd! Je bent vanaf **nu**, officieel al op de goede weg.

Zoals de titel al zegt “*Zo vrij als een vogel*”, het beschrijft precies hoe jij je zult voelen, als je dit proces succesvol doorlopen hebt.

Ik heb dit boek geschreven, omdat ik vind dat de reguliere verslavingszorg op diverse punten echt tekortschiet. Een behandelaar of psycholoog, die net van school komt, die zelf nog nooit een verslaving heeft gehad, en/of zelfs geen drugs uit heeft geprobeerd: hoe kan zo iemand nu een gecompliceerde ziekte als *verslaving* **echt** begrijpen? Ik ben van mening dat je een *verslaving* pas echt kunt begrijpen, als je er zelf een hebt gehad. Dan pas weet je **echt** waar je over praat! Omdat ik dat wel weet, weet ik daardoor nu ook hoe je iedere *verslaving* met blijvend *resultaat* de kop in kunt drukken. En als ik nu zo naar mezelf kijk, durf ik te zeggen dat ik een (volwaardige) zeventienjarige opleiding tot “verslavings-deskundige” heb gevolgd, en met *succes* heb weten af te ronden.

Wist je dat 50 tot 70% van de mensen die behandeld zijn in de reguliere verslavingszorg, binnen het eerste jaar terugvalt in hun oude *patroon*? En dan praten we alleen nog maar over het eerste jaar. Dit cijfer is schrikbarend hoog! Het moet in mijn ogen dus echt anders. Ik ga door middel van dit boek alle kennis die ik in de jaren heb verkregen (mede door vallen en opstaan) met jou delen. De meeste kennis heb ik in de praktijk opgedaan, en niet uit de boeken. Ik weet uit mijn ervaring, dat je van de praktijk altijd veel meer leert dan van de theorie die in de boeken geschreven staat. Op dat vlak onderscheid ik mezelf dus van de reguliere verslavingszorgbehandelaren.

(Er zijn overigens ook mensen die baat hebben bij de reguliere verslavingszorg. Als jij je geroepen voelt om naar een kliniek te gaan, zeg ik alleen maar: DOEN! Je kunt er nooit slechter van worden, ik zal je ook NOOIT adviseren / weerhouden een hersteltraject in te gaan via de reguliere beschikbare verslavingszorg.)

Maar ben jij, al vaker, enkele weken opgenomen geweest? Weet je de theorie allemaal wel, maar lukt het je gewoon (nog) niet? Blijf je maar terugvallen in oude patronen? Kom je weer in de problemen, als je in je oude situatie terugkeert? Steken de problemen weer de kop op, als jij terugkeert in je oude sociale kringen? Of houd je voor de buitenwereld je *verslaving* liever geheim? Schaam jij jezelf voor jouw *verslaving*, en wil je het gewoon zelf doen? Blijf je liever anoniem, vanwege je status of functie? Of kun je simpelweg niet naar een kliniek, wegens tekort aan financiën?

Dan is het nu hoog tijd voor een andere manier:
MIJN MANIER!

Sta jij sterk genoeg in je schoenen, heb je genoeg *motivatie* om het zelf te doen?

Mijn manier is niet moeilijk, iedereen kan het zichzelf leren. Maar deze reis wordt wel heel confronterend. En met confronterend bedoel ik: confronterend met jezelf, met je *gedachten* en je *emoties*, die aan de basis liggen van jouw *verslaving*. In dit boek beschrijf ik een zelfhulpmethode die iedereen op zichzelf kan toepassen, ongeacht de *verslaving*. De methode die ik hier met je ga delen, is een verzameling van zeventien jaar wijsheid opdoen. Ik heb vele boeken over *verslaving* gelezen, maar ik bleef verlaafd... totdat ik ook boeken uit het Boeddhisme, Deepak Chopra, de Bijbel, Michael Pilarczyk, en diverse andere literatuur bij mijn *herstelproces* ging betrekken. Daarna heb ik deze verzameling van informatie op mijn verslavingen toegepast, en dat bleek bijzonder effectief te zijn.

Het draait voornamelijk om het leren begrijpen, en vervolgens accepteren van je *gedachten* en de daarop volgende *emoties*. Als jij deze (vaak al oude) pijn gaat blootleggen en *begrijpen*, dan zul je ook de onderliggende *oorzaak* van je *verslaving* bloot kunnen leggen. Aan de basis van een verslaving ligt namelijk altijd een *oorzaak*. Vaak is dit een trauma, een weggestopte ervaring of een combinatie van weggedrukte en onbegrepen *emoties*. Maar daar ga jij verderop in dit boek zelf achter komen. Dit wordt de mooiste reis van je leven!

Deze reis gaat niet naar buiten, maar deze reis gaat naar binnen. Binnen naar jouw diepste *angsten*, *gevoelens* en *emoties*. Als we samen de **echte** *oorzaak* van jouw *verslaving* bloot weten te leggen, dan kunnen we die gaan *begrijpen*, en die uiteindelijk op laten lossen. En dan zul je zien, dat die onbegrijpelijke *verslaving* verdwijnt als sneeuw voor de zon.

Ik heb dit boek in drie delen opgedeeld. In DEEL I wil ik graag mijn persoonlijke verhaal, mijn persoonlijkheid, mijn levensloop, mijn *valkuilen* en ook mijn *successen* met jou gaan delen. Zodat je enigszins inzicht krijgt in de persoon die jou nu probeert te helpen. Een verslaafde, die heeft op veel punten raakvlakken met een andere verslaafde. Mede omdat een *verslaving* altijd dezelfde destructieve kracht uitoefent op jouw lichaam, leven, je omgeving en je *gevoelens*. Je zult in mijn verhaal heel veel herkenbare situaties en *gedachten* tegen gaan komen. Dus denk nu niet, dat boeit mij niet. Ik lees dat gewoon niet. Ik wil gewoon snel naar de oplossing. Mijn dringende advies is om toch alles, van voor naar achteren, te lezen. Je zult uit mijn verhaal ook hoop kunnen halen, als je zelf een moeilijk moment hebt. Het was voor mij een lange, duistere tijd. Het leek vaak een uitzichtloze weg. Maar zelfs ik heb na vele jaren het licht aan het einde van de tunnel mogen zien. Dan is er voor jou ook nog hoop, toch!?

In DEEL II wil ik je eerst meenemen naar een stukje theorie. Dit deel gaat over verschillende *gevoelens*, *gedachten*, *emoties*, *denkwijzen*, *denkpatronen*, enzovoort. Ook heb ik heel veel gehad aan een aantal technieken die ik daar heb uitgewerkt. In dit hoofdstuk leer ik je om jouw *verslaving* te doorgronden en te *begrijpen*.

In dit deel ga ik je ook regelmatig aan het werk zetten. Je kunt de *theorie* wel lezen, maar van alleen *lezen* ga je echt **niet** veranderen! In dit gedeelte zitten veel opdrachten. Je zult jezelf hier geregeld gerichte vragen stellen. Om zo de kern van je *verslaving* bloot te leggen. Ook ga je hier echt geconfronteerd worden met “oud zeer”, dat al jaren in je *onderbewuste* zit opgeslagen. Er gaan *emoties* en *gevoelens* loskomen, die uiteindelijk ten grondslag lagen als basis van jouw *verslaving*. In dit deel ga ik jou veel op papier uit laten werken, door middel van veel zelfreflectie-opdrachten. Hierdoor krijg je inzicht in dat monster in je hoofd, dat *verslaving* heet, waar jij al veel te lang mee worstelt.

Het is dus eigenlijk 1, 2, 3, CLEAN!

Eerst gaan we lezen en *herkennen* daarna *begrijpen* en *leren* hoe je ermee om moet gaan. Vervolgens neem ik je mee, op de reis door jezelf. Dan mag jij zelf gaan graven in jouw *systeem*, dan zoeken we eerst samen naar de *oorzaak*. En vervolgens zullen wij samen de *oorzaak* van het probleem definitief oplossen.

Daarna gaat de reis verder in DEEL III van dit boek. Want wat als jouw *verslaving* er niet meer is? Hoe ga jij die tijd of dat gat opvullen? Hoe ga jij daarna verder? Wat moet er allemaal gedaan worden, om je relationele zaken weer op orde te krijgen? Hoe moet het financieel verder? Hoe zie jij je toekomst? Clean zijn is één ding. Maar daarna volgt de volgende uitdaging, en dat is het wederopbouwen van je leven! Jouw *verslaving* is meestal

al even aan de gang, anders zou het geen *verslaving* zijn. Dan heeft jouw *verslaving* meestal al wel de benodigde schade aangericht op relationeel of financieel gebied. Dit zal ook weer de benodigde tijd kosten om dit allemaal weer te *herstellen*.

Maar ook door dit *proces* ga ik je heen loodsen, alles komt weer goed!

Lees dit boek dan ook van voor naar achteren, sla geen hoofdstukken, of stukken tekst over. Alle woorden die ik in dit boek geschreven heb, dragen namelijk bij aan jouw *herstel*. Werk dit *proces* van begin tot eind af, als jij zo een *succesvol* mogelijk *resultaat* wilt behalen.

Geregeld kom je in dit boek een vraag tegen, waar je over na mag *denken* en een antwoord op mag vinden. Om zo inzicht in je eigen *verslaving*, *emoties*, *gedachten* en *gedrag* te krijgen.

Mijn dringende advies is, om al je antwoorden op te *schrijven*. Niet alleen zomaar in je hoofd benoemen, maar *schrijven*! Het belang van *schrijven* is voor een groot deel verantwoordelijk voor het succes van mijn methode. *Schrijven* haalt namelijk informatie uit het *onderbewuste*, en door het op te schrijven beleef en doorleef je de *gevoelens* en *emoties* beter en intenser.

Maar voornamelijk zoals een oud-Hollands gezegde het zo mooi zegt: “Het van je afschrijven”. Dat is de manier om “oud zeer” op te lossen, en *definitief* uit je *systeem* te *verwijderen*.

Maak een map met schrijf- en tekenbladeren, of koop een schrift dat je helemaal toewijdt aan je herstel.

Als je niet van plan bent om te gaan *schrijven*, dan zou ik als ik jou was dit boek zo snel mogelijk terugbrengen naar de winkel waar je het gekocht hebt! Of nog beter, weggeven aan een andere verslaafde, die wel *gemotiveerd* is en er alles aan wil doen om zijn leven drastisch te veranderen. Ik kan je namelijk het *resultaat* nu al vertellen! Dan kun je beter nu meteen naar je dealer bellen, en je leven definitief verkloten! De keuze is aan jou, je hoeft van mij niet te stoppen! Maar als je **echt succes** wilt boeken, dan zul je al mijn adviezen op moeten gaan volgen.

En daarnaast alle opdrachten serieus moeten gaan nemen. Misschien zie je (nu) het nut van bepaalde vragen en/of oefeningen nog niet helemaal. Maar neem van mij aan, dat alle opdrachten en vragen er met een reden in staan. Daar zul je me op moeten *vertrouwen*.

De tweede reden dat ik je vraag om zoveel mogelijk *gedachten* op te schrijven, is omdat je niet alles kunt onthouden (en zeker geen dagen later en/of na gebruik van een genotsmiddel).

Ook ga ik je vragen om soms een stukje voor meerdere dagen achter elkaar te lezen. Ook dat doe ik met een reden. Door iets vaker dan één keer te lezen, en het te blijven *herhalen*, slaan wij deze informatie op en wordt er een nieuw *gedachtepatroon* in onze (verslaafde) hersenen gecreëerd. Als het ware deprogrammeer je daar jouw (verslaafde) hersenen mee, we overschrijven oude slechte *negatieve gedachten*, voor gezonde nieuwe *posi-*

tieve gedachten. Hierdoor brengen wij in onze manier van *denken* blijvende veranderingen aan.

Dit is dan echt het laatste, wat ik je nog mee wil geven, voordat ik je mijn eigen levensverhaal ga vertellen.

Je stapt natuurlijk nu het traject in, daarmee is het begin van je *herstel* begonnen. Maar je zult de komende periode nog genoeg *drang / trek / honger / craving* gaan ervaren. Geef niet op, als je net begonnen bent met het lezen van dit boek. Dit boek zal in het begin misschien zelfs jouw *craving* erger maken. Zodra jij het goede gaat doen, dan zal je “slechte” ik, harder aan je willen gaan trekken, zodat jij het “foute” zult gaan doen! Je zult ook nog zeker drugs, drank, of een andere *verslaving* uit gaan voeren, tijdens de periode van het lezen van dit boek. Dat is oké! Maar stop dan wel even met lezen! Als je onder invloed bent, lees dan geen woord uit dit boek! Zorg eerst dat jij weer helder bent, en dat jij jezelf herpakt hebt. En zorg dat je weer de *motivatie* terug hebt gevonden om door te gaan. Lees daarna pas weer verder!

Ik zal je nooit zeggen dat je niet mag gebruiken. Gebruik tijdens het lezen van dit boek maar zoals je altijd deed. Een kleine “misstap” is niet erg! Maar probeer altijd te *bedenken* waarom je nu toch weer in de valkuil, die *verslaving* heet, bent getrapt. Misstappen zijn naar mijn mening de beste momenten om van te *leren*. Gebruik een “misstapje”, zoals ik het altijd noemde, maar als een *leermoment*. Om even te kijken wat de *oorzaak* of *trigger* was, zodat je volgende keer niet weer in

dezelfde valkuil stapt. En blijf niet bij de pakken neerzitten, het wordt een weg van vallen... en *opstaan*! Denk ook niet, dat je het niet kunt. Als je maar vaak genoeg valt en opstaat, dan zul je uiteindelijk kunnen lopen! Zo heb je het vroeger ook moeten leren! Dus niet getreurd, alles komt weer goed. Een “misstapje” is geen reden om op te geven!

Vergelijk je reis als een bergbeklimmer, die de Mount Everest aan het beklimmen is. Dit is een klim van meerdere weken, als hij halverwege de berg uitglijdt en een paar meter terug schuift... dan gaat hij ook niet bij de pakken neerzitten. Hij gaat niet *huilend* en vol met *faalangstgevoelens* terug naar beneden. NEE, hij staat op! En gaat gewoon verder, op weg naar de top. Uitglijden is niet erg, als je meteen maar weer opstaat! Dat doet het namelijk het minste *pijn, geloof* mij maar. Ik kan het weten.

Sta het liefst zo snel mogelijk weer op! Blijf geen dagen in je verslavingscirkel hangen, maar vind je *innerlijke kracht* zo snel mogelijk weer terug. Hoe langer je valt, des te dieper je zult vallen. En des te harder je ook zult vallen! Des te moeilijker het ook weer zal zijn, om terug op te staan.

Dus vanaf nu is het:

Vallen, opstaan en door!

Ik zal je echt nooit zeggen, dat je niet **mag** gebruiken. Maar voordat jij aan het einde van dit boek bent, dan zul je tegen jezelf zeggen: “Ik **wil** niet meer gebruiken!” en “Ik **hoef** niet meer te gebruiken!”. En dan is mijn doel bereikt!

Beloof jezelf nog één ding. Wij verslaafden zijn heel goed in liegen en manipuleren, dat weet jij zelf ook wel. Je mag van mij tegen iedereen, heel je omgeving, je sociale kringen en je familie proberen te liegen.

Maar beloof bij deze plechtig, om nooit tegen jezelf te *liegen*! Dat is echt het stomste wat je zou kunnen doen! Dit staat jouw *herstel* enorm in de weg! *liegen* tegen jezelf is het domste wat je kunt proberen, omdat je dat helemaal niet kunt! Hoe is het nu mogelijk om tegen jezelf te liegen?! Jij weet te allen tijde toch de waarheid?! Ook jezelf voor de gek houden, dat kan niet?! Dus doe dat ook maar niet! Probeer ten minste tegen jezelf altijd *eerlijk* te zijn. Hoe confronterend de antwoorden op de vragen soms ook kunnen zijn.

DEEL I

MIJN VERHAAL

De landing

30 augustus 1989, het is eigenlijk een veel te hete zomerdag om geboren te worden. Maar dit was toch echt de dag, waarop ik ter wereld moest komen. De meeste kinderen die worden verwerkt, zijn ontstaan omdat twee volwassen mensen zielsveel van elkaar houden. Twee personen, die uit onvoorwaardelijke liefde voor elkaar een nieuw leventje hebben geschapen.

Nou, dat was bij mij vanaf dag één al helemaal anders. Ik ben echt geen product van onvoorwaardelijke liefde tussen mijn ouders. Ik ben helaas het laatste redmiddel, voor een toch al mislukt huwelijk. Ik ben gemaakt met een hele andere reden, ik was meer de “secondelijm”, om het huwelijk van mijn vader en moeder aan elkaar te lijmen. Ik moet je helaas bij deze alvast verklappen, dat huwelijk was echt niet meer te lijmen!

De rest van mijn

persoonlijk verhaal

lees je in mijn boek...

“The Final Battle”

Ik ben in mijn verslavingsjaren, en de periode daarna, zoveel mogelijk informatie gaan verzamelen. Diverse literatuur gaan lezen, podcasts beluisteren, gesprekken met andere verslaafde, enzovoort. Ik voelde op een dag een moeten, een diepe innerlijke drang, een innerlijk vuur, ik moest veranderen!

Gewoon overleven, dat was niet genoeg meer. Het was nu tijd, om echt te gaan leven! Ik was destijds heilig overtuigd dat ik een methode zou gaan ontwikkelen, waarbij je op eigen kracht clean zou kunnen worden. En niet gewoon clean, maar zo clean, dat ik alle dwangmatige gedachten en emoties de baas zou kunnen zijn. En niet tijdelijk, maar de rest van mijn leven! Zodat ik de jaren die nog zouden gaan komen, eindelijk de volle potentie uit mijzelf kon gaan halen. Ik begon dus met zoveel mogelijk informatie, uit alle windstreken en continenten, te verzamelen. Ook heb ik heel veel informatie uit verschillende religies en geloofsovertuigingen gehaald, die ik intensief bestudeerd heb. Ik ben de afgelopen jaren mijn verslaving daarvoor als een studieproject gaan zien. Met als grote voordeel, dat ik een levende proefpersoon had, een verslaafde (ikzelf) om helemaal tot op het bot door te lichten.

Ik had dus in de eerste periode dat ik echt verslaafd was, al heel wat kennis en kunde opgedaan. Maar ik begreep mijzelf nog niet goed genoeg, om die verslavingen 100% los te kunnen laten. Ik besloot dus een zelfhulpmethode te gaan ontwikkelen, en mijzelf te gaan helpen. Deze beslissing, die heeft uiteindelijk geresulteerd in dit boek. Daardoor heb jij nu, op jouw beurt, ook de kans om die rotverslaving achter je te gaan laten!

Vanaf het moment dat ik vastberaden was dit te gaan doen, ben ik mijn verslaving als een puzzel gaan zien. Wel als een hele ingewikkelde puzzel, van misschien wel vijfduizend stukjes. En zolang ik nog niet alle puzzelstukjes had, kon ik ook niet 100% loskomen van mijn verslaving. Ik zocht voornamelijk in mezelf. Ik groef voornamelijk diep, heel diep, in mijn innerlijke

systeem. En ik doorgrondde iedere situatie die ik tegenkwam, waar ik iets van kon leren. Jaar in, jaar uit. Uiteindelijk kwam ik later in mijn leven het grootste puzzelstuk pas tegen. Dit puzzelstuk was uiteindelijk nog nodig, om mij 100% vrij te maken van mijn verslaving. En om al mijn beperkende gedachten, en onbegrepen emoties, helemaal te leren begrijpen. Maar dat was niet het enige. De innerlijke reis die ik in zeventien jaar had gemaakt, had mij ontzettend veel inzicht en kennis gegeven. Dat ik niet alleen gewoon clean was, maar ook nog eens het maximale potentieel uit mijn leven wist te halen.

Vandaar dat dit niet zomaar een methode is om clean te worden. Maar het is een methode die veel meer bevat! Gewoon clean? Dan zou je, na het lezen en toepassen van de informatie die je zo meteen in DEEL II van me gaat krijgen, eindigen als andere mensen. Maar dat was voor mij niet goed genoeg! Ik vond dat ik het verdiend had, na alle verslavingsellende, om een prachtig, vrij, gelukkig en zorgeloos leven te gaan leven.

Daarom werkte ik de afgelopen jaren naar mijn ultieme doel, dat is om iedere dag het beste uit mezelf en mijn leven te halen! En dat is me gelukt! En daarna ben ik begonnen met de informatie uit te werken in dit boek. Ik voegde speciaal voor jou aan dit boek nog wat extra informatie en oefeningen toe, die ver boven het niveau van “zomaar clean” uitstijgen. Zodat jij, op jouw beurt, ook boven jezelf uit kunt gaan stijgen! Ik stelde in de laatste fase van mijn persoonlijk herstel een doel. Een doel stellen, dat ga ik jou aan het einde van dit boek ook laten doen.

Maar voor mij was dat doel: Dit boek schrijven! Met als subdoel, niet om veel geld te verdienen, of beroemd worden,

maar juist: “Om andere mensen te helpen, die te maken hebben met dezelfde problemen als ik in het verleden heb gehad.”

En dat zijn er stiekem veel, als ik nu zo om me heen kijk!

Ik zeg altijd, ik heb een zeventienjarige opleiding gehad, die me heel veel geld en tijd heeft gekost. Het feit dat ik het zo lang als verslaafde heb weten te overleven, heeft er in de jaren voor gezorgd dat ik zo een enorme schat aan informatie verzameld heb. Het zou zo zonde zijn, om deze waardevolle informatie verloren te laten gaan. Dit boek schrijven, dat was dus mijn einddoel.

Het eerste doel, dat was om clean worden > daarna de beste versie van mezelf te worden > om op mijn beurt anderen te kunnen helpen. En deze sleutel naar succes met jou te delen!

En ik mag nu vol trots zeggen: *I Did it!*

Dit boek is dus grotendeels gelijktijdig met mijn persoonlijk herstelproces geschreven. Maar pas als dit helemaal afgewerkt en toegepast was, wist ik zeker dat mijn methode zou werken. Alle kennis en kunde die ik in de jaren vergaarde, uittestte en toepaste, en waardoor ik uiteindelijk mocht zegevieren, draag ik nu bij deze, in DEEL II, ook echt aan **jou** over. Het verzamelen was een lange, helse, uitzichtloze weg. Maar niet voor jou! Ik heb die enorme last met liefde voor jou gedragen, om de wereld op mijn beurt een stukje mooier te maken! En bij iedere verslaafde die gered wordt, zal de wereld weer een stukje mooier worden.

De clou van mijn verhaal

Nu is mijn verhaal helemaal uitgeschreven. En nu denk je misschien: wat moet ik daar nou mee? Begrijpelijk! Dat zou ik ook *denken*, als ik nog in de fase zou zitten, waar jij je nu nog in begeeft.

Ik zal je daarom eerst even uitleggen, waarom ik dit verhaal in mijn boek opgenomen heb. Ik heb daar meerdere redenen voor:

1. Dit verhaal schrijven, was een deel van mijn persoonlijk herstelproces. Het verleden letterlijk van je afschrijven. Dat werkt enorm goed, om “oud zeer” boven water te krijgen. Om jou inzicht te geven, over de *gedachtepatronen* en daarop volgende *emoties*. Zoals je in mijn verhaal hebt kunnen lezen, zijn deze vaak al in jouw jongere jaren ontstaan. Maar dat is zo lang geleden, dat je het moet herbeleven, om het voor de geest te kunnen halen. En dat doe je door het gewoon op te schrijven. Daardoor beleef je nogmaals alle emoties, en kun je de situatie nogmaals goed doorleven. In DEEL II, daar ga ik jou ook hetzelfde laten doen. Als opdracht krijg je daar, om jouw verleden eens helemaal uit te schrijven. En geloof me, het werkt!
2. Ten tweede vond ik het belangrijk om mijn verhaal te vertellen aan jou. Gewoon om jou weer hoop te geven. Nu je hebt kunnen lezen, uit wat voor een uitzichtloze situatie dat ik kwam, valt het misschien bij jou allemaal best wel mee. Ik was vijftien seconden verwijderd van

mijn dood, en dat allemaal door die rotverslavingen. Een berg schuld, een hoop relaties beschadigd, maar niet getreurd! Zelfs dan is er gewoon nog hoop op een succesvolle afloop! Geef gewoon **nooit** op!

3. Maar het belangrijkste wat ik hiermee wil bereiken, is het volgende. Voordat jij DEEL II gaat lezen, en met jezelf aan de slag kunt gaan, wil ik je eerst even de verbanden laten zien uit mijn verhaal. Tussen de *gebeurtenissen* uit het verleden, die vervolgens weer *gedachten* en (onverwerkte) *emoties* oproepen. Die op hun beurt uiteindelijk ten grondslag lagen, als basis van al mijn verslavingen. Als jij die verbanden in mijn verhaal *herkent*, dan weet je ook waar jij naar moet gaan zoeken, tijdens de reis die je door joulzelf heen gaat maken, in DEEL II van mijn boek.

Ik ga dus bij deze even beknopt wat verbanden uit mijn verhaal uitlichten. Zo wil ik je eerst de knelpunten laten zien, die mijn verslaving voor langere tijd in stand hebben weten te houden. Om ze vervolgens te leren begrijpen, en waar nodig is om te buigen. Als je dit begrijpt en herkent, dan pas ben jij er helemaal klaar voor. Om ook aan “de reis van jouw leven” te beginnen!

Ik zal mezelf nu eerst eens een goede vraag stellen, daar ga je in dit boek namelijk veel mee te maken krijgen:

Wat heeft ervoor gezorgd dat ik *verslaafd* werd?

Daar kan ik je een kort, maar krachtig antwoord op geven. Het probleem is dat ik niet om kon gaan met mijn *emoties*. Omdat ik alle *gedachten* nog niet begreep, die deze *emoties* uiteindelijk veroorzaakten.

Ik zal je daar een toelichting op geven. Ik zat van kleins af aan vol met een aantal onprettige *emoties*, waar ik op de verkeerde manier mee omging. Waar ik vervolgens zeventien jaar lang voor wegrende. En met wegrennen bedoel ik rechtstreeks mijn verslaving in vluchten.

Ik zat ten eerste van kleins af aan vol met *angst*. Voor een deel was dit *angst* voor het onbekende, dit is grotendeels veroorzaakt, door mijn veel te *dominante* moeder. Ook de *angst* die ik ontwikkelde voor grotere, oudere en sterkere mensen, daar liep ik vaak voor weg. De basis, die was dus al ver in mijn jeugd gelegd. *angst* wilde ik niet ervaren, en in dat soort situaties was *vluchten* mijn natuurlijke reactie geworden. Later in mijn leven *vluchtte* ik dan ook rechtstreeks mijn o zo vertrouwde verslaving in, zodra ik de *emotie angst* ervaarde.

Daarnaast ontwikkelde ik, door de dingen die ik in mijn jeugd mee had gemaakt, een enorme *faalangst*. Dit komt omdat ik een zeer *negatief zelfbeeld* had. Daarnaast weinig *eigenwaarde* had, en zeer *onzeker* was. Bij iedere stoppoging, ervaarde ik weer *faalangst*. De *angst* om het niet te kunnen, en weer te falen. Alle keren dat het (nog) niet lukte om mijn verslaving los te laten, waren dus eigenlijk een aanslag op mijn eigen *onzekerheid*. Pas

toen ik die *angst*, in *zelfvertrouwen* om ging zetten, kon ik op dat gebied zegevieren.

Maar dat is nog niet alles. Een heel erg groot *schuldgevoel*, hield mij *emotioneel* in zijn greep. Ik had van kleins af aan al een *schuldgevoel*, in mijn onderbewuste, over het feit dat mijn ouders gingen scheiden. En ook een *schuldgevoel*, dat ik mijn broer onbewust benadeeld had met mijn komst. Toen wilde ik eigenlijk (onbewust) mezelf al straffen, alsof het allemaal mijn schuld was. Door dood te willen, liefst door zelfmoord te willen plegen. Toen was ik nog jonger dan tien jaar, ziek eigenlijk hè, als je er nu over nadenkt. Alle misstappen die ik maakte tijdens mijn verslavingstijd, waren weer een aanslag op mijn *schuldgevoel*. Zodra deze *emotie* opspeelde, vluchtte ik rechtstreeks weer mijn *verslaving* in. Ik heb nooit goed om kunnen gaan met *schuldgevoel*. Maar door alle dwangmatige acties, waar ik achteraf enorm veel spijt van had, werd dit keer op keer *getriggerd*. Ik had, na al die jaren, echt een enorme rugzak met *schuldgevoel* bij me. Over alles wat ik verkeerd had gedaan. Alle geliefden waar ik tegen gelogen had. Alle leugens die ik verteld had, om mijn verslaving geheim te houden. De financiële puinhoop, die ik van mijn leven en die van al mijn naasten had gemaakt. En ook de emotionele schade, die ik iedereen rond mij heen aan had gedaan. Dat alles telde enorm mee. En ik voelde me destijds echt zo een *waardeloze vent*. Dat *schuldgevoel*, dat was dan ook de oorzaak, en hield mij voor lange tijd in de welbekende *verslavingscirkel*. Voor degene die de verslavingscirkel niet kent:

(ongewenste en onbegrepen) emotie > wegluchten in je
verslaving > schuldgevoel > weer die emotie > weer
wegluchten in je verslaving > en weer opnieuw.

Als je in die cirkel belandt, houd je daarmee als het ware je verslaving oneindig in stand. En deze verslavingscirkel is heel erg moeilijk te doorbreken, als jij je er eenmaal in begeeft. Maar dit zal voor jou vrij herkenbaar zijn. Maar zoals je ziet, begint het elke keer weer met *emotie*. En daarna volgt de (bijna) onbreekbare kettingreactie, die ik hierboven heb beschreven. Pas toen ik onder ogen zag wat ik aangericht had, kon ik ook gericht excuses gaan maken. En op mijn beurt vergeving vragen, aan de personen die ik benadeeld had met mijn verslavingsgedrag. Ik kon pas iets met dit *schuldgevoel*, toen ik het eindelijk onder ogen kwam. Ik probeerde om oprechte vergiffenis te verkrijgen, van de mensen die ik schade had aangericht. Met als hoofdreden, dat ik dan het verleden kon laten rusten. Dat kon ik tenslotte niet meer veranderen. En uit ervaring kan ik je vertellen, dat veel mensen jou uiteindelijk vergevingsgezind gaan zijn! Maar nu nog niet, daar kom ik later in dit boek echt nog wel op terug, dat komt goed! Beloofd!

Pas toen ik weer vooruit ging kijken, kon ik het verleden echt achter me laten. Ik had vele jaren zomaar wat rondgezworven, om te overleven. Echt *doelloos* door het leven gedwaald. Ik jaagde al die jaren alleen maar luchtkastelen na, die nooit uit zouden gaan komen! Pas toen ik echt naar de *toekomst* ging kijken, en concrete, haalbare *doelen* ging stellen, zag ik licht,

aan het eind van de tunnel. Ik had weer een *toekomstvisie*, met een helder *doel* voor ogen. Ook daar gaan wij aan het eind van dit boek, samen aan werken!

Dan is er nog een laatste punt, waar dat ik heel erg veel last van had. Dat was *schaamte*. Ik had in de jaren een enorm *ego* opgebouwd. Voor de buitenwereld was ik een “stoere” jongen, die er goed uitzag, en zijn zaakjes goed op orde leek te hebben. Maar dat was uiteindelijk allemaal maar uiterlijk vertoon. Diep vanbinnen *schaamde* ik me kapot voor mijn onverwerkte *verdriet*. Ik wilde het ook met niemand delen. Ik praatte niet graag over mijn *emoties*, en wat ik vanbinnen *echt voelde*. Ik hield naar de buitenwereld altijd maar de schone schijn op. Totdat ik uiteindelijk het schild van *ego* af ben gaan breken. Ik kwam erachter dat mijn enorme *ego* mijn grootste *valkuil* bleek te zijn! Ik was zo ver van mijn ware zelf verwijderd, dat alles wat ik dacht of deed, niet meer echt vertrouwd voelde. Het leken zelfs soms mijn eigen *gedachten* niet meer. Ik heb dus mijn muur van *ego* neergehaald, en gedeeld wat er werkelijk in mij omging. Ik *dacht* als ik mijn ware *gevoel* zou laten zien, dat mensen mij een “sukkel” of “zwakkeling” zouden vinden. Aangezien mijn grote broer mijn *eigenwaarde* en *zelfvertrouwen* zo had weten te beschadigen, had ik mezelf op jonge leeftijd voorgenomen: “Ik zal nooit meer zwak zijn, ik moet sterk zijn!” Die eigenschap, die ik in mijn *ego* op had getrokken, stond mij nu het meest in de weg! Maar op een dag stapte ik uit mijn comfortzone, en stelde mijzelf *zwak* op. Door mijn ware gevoel te delen, en mijn *zwakheden* voor het eerst echt toe te geven,

ontstond een andere reactie dan ik had verwacht. Mensen waar ik open en eerlijk tegen was, die toonden *begrip* en *medeleven*. En dat zijn nu net de dingen die je nodig hebt, om over je *onzekerheid* heen te stappen. Ook het schrijven van dit verhaal, en mijn verleden gewoon eens opengooien, en niets meer verbergen, bracht de benodigde verbeteringen met zich mee. Zelfs dat is voor mij nu niet meer beschamend.

Ik heb veel fouten gemaakt. Er zijn veel dingen waar ik echt niet trots op ben. Maar het enige waar ik wel trots op ben, is dat ik nu vol trots kan zeggen, dat ik ervan geleerd heb, en eindelijk echt eens iets bereikt heb in mijn leven! En dat is jou helpen! En dan is het nu de beurt aan jou!

De inkijkversie gaat nog verder!

Lees snel verder...

DEEL II

OP WEG NAAR VRIJHEID

Een *verslaving* die kan door vele oorzaken veroorzaakt worden. Ik ga je in dit deel van het boek inzichten geven waardoor jouw *verslaving getriggerd* en veroorzaakt wordt.

Gedachten

Nu heb ik je in DEEL I meegenomen in mijn verleden, om je inzicht te geven in wie de persoon is die jou van je verslaving af gaat helpen. Ik weet zeker dat vele situaties en *gedachten* herkenbaar waren voor je. Dat is ook logisch, iedere *verslaving* is in grote lijnen hetzelfde opgebouwd. Een *verslaving* is niets meer dan een **onbegrepen** *gedachte*. Voor jou zullen nu al die *gedachten* nog aanvoelen als iets vervelends. Maar onthoud één ding goed, *gedachten* zullen er altijd en overal zijn! Je zult op de juiste manier om moeten leren gaan met jouw *gedachten*, als jij *succesvol* jouw *verslaving* de baas wilt worden. Maar daar ga ik je bij helpen! Alles komt goed!

Er zijn twee foute manieren, hoe jouw *verslaafde* hersenen omgaan met *gedachten*.

1. Je kunt het negeren, en proberen weg te stoppen. Maar als je dat doet, dan zal de *gedachte* alleen maar krachtiger worden, en heftiger terugkomen. Herkenbaar? Dit veroorzaakt jouw *drang, honger, craving, trek*, net hoe jij het wilt noemen. Deze manier van omgaan met *gedachten* maakt het alleen maar erger en erger. En zelfs nog erger, tot op het punt dat de *verslaving* jou weer de baas is. Als je “honger” krijgt, zo zal ik het even noemen. Het onweerstaanbare verlangen, naar datgene wat je eigenlijk diep vanbinnen niet wilt, maar toch niet kunt weerstaan. Dat gevecht met jezelf, die innerlijke strijd, die je keer op keer weer verliest, dat bedoel ik dus met “honger”-gevoel. Dat is het moment, waarop je hersenen er alles aan doen om ervoor te zorgen dat jij zo snel mogelijk naar je dealer belt, jezelf naar de drankboetiek haast, naar het casino rijdt, of wat je dan ook gebruikt of gaat doen om aan je *verslaving* te kunnen voldoen. Dit is het punt waarop jij de strijd met je *verslaving* 100% zeker verliest. Maar waarom verlies je nu telkens deze strijd? Omdat je jouw *gedachten* probeert te negeren, doordat je ze ergens in een donker hoekje probeert weg te stoppen. En dat, terwijl je diep vanbinnen allang weet, dat je uiteindelijk toch toegeeft. En dat deze strijd eigenlijk nutteloos is! Vandaar dat hij ook zo frustrerend is. Je voert een strijd, die je bij

voorbaat al verloren hebt. Daar zit dus blijkbaar een probleem. Als je op deze manier met je *gedachten* om blijft gaan, dan zul je nog vele jaren strijd met jezelf gaan voeren (net als ik heb gedaan), en zul jij niet los kunnen komen van jouw *verslaving*! Deze strijd is dus nagenoeg gelijk voor iedere *verslaafde*. Ongeacht welke *verslaving* je ook hebt, die strijd blijft identiek. Dat is dus de basis waarop je *verslaving* gebouwd is. Ja, *gedachten*! En niet de *gedachte* zelf is jou vijand, *gedachten* heeft iedereen, altijd en overal. Maar het probleem zit hem juist in het feit, dat jij al die *gedachten* niet wilt hebben. Wij *verslaafden* proberen deze te verstoppen, weg te duwen of te negeren. Maar juist doordat je dat doet, komen deze harder terug. Deze manier van omgaan met je *gedachten*, is niets meer dan je *verslaving* in stand houden. Dat is dus helemaal verkeerd!

Dit doe jij al weken, maanden of zelfs jaren zo. En dit is ook één van voornaamste redenen, dat jij nog steeds *verslaafd* bent!

Het feit dat een *gedachte* wegstoppen of proberen te negeren helemaal nergens toe leidt, dat is volgens mij nu wel helder voor je.

Maar er is nog een manier, om op je *gedachten* te reageren:

2. Dat is de verkeerde *gedachte* kracht geven. Je gaat je slechte (verslaafde) *gedachte* (onbewust) kracht geven. Waardoor alle andere *gedachten*, vaak goede *gedachten*, naar de achtergrond verdwijnen. Sommige mensen omschrijven dit wel eens alsof er een engeltje op de ene schouder zit, en in je linkeroor fluistert “Doe het **niet!**” En dat er een duiveltje op de andere schouder zit, die steeds harder gaat roepen: “Doe het **wel!**” Hoe meer jij je nu fixeert op die *gedachte*, hoe sterker dat deze zal worden. In het begin kun je nog tien redenen bedenken om het niet doen. Maar steeds meer neemt de slechte kant jou over. Uiteindelijk hoor je alleen nog de slechte stem, die zegt: “Ga het halen!” of “Ga het doen!” En dan ben jij weer verkocht. Daarna duik jij vervolgens weer zo snel mogelijk jouw *verslaving* terug in, en raak je weer verstrikt in de welbekende *verslavingscirkel*.

Maar wat is nu het probleem met die *gedachten*, die jij zo hard weg probeert te stoppen? Daar ga ik je verderop in dit boek inzicht in geven. Ik ga je door middel van vele oefeningen en zelfreflectie-opdrachten, inzicht geven in je eigen *gedachten* (en de daarop volgende *emoties*).

Daar ga ik je ook leren, hoe dat jij op de juiste manier met al jouw *gedachten* om kunt gaan, alles komt goed!

Emoties

Emoties, dat is de volgende stap. Dat je een *gedachte* hebt is de eerste, maar dat is **niet** de doorslaggevende factor waarom jij je strijd telkens weer verliest. Dat wat ervoor zorgt, dat jij toch weer de fout ingaat, is de daarop volgende *emotie*. Alle *gedachten* veroorzaken een *emotie*, overal en altijd.

*“Ons hele leven is niets meer dan een aaneenschakeling van **gedachten** en de daarop volgende **emoties**.”*

Ik zal je eerst even een voorbeeld geven: Stel je staat aan de kassa in de supermarkt, netjes in de rij te wachten om je boodschappen af te rekenen. Maar plots, dringt er ineens iemand voor. Jouw *gedachte* is: “Heey, hij dringt voor, ik was eerst! Dit is niet eerlijk.” Vervolgens worden door deze *gedachten* de volgende *emoties* getriggerd: *boos* en *geïrriteerd*. En deze *emotie* zorgt ervoor, dat jij reageert zoals je reageert. Hoogstwaarschijnlijk besluit je om er iets van te zeggen. Hoe je reageert is nu even niet belangrijk, daar kom ik later op terug in dit boek. Daar ga ik je ook leren, hoe je een meester kunt worden van je eigen *gedachten*.

Maar nu wil ik je dus eerst even het verband laten zien tussen:

Gedachten en emoties

gedachten en *emoties* zijn dus altijd met elkaar verbonden, *gedachten* veroorzaken *emoties*.

Maar wat zijn nu precies *emoties*?

Emoties zijn niets meer, dan een bepaalde staat van zijn. Je bent: *vrolijk / boos / angstig / chagrijnig / verlegen / bang / hebt een schuldgevoel / enzovoort.*

Maar als je nu voor jezelf zou mogen kiezen, in het rijtje hierboven: welke *emotie* zou je het liefste hebben? Welke zou je dan kiezen? Juist, ik weet zeker dat jouw keuze *vrolijk* is. De reden dat jij nu deze *emotie* verkiest, is omdat jij graag *positieve emoties* wilt ervaren. Dat wil namelijk iedereen! Niemand wil *chagrijnig, boos* of *angstig* zijn. Als ze ook kunnen kiezen om *vrolijk* te zijn, toch?! Het is dus nu duidelijk, dat er twee verschillende groepen *emoties* zijn:

Positieve emoties en negatieve emoties

Ik ga je verderop in dit boek uitleggen hoe je met de juiste *gedachte*, je *emotie* kunt sturen. Maar eerst wil ik even met je kijken, wat nu het probleem is met *emoties*. Iedereen heeft toch *emoties*? Heeft de ene persoon er dan meer, dan de andere? Nee, natuurlijk niet! Maar het probleem met *emoties* is dat wij *verslaafden* onze *emoties* op de verkeerde manier te lijf gaan. Wij **proberen** deze vaak te onderdrukken of weg te stoppen. Omdat we ze niet prettig vinden, en daardoor niet willen ervaren of voelen. Wij *verslaafden* rennen weg voor onze eigen *emoties*. En wist je dat jij alleen wegloopt van je *negatieve emoties*? En

niet van *positieve emoties*? Als jij lekker in je vel zit, je hebt net een paar kilometer hardgelopen, gefietst, bent naar je gym geweest, hebt een hoog cijfer op school gehaald, een deadline op je werk gehaald of wat dan ook, dan zit je in je *positieve emotie*, dat is juist prettig. Iedereen wil *vrolijk, goedgezind* en *blij* zijn. Maar daarentegen wil je liever geen *negatieve emotie* ervaren. Niemand wil *chagrijnig, boos* of *gefrustreerd* zijn. Maar vraag je eens af: waarom ben jij *verslaafd*, en je vriend, vriendin of collega niet? Want iedereen is toch wel eens *chagrijnig* of *boos*? Dat klopt helemaal! Maar jij gaat vervolgens verkeerd om met je *negatieve emotie*. Weer omdat je deze weg wilt stoppen, omdat je letterlijk weg wilt vluchten, wegrennen door in je *verslaving* te duiken. Dat is dus wat jij ook (nog) steeds doet!

Wij verslaafden zijn gewoon getrainde hardlopers, maar dan onder de drugsgebruikers. Wij kunnen als de beste wegrennen voor *emoties*! Wij hebben onze hersenen wijsgemaakt, dat wij een manier hebben om die *emoties* niet te hoeven *voelen*. Dat hij nu in een fles, een pilletje, een jointje, een snuifje of in wat voor (verslavende) manier dan ook zit, dat maakt niet uit. Wij *vluchten*, eigenlijk door vals te spelen (en een stimulerend middel te gebruiken) diep vanbinnen, alleen maar om geen *negatieve emoties* te hoeven *voelen*. Maar daar begint de ellende, even ben je van die *negatieve emotie* af. Maar zodra je middel, datgene waar jij aan *verslaafd* bent, uitgewerkt is, dan komen die *negatieve emoties* weer tien keer harder terug binnen. En dan voel je ze weer, die *schuldgevoelens / boosheid / angst / verdriet / eenzaamheid* en ga zo nog maar even door. Waarom denk jij, dat je je op het moment, nadat je klaar bent met je

verslaving (voor heel even meestal), zo ontzettend klote en waardeloos voelt? Juist, omdat je helemaal overladen wordt met die *negatieve emoties*. En wat doe je dan? Zo snel mogelijk je *verslaving* terug in duiken. Om weer, voor heel even, al die *negatieve emoties* niet te hoeven *voelen*. En zo houd **jij** nu zelf jouw *verslaving* nog in stand!

Maar maak je geen zorgen, je hebt nu als het goed is het verband al gezien tussen *gedachten* > *emoties*.

Maar waarom is dit nu zo belangrijk, zul je denken?

Ik heb **bewust** gekozen, om je in het eerste stuk van mijn boek het *succesverhaal* al te verklappen, want dat is helemaal niet zo ongrijpbaar voor je. Alles wat jou *verslaafd* maakt, begint met een *gedachte!* Daarop volgt dus blijkbaar een *negatieve of positieve emotie*. Als jij jouw *gedachten* de baas wordt, dan zul je gaan ervaren dat je ook de daarop volgende *emotie* kunt sturen, naar waar jij wilt. Dan ben je officieel *clean!* Dan is er geen *gedachte* meer die veroorzaakt dat jij nog aan je *verslaving* toe zou willen geven. Dan sta jij net zo evenwichtig in het leven als dat ik nu sta. Dan stijgt jij ver boven jezelf uit, dan ben jij de baas over jouw dwangmatige *gedachten* en jouw *verslaving*. Dit is dus officieel de sleutel naar *succes!* Die heb ik je **bewust** bij deze al verklapt.

De weg daar naartoe is wat ingewikkelder uiteraard, maar daar begeleid ik je bij. Ik zal in de volgende hoofdstukken veel informatie daarover met je gaan delen.

Wie ben jij nu echt?

We beginnen nu eerst even met de basis. In mijn verhaal heb je kunnen lezen dat ik van nature, en diep vanbinnen, een heel rustig, terughoudend en wat verlegen jongetje ben. Ik ben, doordat ik in aanraking kwam met drugs en drank, de essentie van wie ik diep vanbinnen was eigenlijk, echt verloren. Ik voelde me op mijn veertien jaar stoer toen ik rookte, terwijl ik eigenlijk diep vanbinnen rookte uit *onzekerheid*. Voornamelijk omdat ik graag stoer gevonden wilde worden door de buitenwereld.

Daarna werd mijn onzekerheid nog eens meer weggenomen door de alcohol, ik was niet meer bang, en hield mijzelf al zeker niet meer op de achtergrond. Dit heeft de benodigde conflicten veroorzaakt in mijn leven. Maar diep vanbinnen ben ik gewoon een vredelievend persoonkje, die het liefste confrontaties vermijdt. En nog even later kwam daar een flinke berg cocaïne om de hoek kijken. Hierdoor voelde ik me helemaal onoverwinnelijk, ik was de essentie van wie ik daadwerkelijk diep vanbinnen was echt helemaal kwijtgeraakt.

Hierdoor ontstaat een enorm conflict met jezelf, je doet je anders voor dan dat je daadwerkelijk bent. Dit veroorzaakt een innerlijke onrust, en is mede verantwoordelijk dat jouw verslaving in stand gehouden wordt.

Vandaar dat ik je nu eerst eens even wil laten kijken, door middel van een zelfreflectie-opdracht, naar wie je nu daadwerkelijk bent. Meestal ben je door je *verslaving* jezelf anders gaan zien, en ben je gaan *geloven*, dat je bent zoals je nu doet (vaak onder invloed).

Maar dat inzicht zul jij zo meteen als het goed is zelf in gaan zien, als je de antwoorden leest die jij zo noteert.

Stel jezelf de vraag: **“Wie ben ik?”**

Ik zet bewust wat voorbeelden hieronder, waar je aan zou kunnen denken, voor als je het moeilijk vindt en twijfelt of je het wel goed doet. Hier kun je echt niets aan verkeerd doen! Geloof me, niemand kent jou beter dan jijzelf, let maar eens op!

Voorbeelden:

VROLIJK / LIEF / BEGRIPVOL / GEDULDIG / ENERGIEK / SPORTIEF / AANTREKKELIJK / BOOS / CHAGRIJNIG / KORT LONTJE / PERFECTIONISTISCH / DROMER / FYLOSOFISCH / CHARISMATISCH / LUI / DOORZETTER / OPGEVER / AANPAKKER / CREATIEF / ENZOVOORT.

Zorg ervoor dat je pen en papier bij de hand hebt.

Ga nu eerst even tien minuten geheel in stilte zitten, met je ogen dicht, en denk hierover na: **“Wie ben ik?”**

Open nu je ogen weer.

Noteer nu al je karaktereigenschappen, zowel de *positieve* als *negatieve*.

Noteer ze allemaal die in je opkomen, ben eerlijk naar jezelf en laat geen antwoorden achterwege om jezelf een beter gevoel te geven.

Bekijk nu de lijst met jouw eigenschappen, die je daadwerkelijk hebt, die je zojuist genoteerd hebt.

Zet bij alle positieve eigenschappen een + teken, voor of achter maakt niet uit, net waar je ruimte hebt. En een – teken bij je negatieve eigenschappen.

Neem nu nogmaals de lijst door, heb je het idee dat je iets vergeten bent?

Zo ja, noteer ze dan nog maar even.

Zo niet, dan is hierbij je lijst compleet.

Je hebt zojuist je ware **ik** gevonden, dit is wie **jij** in essentie diep vanbinnen **echt** bent!

Maar kijk nog eens in je lijst met eigenschappen?

Mis je daar toevallig iets?

Staat er ergens **JUNK / VERSLAAFDE / GEBRUIKER** of iets dergelijks in jouw lijst?

Weet je hoe het komt dat die daar niet tussen staat?

Omdat je dat diep vanbinnen niet bent!

Zie je nu in, dat je jezelf dit wijs hebt gemaakt? Dit noemen we overigens *valse gedachten*, maar daar gaan we verderop in dit boek dieper op in. Doordat jij jezelf wijs hebt gemaakt, dat je iets bent, geef je deze *gedachte* kracht, en houd je dit **onbewust** in stand. Doordat je erin bent gaan *geloven*, ben jij jezelf daar ook naar gaan *gedragen*. Maar diep vanbinnen ben je dat helemaal niet! Dus laat die gedachten **nu** maar los. Jij bent diep vanbinnen de persoon die je net zelf hebt omschreven, en niet de persoon die zich laat leiden door een *verslaving*. Zie **nu** in, dat je dat echt **niet** bent! Accepteer jezelf zoals je **wel** bent, met al je *positieve* en *negatieve* eigenschappen. Neem onderstaande woorden eens goed in je op:

Jij bent perfect zoals je bent!

Door middel van deze opdracht, heb ik je voor het eerst **echt** naar jezelf laten kijken. Hoe voelde dat nou? Het is toch helemaal niet zo eng of zweverig als je *dacht*? En je hoefde er niet eens moeite voor te doen, toch?

Dit is je eerste stap naar *herstel*, je hebt jezelf, in de puurste vorm van zijn wezen, weer mogen vinden, gefeliciteerd!

Je bent helemaal niet zo slecht als je zelf veel te vaak denkt.

Dat *negatieve gedachtepatroon* wordt beheerst door *angst* en *schuldgevoel*, maar daar vertel ik je later in dit boek meer over.

Neem deze lijst iedere ochtend direct na het opstaan even door en laat hem op je inwerken.

Zie iedere ochtend opnieuw wie je daadwerkelijk bent. En je zult hierdoor al meer *innerlijke rust* gaan ervaren, en een beter *positief* zelfbeeld gaan *creëren*. Probeer dit voorlopig maar eens vol te houden. Het kost je niet veel tijd, maar het is wel een ge-disciplineerd ochtendritueel. (**Belangrijk!**)

Door het regelmatig lezen van wie je **echt** bent, ga je pas een nieuw en gezond *gedachtepatroon* creëren. En nieuwe *gedachtepatronen* aanleren, dat kan alleen maar door *herhaling*! Dus denk nu niet: daar heb ik allemaal geen zin in. Maar “**doe het gewoon**”, en je zult uiteindelijk zegevieren (net als ik). In dit boek zul je regelmatig het idee hebben dat ik bepaalde stof *herhaal*. Dat doe ik ook! Maar dat doe ik **bewust**: door *herhaling* leren hersenen nieuwe *patronen* aan, en dat is precies wat jouw hersenen op dit moment nodig hebben om te *herstellen*!

Succes van zelfreflectie

Ik zal je even uitleggen, waarom ik je deze opdracht heb laten doen, en waar het *succes* van dit soort opdrachten in zit.

De eerste truc, waarom deze methode zo effectief is bij langdurige verslaving, is het feit dat vragen aan jezelf stellen zeer efficiënt is. Niemand kent jou namelijk beter dan dat jij jezelf kent! Dus ook niemand kan beter de antwoorden benoemen dan jijzelf.

Jaren hebben hulpverleners, verslavingsdeskundige, psychologen en andere artsen in mijn hoofd proberen te kijken, mijn *gedachten* en *gevoelens* proberen door te lichten. In mijn verslavingsperiode is er werkelijk nooit iemand geweest die de kern van mijn verslaving kon blootleggen, en echt door mij heen kon prikken. Ik zat in een hele dikke grote verslavingsbubbel, zoals ik dat zelf noem, waar ik me veilig voelde en waar echt niemand doorheen kwam. Dit was achteraf mijn *ego*, maar daar kom ik later in dit boek nog uitgebreid op terug. Ik had als het ware een hele grote muur om mij heen gebouwd, waar niemand doorheen kon komen. Mijn weg naar succesvol *herstel* is ook pas **echt** begonnen, toen ik aan mijzelf de juiste vragen ben gaan stellen, en vervolgens aandachtig ging luisteren naar de daarop volgende antwoorden.

De tweede truc is, als je in alle *rust* nadenkt over vragen die je aan jezelf stelt, dan komen de antwoorden vanuit je binnenste vanzelf naar boven. Dit noem je overigens je *onderbewuste*. Omdat je onderbewuste echt **alle** antwoorden op jouw vragen heeft (ja, ik spreek uit ervaring), zullen wij hier nog vaak aan gaan kloppen.

In dit boek ga ik je nog vele vragen aan jezelf laten stellen. Probeer altijd de *rust* die ik aangeef in acht te nemen, om je hersenen tot rust te brengen. Dit doe je uiteindelijk om de juiste antwoorden op je vragen te krijgen. Dus sla die rustperiode niet over! Anders is je kans op succes aanzienlijk kleiner.

Een beroep doen op je onderbewustzijn kan iedereen, je hoeft er letterlijk niets voor te doen, alleen de *juiste vragen* aan jezelf te stellen, en stil te zijn.

Ik heb natuurlijk dit proces uitgewerkt, en al succesvol doorlopen. Daarom heb ik voor jou de juiste vragen al uitgewerkt in dit boek staan. Jij hoeft alleen nog maar die vragen aan jezelf te stellen als de tijd daar rijp voor is, en vervolgens de antwoorden te *noteren*. En daarna de antwoorden met enige regelmaat nog te *herhalen*. Zo creëren we een nieuw, gezond *gedachtepatroon* in jouw *verslaafde* hersenen. Maar om een nieuw *gedachtepatroon* te creëren, moeten we ook een oud *vals gedachtepatroon* uit je *systeem* gaan wissen. Maar daar ga ik je in het volgende hoofdstuk alles over uitleggen.

Om nog een derde puntje toe te voegen aan mijn succesformule, is het feit dat, terwijl je dit boek leest, je stapsgewijs steeds meer informatie en inzichten over jezelf en je *verslaving* gaat vergaren, en deze gelijktijdig in de praktijk toe kunt gaan passen.

Je combineert als het ware de *theorie* met de *praktijk*. En dat is al jaren een bewezen *succesformule*. Je bent tenslotte gewoon in je dagelijkse (verslaafde) leventje, je (verslaafde) patroontjes uit aan het voeren. Niets werkt beter dan bij een verslaving kort op de bal te zitten.

Daar onderscheidt mijn zelfhulpmethode zich van de reguliere verslavingszorg. Daar halen ze jou voor een korte periode (van zes weken meestal) uit je oude sociale leven, vervolgens word je zes weken totaal onthouden van drugs... en clean verklaard, en terug naar je sociale omgeving gestuurd. Maar vervolgens ben je niet sterk genoeg om voldoende weerstand te bieden, als je terugkomt in je sociale kringen. Dat is een van de oorzaken dat een heel hoog percentage weer terugvalt, omdat ze niet clean zijn geworden in het midden van hun sociale omgeving (meestal medegebruikers). Het wezenlijke verschil is dat jij dit helemaal op eigen kracht gaat doen, midden in je sociale leven, met je sociale vrienden en je vaste activiteiten.

Daarom is het ook **blijvend succesvol**. Als jij je verslavende *gedachtepatronen* in je vaste situaties de baas kunt worden, kun je ze blijvend de baas zijn! Jij staat aan het eind van dit boek zo stevig in je schoenen, dat je **nee** kunt zeggen tegen die verslavende *gedachten*. Ook al kom je in een (oude) situatie, waar je normaal gebruikt zou hebben, dan sta jij daarboven!

Aan het einde van dit boek, heb jij geen reden meer waarom je ooit nog toe zou willen geven aan je *verslaving*. Daar gaan wij samen voor zorgen! En dan vraag jij je aan het eind van dit boek af: “Waarom heb ik hier nu al die tijd zo mee geworsteld? Zo moeilijk was het eigenlijk niet, ik heb het alleen altijd verkeerd gezien en blijkbaar niet *begrepen*.”

Door er dagelijks mee bezig te zijn, in de periode dat je nog niet clean bent, krijg je vele mooie kansen, die we gaan gebruiken als *leermomenten*. Tal van situaties waarbij je eindelijk (na

lange tijd), de kern van jouw *verslaving* zult kunnen gaan vinden. Je eigen valkuilen *herkennen*, je fouten en *valse gedachtepatronen* in gaan zien. En laat dat nou net het beste gaan, op het moment dat jij nog fouten maakt. En vertel me nu niet dat jij geen fouten maakt, want dan had je dit nu niet zitten lezen! :P

Mijn eerste *succes* dat ik mocht boeken, op het gebied van verslavingen, is het feit dat ik mezelf heb aangeleerd dat een fout maken niet erg is. Mits je maar niet er in blijft hangen, je *leermoment* eruit trekt, en jezelf de volgende dag zo snel mogelijk *herpakt*. Maar het belangrijkste van alles, is dat jij jezelf de volgende keer probeert te *verbeteren*. Dat is de enige manier om *positief* te blijven na een “misstapje”, zo zie ik het altijd maar. Je glijdt uit, en je denkt: “Fack it”, staat op en loopt verder. Er is geen man overboord! Ga niet bij de pakken neerzitten! *Leer* er iets van, en treur er niet te lang om! Gebeurd is gebeurd, je kunt het verleden toch niet terugdraaien.

Vallen > opstaan > en DOOR!

Valse gedachten

We hadden het een stukje terug over *valse gedachten*. Tot nu toe begrijp je nog niet waarom jouw verslaving is wat hij is, en waarom jij doet zoals je doet. En waarom jij geen weerstand kunt bieden tegen die *dwangmatige gedachten*. Dat ga ik je nu uitleggen. Er is een wezenlijk verschil tussen de hersenen van een niet-verslaafde, en de hersenen van een verslaafde. De hersenen van een niet-verslaafde nemen informatie namelijk anders op, dan die van een verslaafde. In een gezonde hersenpan zou op een vrijdagavond, bijvoorbeeld omdat het weekend is, niet eens de *gedachte* opkomen om eens een lijntje coke (om maar even wat te noemen) of een ander genotsmiddel te willen gebruiken. Waarom komen dat soort *gedachten* dan wel door ons verslaafde hoofd heen geschoten? Dat zal ik je uitleggen. Onze verslaafde hersenen functioneren op dit gebied anders. Jouw verslaafde hersenen hebben *vaste* aangeleerde *patronen* in hun *systeem* opgeslagen zitten.

Dit is een oud *vals gedachtepatroon* dat al jaren in je *systeem* zit. Dit is ooit gecreëerd, toen je voor het eerst in aanraking bent gekomen met jouw verslavende middel. Nu zul je vast denken: “Maar als het *vals* is, waarom neem ik dat dan voor *waarheid* aan?”

Jouw hersenen zijn door het gebruik van jouw verslavende middel, de activiteit “gebruiken” gaan associëren met iets leuks en goeds. En dit is jouw *waarheid* geworden door langdurig gebruik. Jouw eigen hersenen, die hebben je als het ware een *leugen* wijsgemaakt. Jij bent hier vervolgens in gaan *geloven*, en hebt hier jouw *waarheid* van gemaakt. En dat is niet erg, maar

dat is wel de reden dat je nog steeds *verslaafd* bent. Omdat je de *waarheid* niet meer kunt zien. Dit komt omdat die *verslaafde* hersenpan van jou, een grote *leugen* voor de *waarheid* heeft geplaatst. Dat is het enige wat jij op dit moment nog kunt zien. Maar daar ga ik je hieronder bij helpen. Wij gaan samen eens kijken, naar wat er nu oprechte *gedachten* of *valse gedachten* zijn. Een heel belangrijk onderdeel van je *herstel* is deze techniek onder de knie krijgen! Het *herkennen* van *valse gedachten*. Als je ze *herkent*, dan zul je eerder geneigd zijn, om ze weg te lachen, in plaats van kracht te geven. Want wie gelooft er nu *leugens*?

Ik zal hieronder eerst even een aantal voorbeelden geven, van een aantal *gedachten* die ik heb mogen ontmaskeren tijdens mijn eigen *herstelproces*.

Je kent nu mijn verhaal, je weet nu ook hoe mijn persoonlijkheid is, dus ik denk dat je dit nu heel goed zult gaan *begrijpen*. Hieronder geef ik je wat voorbeelden, op wat voor manier dat ik mezelf destijds de juiste vragen stelde, om mijn eigen *valse gedachten* te kunnen ontmaskeren.

Roken

Ik stelde de volgende vraag aan mezelf:

Waarom rook ik?

Antwoord: “Het is stoer.” / “Ik vind het lekker.” / “Ik kan niet zonder.” / “Ik vind het gezellig.”.

Kijk eens goed! Dit zijn nu dus *valse gedachten* die hier aan het werk zijn.

Maar die ga ik nu *ontmaskeren*, door de juiste vraag aan mezelf te stellen, op het moment dat deze antwoorden in mij opkwamen.

Jouw *verslaafde* hoofd, maakt je dus nu nog wijs dat het lekker is, dat jij niet zonder kunt, dat het gezelligheid creëert. Maar is dat ook echt zo?

Waarom ben ik ooit begonnen met roken?

Ga even terug naar de tijd dat je begon met roken, niet naar het punt waar je nu staat. Maar **echt** de reden dat je ooit bent begonnen met jouw genotsmiddel.

Antwoord: Ik was *onzeker*, en ik wilde graag dat andere mensen mij stoer vonden.

Conclusie: Toen ik vijftien jaar was, vond ik dat *stoer*, die oude *gedachte* klopt dus gewoon.

Maar, vraag je eens af:

Waarom rook ik vandaag de dag nog? Is het nog steeds stoer? Is het gezellig? Kun je echt niet zonder, of *denk* je dat je niet zonder kunt?

Antwoord: Nee, roken is niet stoer, roken is eigenlijk voor *onzekere* mensen, om zichzelf anders voor te doen dan dat ze daadwerkelijk zijn. Gezellig is het ook niet, als je in je eentje buiten moet gaan roken, omdat je in een gezelschap bent van niet-rokers. Gezellig is het ook zeker niet, om met min tien graden, met een aantal collega's, buiten in de vrieskou te staan klappertanden en aan een stinkend stokje te staan zuigen.

Het lijkt me hier overduidelijk. Als je vanaf een afstand naar jezelf kijkt, en op deze manier de juiste vragen aan jezelf stelt. Dat je dan tot de *conclusie* komt, dat alle argumenten die je als eerste antwoord gaf *valse gedachten* bleken te zijn. Het zijn allemaal *gedachten* die jij voor waar hebt aangenomen, maar eigenlijk helemaal niet waar blijken te zijn!

Nu heb ik je dus een voorbeeld gegeven, hoe *valse gedachten* jouw *verslaving* in stand houden.

Het *herkennen* van deze *valse gedachten* is één, maar nu komt het volgende.

Ik ga je leren een *negatieve (valse) gedachte* te vervangen voor een *positieve gedachte*.

Waarom noem ik het een *negatieve valse gedachte*? Omdat al deze *gedachten* een *negatief* effect op jouw leven, jouw gedrag en op jouw gezondheid hebben. Deze *gedachten* brengen jou werkelijk totaal niets!

Op de vraag: **“Waarom rook je nog?”** gaf ik als antwoord: “Het is stoer.” / “Ik vind het lekker.” / “Ik kan niet zonder.” / “Ik vind het gezellig.”

Dat was dus toen je ooit begon met je verslavend middel, de *waarheid*. Maar als je vanuit nu kijkt naar die *waarheid*, dan is dat allang niet meer aan de orde! Jij bent ondertussen een stuk ouder en ook wijzer geworden. Deze argumenten, die heb je nu alleen nog maar om krampachtig vast te kunnen houden aan jouw *verslaving*! Dit zijn de argumenten van een vijftienjarig, *onzeker* jongetje, in mijn geval. Niet van een volwassen man, die *evenwichtig* in het leven staat, en alles behalve *onzeker* is! De *onzekerheid* van vroeger is weg, maar de *gedachten*, die blijven dus blijkbaar in ons *verslaafde* hoofd hangen als *waarheid*.

Maar nu ga ik deze oude *valse gedachtepatronen* als het ware herprogrammeren. We vervangen deze oude *gedachten*, voor de onderstaande nieuwe *gedachten*:

“Roken is echt niet meer stoer, dat was ooit stoer toen je klein was, nu ben je een loser als je rookt.”

“Roken is niet lekker, wat is er nu lekker aan die stinkende lucht? Je gaat ervan uit je mond stinken, het is slecht voor je tanden, slecht voor je longen en huid.”

“Ik wil een gelukkig, verslavingsvrij leven. Als ik dat doel wil bereiken, dan zal ik roken los moeten laten.”

“De basis van een gelukkig leven, is een gezond lichaam. Als ik rook, dan zal ik dat nooit behalen.”

Deze bovenste citaten zijn dus mijn nieuwe inzichten. Ik maak ze dus, door ze op te *schrijven*, tot mijn nieuwe *waarheid*. Maar nu ben je er nog niet, je hebt nu alleen gezien dat je ze kunt *vervangen*. Maar zoals eerder beschreven, is het nu van belang dat je ze gaat *herhalen*.

De *waarheid* heb je nu mogen zien, maar het *gedachtepatroon* dat jij wilt creëren, dat kan alleen gecreëerd worden door het met vaste regelmaat te *herhalen*. Dan pas maak je dit nieuwe *gedachtepatroon* helemaal eigen. Hier creëer je als het ware, jouw nieuwe *waarheid*. Maar wel een heldere *waarheid*, en geen beeld dat vertekend is, door vele oude *valse gedachten*. Een gezonde nieuwe *waarheid*. Jouw nieuwe *waarheid*!

Nu je hierboven een voorbeeld hebt gezien, zou je moeten kunnen *begrijpen* wat *valse gedachten* zijn.

Ik zal in de komende pagina's ook voor mijn andere twee grootste en destructiefste *verslavingen* die ik heb gehad, een voorbeeld noemen. Zodat je nog even net wat extra inzicht krijgt, in waar ik met je naartoe wil.

Alcohol

Ik stelde de volgende vraag aan mezelf:

Waarom drink ik?

Antwoord: “Ik vind het lekker.”/ “Ik vind mezelf gezelliger.” / “Ik voel me minder *onzeker*.” / “Ik kan er niet mee stoppen.”

Kijk nog eens goed! Dit zijn weer *valse gedachten*, die hier aan het werk zijn.

Maar die ga ik weer *ontmaskeren*, door de juiste vragen aan mezelf te stellen, op het moment dat deze *gedachten* in mij opkomen.

Jouw *verslaafde* hoofd maakt je dus nu nog wijs dat het lekker is, dat jij niet zonder kunt, dat het gezelligheid creëert. Maar is dat ook echt zo?

Waarom ben ik ooit begonnen met drinken?

Ga even terug naar de tijd dat je begon met drinken, niet naar het punt waar je nu staat. Maar benoem de **echte** reden, waarom dat jij ooit begonnen bent met jouw genotmiddel.

Antwoord: Ik was *onzeker*, alcohol loste de onzekere laag op, waardoor ik wat lossier werd en makkelijker anderen (meisjes) durfde te benaderen.

Conclusie: Toen ik vijftien jaar oud was, toen had ik dit dus
blijkbaar nodig, om over mijn *onzekerheid* heen te stappen.

Deze *gedachte* is dus helemaal waar, het lijkt dus alsof het geen
valse gedachte is. Maar niets is minder waar! Dit is een *ge-
dachte*, van een vijftienjarig pubertje, dat is blijven hangen in
zijn *systeem*. Die *gedachte* van dat vijftienjarige pubertje, die
hanteer jij dus blijkbaar nog steeds, tot op de dag van vandaag.
Maar volgens mij ben ik allang die jongen niet meer?

Zie je het in? Ik ontmasker hier dus een *valse gedachte*. Een
oud, ooit gecreëerd *gedachtepatroon*, uit de tijd dat ik een ander
persoon was, dan dat ik vandaag de dag ben. En daar gedraag ik
me ook naar, daar heb jij de afhankelijkheid van je genotsmiddel
zelf gecreëerd. Het is dus gecreëerd, nu *herken* je dat al, dan is
het nu ook de hoogste tijd, om dit *oude valse gedachtepatroon* te
verwijderen uit ons *systeem*.

**Waarom drink ik? Heb ik dit nog echt nodig? Ben ik nog zo
onzeker? Is het gezellig? Kan ik echt niet zonder, of *denk* ik
dat ik niet zonder kan?**

Dit waren de vragen die ik aan mezelf stelde, aan mijn eigen
onderbewustzijn.

Het volgende komt letterlijk uit mijn eigen werkmap, die ik aangemaakt had voor mijn persoonlijke *herstelproces*.

Mijn *onderbewustzijn* kwam met de onderstaande antwoorden:

Klopt dit oude gedachtepatroon nog wel, met wie ik vandaag de dag ben?

Antwoord: “Nee, van drinken krijg ik buikpijn! Dit komt door de vele flessen whisky, die ik in de jaren dwangmatig naar binnen heb gegoten. Hierdoor kan mijn maag niet meer tegen alcohol.”

“Nee, ik ben niet gezelliger als ik alcohol drink. Ik zeg dingen die andere mensen als *onprettig* of *beledigend* ervaren, terwijl ik **denk** *grappig* te zijn. Ook word ik *irritant* druk als ik drink, en daarnaast ook *agressief*, dus *gezelliger* wordt het er zeker niet op!”

“Ik ben op de dag van vandaag niet *onzeker*, ik durf alles en iedereen aan te spreken. Vroeger was ik *onzeker*, **nu** niet meer, dus daar heb ik het al zeker niet meer voor nodig.”

Het lijkt me dus hier ook weer overduidelijk. Als je van een afstand naar jezelf kijkt, en je op deze manier de juiste vragen stelt, dat je dan tot de *conclusie* komt, dat alle argumenten die je als eerste antwoord gaf, *valse gedachten* bleken te zijn. Het zijn dus weer *valse gedachten*, die voor *waarheid* aan worden genomen, maar eigenlijk helemaal **niet** *waar* blijken te zijn!

Ik deed dus eigenlijk voor alle *verslavingen* hetzelfde. Hierdoor ontdekte ik dat er in mijn *systeem* door de jaren heen veel fouten geslopen waren. Mijn *systeem* had dus **oude valse gedachtepatronen**, voor hedendaagse *waarheid* aangenomen. Door op deze manier al mijn *gedachtepatronen* te *doorgronden*, op te *schrijven* en veelvuldig te *herhalen*. Zo leerde ik mezelf, nieuwe gezonde *gedachtepatronen* aan. Ik creëerde als het ware een **nieuwe waarheid**. Een oprechte, en eerlijke *waarheid*. Zonder list en bedrog, veroorzaakt door *valse oude gedachtepatronen*, die van vroeger nog in mijn *systeem* aanwezig waren. Als je een *vals gedachtepatroon* ontmaskerd hebt, valt deze *gedachte* als een kaartenhuis in elkaar. En dan lost het op, als sneeuw voor de zon!

Stel dat een vriend of vriendin tegen jou liegt, en je komt daar vervolgens achter. Geloof je die persoon de volgende keer nog?

NEE, natuurlijk niet!

Ook als je in jezelf een *leugen* ontdekt, die veroorzaakt wordt door *valse gedachten*, en je “betraapt” jezelf als het ware, op deze *leugen*, dan valt die *verslavende gedachte* uit elkaar! Hij is betraapt, en hij is ongeloofwaardig geworden, net als die vriend of vriendin waar we het net over hadden. En jij gelooft er niet meer in!

In dit voorbeeld heb ik je mooi laten zien, hoe ook de *verslaving alcohol*, als sneeuw voor de zon bleek te verdwijnen.

Ik voelde me zo stom! Hoe heb ik nu zeventien jaar aan kunnen modderen, en in deze *leugens* kunnen geloven?

Ja, zo voel je je dan... als het antwoord zo verdomd simpel blijkt te zijn! En zo simpel kan het voor jou dus blijkbaar ook zijn!

Ik zal nog een voorbeeld geven, omdat ik ook coke als groot probleem heb ervaren. Dat spul heeft in een zeer korte periode (bijna) alles wat me lief was van me afgepakt. Ik heb toen letterlijk en figuurlijk op het randje van de afgrond gestaan. Ik ben blij dat er die dag geen harde wind stond! Anders was ik destijds met zekerheid over de rand gegaan, en nooit meer wedergekeerd.

Coke

Ik stelde de volgende vraag aan mezelf:

Waarom gebruik je coke?

Antwoord: “Het is lekker.” / “Ik voel me er goed bij.” / “Ik krijg er veel energie van.” / “Zonder functioneer ik niet zo goed.”

Kijk weer eens goed! Dit zijn **weer** die verdomde *valse gedachten*, die hier aan het werk zijn.

Je zult zien, nu je al een derde voorbeeld van me hebt gehad, dat het ontmaskeren van deze *gedachten* al wat makkelijker zal gaan worden. Herken je al het patroon, dat in alle drie van deze *verslavingen* zit?

Jouw *verslaafde* hoofd, maakt je dus **weer** iets wijs, en wel dat het lekker is. Dat jij niet zonder kunt. En dat je er veel energie van zou krijgen. En dat je er ook nog eens beter van zou gaan functioneren?

Maar is dat nu ook echt zo?

Antwoord: NEE!

Waarom ben ik ooit begonnen met coke?

Ga even terug naar dat exacte moment, waar jij voor het eerst in contact kwam met cocaïne. Kijk eens wat de reden is, waarom dat jij ooit bent begonnen met dat genotsmiddel.

Antwoord: Ik was *onzeker*, cocaïne gaf me een gevoel van *zelfvertrouwen*. Alsof ik onoverwinnelijk was, en heel de wereld aankon. Zo zelfzeker, zo wilde ik me vanaf dat moment altijd wel voelen!

Conclusie: Toen ik zeventien jaar was, had ik dit dus nodig om helemaal over mijn *onzekerheid* heen te stappen.

Deze *gedachten* zijn dus helemaal *waar*, het lijkt dus alsof het geen *valse gedachten* zijn.. Maar niets is minder waar! Dit zijn *gedachten* van een zeventienjarige jongen, die net verhuisd is, hartstikke *onzeker*, en graag bij de “stoere” jongens wil horen. Deze *gedachten* zijn blijkbaar blijven hangen in mijn *systeem*. Het zijn *gedachten*, van dat zeventienjarige *onzekere* mannetje, dat graag “stoer” wil zijn, en er graag bij wil horen. Dat soort *gedachtepatronen* hanteer je dus blijkbaar nog steeds, tot op de dag van vandaag. Maar volgens mij ben ik geen jongen meer van zeventien jaar, en al helemaal niet meer *onzeker*.

Zie jij het nu ook? Ik ontmasker hier dus **weer** een *valse gedachte*. Een oud, ingesleten patroon dat mijn *verslaafde* hersenpan, voor *waarheid* aan heeft genomen. En vervolgens, van deze *valse gedachten*, mijn *waarheid* heeft gemaakt.

En daar gedroeg ik me, in de meest heftige periode van mijn leven (op het gebied van extreem drugsmisbruik), ook echt naar. Ik was totaal afhankelijk geworden van die “witte rommel”. Ik had mezelf wijsgemaakt dat ik zonder dat spul **echt** niet meer kon functioneren.

Ik heb daar zelf, met mijn eigen *gedachten*, een afhankelijkheid van cocaïne gecreëerd.

Maar gelukkig weten we nu hoe we dit *oude valse gedachtepatroon* moeten *verwijderen* uit ons *systeem*. Door de juiste vragen aan onszelf te stellen!

Ik stelde mezelf de volgende vragen:

Heb ik cocaïne echt nodig om te functioneren? Heb ik cocaïne echt nodig om mijn *onzekerheid* weg te nemen? Krijg ik van cocaïne nu echt meer energie?

Ik stelde dus bovenstaande vragen aan mezelf. Mijn *onderbewustzijn* kwam vervolgens met de volgende antwoorden. En dit komt ook weer letterlijk uit mijn eigen werkmap.

Kloppen deze *oude gedachtepatronen* nog wel, met wie ik vandaag de dag ben?

Antwoord:

“Nee, ik heb helemaal geen cocaïne nodig om te functioneren. De dagen dat ik cocaïne gebruik, maar ook de dagen erna, functioneer ik juist voor geen meter! Er zijn miljoenen mensen die rondlopen op deze planeet, die vele malen beter functioneren dan ik. Die hebben ook echt die rommel niet nodig om te presteren. Als andere mensen dat kunnen, dan kan ik dat toch ook!”

“Nee, op zeventienjarige leeftijd, toen ik in aanraking kwam met cocaïne, toen voelde ik me er sterker door in mijn schoenen staan. Op de dag van vandaag, voel ik me echt een waardeloze “loser”! *zwak, onzeker en schuldig*, omdat ik die “rommel” **weer** niet heb kunnen weerstaan. Dit haalt dus op dit moment eerder mijn *zelfvertrouwen* naar beneden, dan dat ik er *zelfvertrouwen* door zou krijgen. Ik word er dus eigenlijk enorm *onzeker* van!”

“Nee, van cocaïne krijg je niet meer energie. Je voelt alleen kortstondig niet dat je heel veel energie verbruikt! Je bloeddruk stijgt, je hart gaat sneller pompen, je lichaamstemperatuur gaat omhoog. Dat kost juist allemaal extra energie, daar wordt je lichaam juist uitgeput van. Maar dat merk je pas, als het spul weer is uitgewerkt. Dan kom je erachter, dat het toch **echt** een aanslag op je lichaam is! Dus je *denkt* er energie van te krijgen, maar ondertussen trekt het stiekem je hele lichaam leeg!”

Nadat ik deze inzichten op papier had genoteerd, begreep ik eigenlijk meteen wat het probleem was. Ik had mezelf dus al die tijd voor de gek gehouden. Ik geloofde blijkbaar in mijn eigen *leugens*. Ooit was het mijn *waarheid*, maar die *waarheid* blijkt jaren later totaal niet relevant meer te zijn. Oei, wat voelde ik me toen ontzettend stom! Het beek één grote *leugen* te zijn geweest. Hoe kon ik nou zo stom zijn? Dat ik al deze *gedachten*, na al die tijd, nog voor de *waarheid* had aangenomen?!

Ik voelde me “genaaid”, zoals wij dat hier in Brabant zo mooi zeggen. Echt “genaaid”! Dit keer niet door iemand anders, maar door mezelf. Dat was nog het meest confronterende. Ik kon,

voor het eerst in mijn leven, geen ander persoon de schuld geven van mijn *verslavingen*. Ik zag eindelijk in dat **ik** de *oorzaak* bleek te zijn, van al mijn *verslavingen*. Daar waar ik al jarenlang andere mensen om me heen, gebeurtenissen uit het verleden of dingen die me waren overkomen de schuld gaf van mijn *verslaving*. Dan komt dit inzicht toch wel even heel hard binnen. Het enige wat hierna nog dagen in mijn hoofd spookte was:

“IK BEN HET PROBLEEM”

Nu heb je gelezen hoe ik mezelf door de juiste vragen te stellen, en vanaf de derde persoon kritisch naar mijn eigen *gedachten* te kijken, de *leugens* die al mijn verslavingsproblematiek *veroorzaakten*, op heb weten te sporen.

Nu is het zo meteen aan jou! Om eens te kijken of er in jouw hoofd *gedachten* zitten, die *vals* blijken te zijn.

Maar voordat je deze vragen aan jezelf kunt en mag gaan stellen, ga ik je eerst leren hoe dat jij je *gedachten* even tot *rust* kunt brengen. Alvorens jij de vragen aan jezelf gaat stellen. Zoals ik al eerder heb vermeld, is het van groot belang dat je in een rustige staat van zijn bent. Hierdoor kun jij de juiste antwoorden uit je *onderbewustzijn* halen. Dat wil zeggen dat je alle *gedachten* die er nu nog door je hoofd spoken, over het

verleden (bijvoorbeeld wat dat er gisteren gebeurd is), of over de *toekomst* (bijvoorbeeld wat je allemaal nog moet doen vandaag) even laat voor wat ze zijn. We laten al die *gedachten* gewoon even voorbij drijven.

Gedachten komen en gaan, dat is normaal, dat is bij iedereen zo. Er bestaan technieken waar je even helemaal in jezelf kunt keren, en op die manier even geen *gedachten* meer hoeft te hebben. Dat heet *meditatie*. Het basisprincipe van *meditatie* is het tot rust brengen van al jouw gedachten. Dit is helemaal niet zweverig, daar hebben veel mensen een vooroordeel over. Mocht jij daar een vooroordeel over hebben, zet het dan maar even aan de kant. Probeer het maar gewoon, je zult dan gaan ervaren hoe lekker het is om even geen (dwangmatige) *gedachten* te hebben. Gewoon even lekker te zijn, en verder niks te doen. Dat geeft je zoveel *innerlijke rust* en *helderheid* in je hoofd.

Ik ga in het hoofdstuk *meditatie* en *ademhalingsoefeningen*, dat verderop in dit boek volgt, nog in op verschillende technieken die je zou kunnen toepassen om *innerlijke rust* te creëren.

Nu gaan we eerst een korte meditatie-oefening doen, om jouw hoofd tot *rust* te brengen.

1. Pak pen en papier bij de hand.
2. Zoek een rustig plekje op, waar je niet gestoord kunt worden. En waar je geen geluiden hoort van je omgeving. Zoek een rustige kamer op, of ga lekker buiten zitten. (Zet eventueel een koptelefoon op.)
3. Adem diep en snel in door je neus, en adem rustig uit door je mond. Herhaal dit vijftien keer. Daarna ga je weer rustig over op je normale *ademhaling*.
(Hierdoor krijgen je hersenen meer zuurstof en zul je makkelijker heldere antwoorden krijgen.)
4. Adem nu weer één minuut normaal
5. Stel jezelf nu volgende vraag:
“Waarom gebruik ik [jouw verslavende middel]?”
6. Schrijf nu alle redenen op, die jij in je hoofd hebt waarom je gebruikt.
7. Sluit nu je ogen, en doe tien minuten helemaal niets.
8. Probeer even nergens aan te *denken* (komen er *gedachten*, laat ze dan gewoon voorbij drijven). Zie het als de golven in de zee, *gedachten* komen en gaan, dat is heel normaal. Goed leren *mediteren*, leer je door het vaak te doen en er comfortabel en vertrouwd mee te worden.
9. Doe je ogen open na tien minuten.
(Tip: zet eventueel een timer)
10. Bekijk de redenen die je zojuist opgeschreven hebt nog eens een keer goed.
11. Stel daarna jezelf de vraag:
“Waarom ben ik daar ooit mee begonnen?”
Noteer zowel de vraag als de antwoorden.

12. Kijk nog eens naar de antwoorden. De redenen waarom je ooit begonnen bent, zijn die nog relevant op de dag van vandaag? Word je nog echt *vrolijk* van het gebruik? (***Nee, anders had je dit boek niet gekocht!!!***)
Zie je dat hier *valse gedachten* in jou aan het werk zijn? De reden die jij ooit voor *waar* aan hebt genomen, om je gebruik te verantwoorden, is één grote *leugen*!
13. Stel jezelf nu eens de vraag bij al je redenen, is dat **echt** zo? Of *denk* je alleen dat dit zo is?
Juist > jij *denkt* dat alleen maar.
De *waarheid* is dus helemaal anders!
Schrijf nu eens de *waarheid* op.
14. Laat **nu** die *leugens* los! Het zou dom zijn om deze *leugens* te blijven *geloven*, aangezien je ze net ontmaskerd hebt.
15. Maar nu ontstaat er een gat in jouw *gedachte*. Dat ontstaat op de plaats, waar dat wij net de *valse gedachte* uit hebben gesneden. Het zo laten en nu stoppen, dat zou ervoor zorgen dat andere eventuele *leugens* dit gat op gaan vullen. Laten we dat voorkomen, door een *positieve gedachte*, die oprecht de *waarheid* is, ervoor in de plaats te zetten.
16. Kijk goed naar jouw nieuwe *waarheid*, en *herhaal* die voor de komende tien minuten in je hoofd. Sluit dan **nu** nogmaals je ogen, en *herhaal* jouw nieuwe *waarheid*.

(zoals ik al eerder in dit boek vermeld heb, leert ons *verslaafde* hoofd alleen nieuwe *denkpatronen* aan door ze met enige regelmaat te *herhalen*.) Lees de antwoorden, met jouw net gecreëerde nieuwe *gedachten*, meerdere keren per dag door. En *herhaal* dat voor de komende dagen. Probeer dit een week vol te houden. Je zult zien dat jouw oude *valse gedachten* weg zijn, en vervangen zijn door een eerlijke en oprechte *waarheid*.

Met deze oefening heb ik je voor het eerst kennis laten maken met *mediteren* (het tot *rust* brengen van je hoofd en *gedachten*, meer is dat eigenlijk niet). Het is eigenlijk helemaal niet zo zweverig, als je verwacht had, hè? Ook heb je al een stukje *zelfreflectie* gedaan. *zelfreflectie*, daar gaan we de komende tijd heel veel mee aan de slag.

Alleen deze *gedachten* onder controle krijgen, is niet voldoende om definitief afscheid te nemen van jouw *verslaving*. Maar hier hebben we wel de basis samen alvast gelegd, naar een succesvol *herstel*. Je bent op de goede weg! Houd vol!

*De volgende 232 pagina's
lees je in mijn boek:P*

maar...

deze inblikversie gaat nog wel verder!

Leven vanuit *dankbaarheid, liefde en vertrouwen*

Nou, dan zijn we eindelijk aanbeland bij het laatste hoofdstuk van dit boek. Ik heb nu alle *informatie* die ik kon delen omtrent *verslaving*, en nog veel meer dan dat, met jou gedeeld!

Dan is het voor mij zo meteen **echt** tijd om jou, definitief, los te gaan laten. Maar eerst wil ik even een korte check-up met je doen. Er zijn namelijk drie opties, hoe jij, op dit moment, in jouw *herstelproces* kunt staan.

1. Jij hebt dit boek gelezen, en alle opdrachten uitgevoerd. En alle stof die ik met je gedeeld heb meerdere malen *herhaald*, totdat jouw hersenen deze nieuwe *gedachtepatronen* correct hebben aangeleerd.

Jij kunt vol trots zeggen, dat je die *rotverslaving* eindelijk hebt weten te *overwinnen!* Dan ben ik enorm trots op jou! En dan mag je ook zeker trots op jezelf zijn! Jij hebt dit namelijk **zelf** gedaan, **GEFELICITEERD!**

2. Jij hebt dit boek gelezen, en de meeste opdrachten uitgevoerd. Jij ziet en merkt wel wezenlijk verschil, in de frequentie, van toegeven aan jouw *verslaving*.

Je ervaart daarnaast ook echt al wel de voordelen, door de stof toe te passen in jouw leven. Maar jij kunt het **nog** niet helemaal, zonder af en toe nog uit te glijden. Dat is niet erg! Daaruit kunnen we maar één *conclusie* trekken. Jouw hersenen hebben nog niet alle informatie, die ik met je gedeeld heb, goed opgenomen. De nieuwe *hersenspatronen*, die zijn in dit geval nog niet voldoende ge-

creëerd. Dan adviseer ik je gewoon door te gaan zoals je nu bezig bent, je bent tenslotte **echt** op de goede weg! Anders had je geen verbetering gemerkt. Maar dan is er nog wel werk aan de winkel!

Herhaal de hoofdstukken waar jij nu nog wel eens tegenaan loopt, waardoor jij toch weer *gedrag* gaat vertonen dat je niet wilt. *Herhaal, herhaal en herhaal!* Net zolang totdat jouw hersenen het als nieuwe *waarheid* aan hebben genomen. Dat kost de ene persoon gewoon wat meer tijd dan de andere. Kijk maar naar mij, ik heb er zeventien jaar over moeten doen. Ik ben vaak gevallen, maar altijd weer opgestaan om de strijd aan te gaan! Zeventien jaar lang, en geloof me, die waren **echt** lang! Dus als jij het nu nog niet helemaal onder de knie heb, niet getreurd! Je hoeft niet honderd keer dit boek te gaan lezen, maar pak alleen de hoofdstukken waar jij nu nog moeite mee hebt. En *herhaal* die materie totdat je het kunt! Succes! Vergeet nooit dat de sleutel naar *succes* **echt** binnen in jezelf ligt! Blijf zoeken in jouw *systeem*, totdat je **jouw** laatste sleutel naar *succes* gevonden hebt. Geef nooit op!

3. Als jij nu werkelijk helemaal niets hebt geleerd van mijn boek, en ook geen enkel inzicht hebt gekregen, in jouw eigen *gedrag* en *emoties*. Dat jij nog precies hetzelfde *denkt* en *doet*, als dat je voor het lezen van dit boek deed, dan kan ik maar één *conclusie* trekken. *Herstellen* via een *zelfhulpmethode* is dan (nog) niet voor jou weg-

gelegd. Dit is niet de manier waarop jij van jouw *verslaving* af kunt komen! Ik wil je dan dringend adviseren om zo spoedig mogelijk professionele hulp te gaan zoeken! Als dit **echt** het geval is, neem dan even contact met mij op. Dan krijg je ook het volledige aankoopbedrag van dit boek van me terug!

Als jij je hierboven nog in de tweede optie begeeft op dit moment, eigenlijk zou ik je dan nu terug moeten sturen! Maar aangezien je nu zo ver bent gekomen, mag je van mij wel doorlezen tot en met de één na laatste pagina. En daarna wil ik je dringend adviseren om te stoppen met lezen. En vervolgens opnieuw te beginnen, bij het hoofdstuk waar jij nog problemen mee hebt, en *herhaal* dat, totdat het je wel is *gelukt*!

Alleen als jij *clean* bent, lees dan nu verder tot het eind van dit boek. Als jij nu *clean* bent, rest mij eigenlijk niets meer.

Dat wil zeggen dat jij al jouw *dwangmatige* en *onbegrepen gedachten* nu volledig onder controle hebt. Dat jij al jouw *emoties* nu gewoon toelaat, en al jouw *emoties* accepteert voor wat ze zijn. En dat jij jezelf accepteert, zoals je bent! En dat jij je niet meer verstoppt achter je *ego*, maar je ware “ik” aan de buitenwereld laat zien.

En ik hoop dat ik je heb kunnen helpen, met het creëren van een heldere *toekomstvisie*. Dat jij nu *doelen* hebt gesteld, waar jij de komende periode naartoe kunt gaan werken.

Dat jij nu eindelijk helemaal *vrij* van *verslavingen* kunt gaan leven.

Ik wil je nog één kleine tip meegeven: ga leven vanuit:

DANKBAARHEID, LIEFDE en VERTROUWEN.

Probeer jezelf aan te leren om iedere dag te leven vanuit *dankbaarheid*. Ben dan gewoon *dankbaar*, voor het feit dat je nog bestaat. En het feit dat je deze helse strijd hebt mogen *overwinnen!* En ben dan ook *dankbaar*, dat je überhaupt nog een gezondheid hebt. En ben *dankbaar*, voor alle mensen die nog in jouw leven zijn. Ja! Ben iedere dag weer *dankbaar*, voor alles en iedereen in jouw leven!

En leef vanuit *liefde*. Heb ten eerste jezelf altijd onvoorwaardelijk *lief!* Heb daarnaast ook onvoorwaardelijke *liefde* voor al jouw naasten. Heb *liefde* voor alle mensen, dieren en de natuur om je heen. Leef vanaf nu vanuit *liefde!* Bij alles wat je doet, straal je *liefde* uit naar alles en iedereen!

Leef daarnaast vanuit *vertrouwen*. *Vertrouw* ten eerste altijd op jezelf, en op je eigen kunnen. *Vertrouw* andere mensen ook, de meeste mensen zijn te *vertrouwen!*

(Ondanks dat er vast mensen zijn geweest in jouw verleden, die niet te vertrouwen waren. Ondanks dat jijzelf niet te vertrouwen was, wil dat niet zeggen dat deze ervaringen uit het verleden ervoor moeten zorgen dat jij iemand moet wantrouwen.

Vertrouw op jezelf, en op alle andere mensen. *Vertrouw* op “God”, dat hij jouw leven de goede kant op stuurt. Het is heel simpel! Leef gewoon vanuit *vertrouwen*, bij alles wat je doet!

Als jij in de *toekomst* deze drie punten in acht neemt, zul je een **onvoorstelbare**, *innerlijke rust* gaan ervaren. Daarnaast zul je uit alles wat je doet veel meer *voldoening* halen. Leef vanaf nu, bij alles wat je doet, vanuit:

Dankbaarheid,



Liefde

en

Vertrouwen!

*Dan voelt het nu voor mij, ook **echt** als een afscheid...*

het is de hoogste tijd om jouw vleugels uit te slaan!

Gebruik je krachtige vleugels... stijg op als een arend!

Leef, leef... LEEF!!!



ZO VRIJ ALS EEN VOGEL!

En onthoud:

“The Sky is the Limit!”

Tot zover de inijkversie...

***Ik hoop dat jij nu voldoende vertrouwen in mij hebt,
om samen deze strijd aan te gaan!***

Dikke knuffel - Koen

SLOTWOORD

*IK, was een verloren ziel.
IK, dwaalde doelloos door het duister heen.
IK, vond mijzelf, en mijn leven, niets meer waard.
IK, wilde het zelfs gewoon weggooien!
IK, stond werkelijk, op de rand van de afgrond.
Maar gelukkig, zag God nog iets in mij.
HIJ, schatte mij wel van waarde, en HIJ redde mij!
HIJ, gaf mij zijn wapenuitrusting,
Zodat IK, me tegen de duivel kon verzetten.
HIJ, gebruikte vervolgens mijn talenten.
Hij, gaf mij een doel, HIJ, liet mij dit meesterstuk typen.
Hierdoor ben jij, NU, ook gezegend.
Dat ook JIJ, JOUW weg naar het licht terug mag vinden...*

**Ik heb al mijn kennis met jou gedeeld,
uit Gods liefde voor jou!**

Ik, Koen Michielsen, ben dan wel de schrijver van dit boek...

Maar vraag je maar eens af, wie ECHT de regie in handen had?

Eren wie de eer toekomt...

Alle eer aan onze HEER!