



# Directe Gezondheid NU

**39 Eenvoudige  
Geheimen en  
oefeningen voor elk  
Moment**

---

Door: Mark McDonnell B. Sc CABT

Applied Biomagnetic Therapy



## Directe Gezondheid NU

### E-Werkboek

### 39 Eenvoudige Geheimen voor elk Moment

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit E-werkboek te lezen. Ik hoop oprecht dat je continu direct voordeel zult ervaren op je genezingsreis. Hier volgt hoe je dit E-werkboek kunt gebruiken om je voordeel te maximaliseren:

1. **Begin bij het begin:** Elk gedeelte van dit werkboek bouwt voort op het vorige. Voor de beste resultaten is het goed om het eerst helemaal door te lezen. Het is erg waardevol om een gevoel te krijgen voor een nieuwe mindset voordat je verder gaat met de oefeningen.
2. **Neem actie:** Terwijl je door elke oefening in het werkboek gaat, neem direct actie. De echte waarde van deze handleiding ligt in de onmiddellijke toepassing ervan. Onthoud, het gaat niet om perfectie! Wees echter mild voor jezelf!
3. **Reflecteer en pas aan:** Hoewel dit werkboek is ontworpen om universeel toepasbaar te zijn, is jouw situatie uniek. Voel je vrij om het advies en de strategieën aan te passen aan jouw specifieke behoeften en omstandigheden.
4. **Kom regelmatig terug:** Jouw reis naar gezondheid is dynamisch, en naarmate je groeit, zul je bij elk bezoek aan dit werkboek nieuwe inzichten ontdekken. Houd het dichtbij voor continue inspiratie.
5. **Doe mee:** We zitten hier samen in! Als je vragen, inzichten of successen hebt die je wilt delen, aarzel dan niet om contact op te nemen via

E-mail: [info@markmcdonnell.nl](mailto:info@markmcdonnell.nl)

NL: [www.markmcdonnell.nl](http://www.markmcdonnell.nl)

Eng: [www.markmcdonnelltherapy.nl](http://www.markmcdonnelltherapy.nl)

6. **Jouw reis is belangrijk**, en ik ben er om je bij elke stap te ondersteunen. Ben je er klaar voor? Laten we beginnen aan jouw weg naar directe gezondheid. Je toekomstige zelf zal je dankbaar zijn!



## Introductie

In onze eigen inspanningen om vrij te zijn van onze ziekte, kan het streven naar gezondheid gemakkelijk een verre doelstelling worden, iets om in de toekomst te bereiken of iets dat beter zal worden met de tijd. Echter, het is soms belangrijk om te realiseren dat de essentie van welzijn ligt in het omarmen van gezondheid als een directe realiteit, bestaande in dit huidige moment. We kunnen alleen maar leven en handelen in het huidige moment.

" WELZIJN IS GEEN BESTEMMING; HET IS EEN  
LEVENSTIJL. OMARM HET HUIDIGE MOMENT OM JE  
LICHAAAM, GEEST EN ZIEL TE KOESTEREN."

DEEPAK CHOPRA

Dit E-werkboek heeft als doel ons te machtigen om Instant gezondheid te omarmen door onze mindset te veranderen..

### Het Herkennen van de Boodschap in het Heden

Wanneer we gezondheid beschouwen als iets dat in de toekomst bereikt moet worden, wijzen we onbedoeld de boodschappen af die ons lichaam en zelfs de omgeving om ons heen ons op dit moment sturen. Symptomen van ziekte of ongemak worden vaak genegeerd of weggewuifd, wat leidt tot verdere verslechtering van ons welzijn. Het is tijd om naar ons lichaam, geest en emoties te luisteren en te reageren op hun behoeften met compassie en zorg, terwijl we ons realiseren dat ons ware innerlijke Zijn op een dieper niveau bestaat.

### De Helende Kracht van Ziekte

In hun boek "De Helende Kracht van Ziekte" onderzoeken Thorwald Dethlefsen en Ruediger Dahlke de diepgaande verbinding tussen fysieke aandoeningen en de diepere aspecten van onze psyche. Ze stellen dat ziekte geen willekeurige gebeurtenis is, maar een betekenisvolle manifestatie van onopgeloste emotionele of spirituele onevenwichtigheden. In plaats van ziekte te zien als iets om te vrezen of te onderdrukken, suggereren Dethlefsen en Dahlke dat het de potentie heeft voor diepgaande heling en groei.

"IN ZIEKTE GEVEN ONZE LICHAMEN ONS BOODSCHAPPEN DIE AANGEVEN  
DAT ER IETS UIT BALANS IS. DIT IS GEEN STRAF VOOR SLECHT GEDRAG,  
MAAR EERDER DE MANIER VAN DE NATUUR OM EVENWICHT TE CREËREN"

Deb Shapiro, Our body Speaks our Minds



Misschien worden we uitgenodigd om de volgende, grotere versie van onszelf te worden.

### **Instant Gezondheid Omarmen**

Dus, hoe omarmen we directe gezondheid in het licht van ziekte of ongemak? Het begint met het veranderen van onze mindset van weerstand naar acceptatie en nieuwsgierigheid. In plaats van ziekte te zien als een belemmering voor ons welzijn, kunnen we het beschouwen als een katalysator voor verandering en een krachtige leraar op onze reis naar heel worden.

Het is cruciaal om elk moment te accepteren zoals het is, waarbij we het potentieel erkennen om te ontstaan in een nieuwe, hogere vibrerende toekomst. Het is alleen in dit moment NU dat iets nieuws mogelijk is. Deze mindset-verandering stelt ons in staat om voorbij de symptomen te kijken en toegang te krijgen tot de altijd aanwezige bronnen binnenin onszelf.

**“JE HOEFT NIETS TE HEBBEN, ZELFS GEEN GEZONDHEID,  
OM WAARDE TE HEBBEN. JE HOEFT OOK NIETS TE "DOEN"”**

GRETCHEN BROOKS NASSAR, CFS - CALL FOR SOULWORK

### **Authenticiteit en Individualiteit**

In plaats van te streven naar een vooraf gedefinieerd idee van wat "normaal" of "ideaal" is voor mijn gezondheid, is het vaak voordeliger om te focussen op authenticiteit, individualiteit.

**Individualiteit:** "Normaal" is een relatief en vaak willekeurig concept. Wat normaal is voor de ene persoon, hoeft niet normaal of zelfs wenselijk te zijn voor een ander. Focus op normaliteit kan je unieke kwaliteiten en persoonlijke reis ondermijnen. In plaats van zich te haasten om symptomen te elimineren, moedigt deze benadering je aan om te luisteren, voelen en begrijpen wat de intrinsieke unieke waarde is van hun boodschap.

**Authenticiteit:** Streven naar normaliteit kan leiden tot het negeren van je werkelijke behoeften, verlangens en identiteit. Authenticiteit houdt in dat je je unieke omstandigheden en ervaringen omarmt, die integraal zijn aan wie je bent. In het boek 'De Profeet' door Kahlil Gibran zegt hij: "Geen enkel mens kan aan jou onthullen wat al halfslappend ligt in het ontwaken van je kennis." Met deze uitspraak spreekt Kahlil Gibran tot ons over de kracht in ons leven. Hij zegt dat wat er ook gebeurt in ons leven, niemand ons de tools kan geven om ons een weg te banen door de grote uitdagingen van het leven, omdat ze er al zijn.



## Potentieel en Compassie

Wanneer we ons richten op authenticiteit en individualiteit, kunnen we ons eigen potentieel beginnen te begrijpen en compassie ontdekken voor onze huidige situatie en ons unieke levenspad.

**Potentieel:** Waargenomen ziekte of levensobstakels zijn niet slechts een aandoening die moet worden genezen, maar vormen een kans voor diepgaande persoonlijke groei en transformerende genezing. Groei komt vaak voort uit het omarmen en overwinnen van uitdagingen, niet uit het conformeren aan een willekeurige standaard.

**Zelfcompassie:** Accepteren dat je niet gebonden bent aan 'normaal' zijn, bevordert zelfcompassie. Het stelt je in staat vriendelijker voor jezelf te zijn, met het besef dat iedereen zijn eigen worstelingen en paden heeft. Het kan worden vergeleken met een vorm van zwangerschap, een proces van het baren van nieuwe aspecten van onszelf en het omarmen van een andere manier van 'zijn in de wereld'.

In plaats van zich te haasten om symptomen te elimineren, moedigt deze benadering je aan om te luisteren, voelen en begrijpen wat de intrinsieke waarde is van hun boodschap.

Dit zal een aanpak zijn die niet draait om je te 'repareren'; het gaat erom je levensverhaal te begrijpen. Het is als een gids die je helpt je gezondheid vanuit een ander perspectief te zien. Ons hele leven en onze gezondheidsproblemen maken deel uit van één compleet verhaal.



## Hoe te werken met deze Oefeningen

Op de volgende pagina's beschrijf ik eerst 3 eenvoudige geheimen en bijbehorende oefeningen. Daarna beschrijf ik nog 36 meer. De korte oefeningen zijn ontworpen om ons te helpen vertragen en afstemmen op het huidige moment om de verborgen boodschappen, energie en potentie voor genezing te ontdekken die altijd beschikbaar zijn.

Ik heb drie eenvoudige oefeningen samen gekozen om te beginnen. Waarom drie, zou je kunnen vragen? Omdat het leven altijd draait om streven naar balans of evenwicht, heb ik ontdekt dat het nuttig is om op hetzelfde moment verschillende dingen aan de gang te hebben. Dit komt doordat alles in het leven werkt met twee tegengestelde krachten. Het derde aspect ontstaat in de harmonie die ontstaat tussen de andere twee. Net zoals we weten dat elektriciteit zowel een positieve als negatieve stroom heeft en het derde is de aarding, maar het is ook de actie die wordt gegenereerd zoals licht wanneer de elektriciteit wordt ingeschakeld.

Je zou het ook kunnen overwegen vanuit het perspectief van verschillende kleuren, waarbij Groen wordt gecreëerd door het mengen van Blauw en Geel.

Op deze manier werken met de oefeningen voorkomt dat we ons te veel richten op één oefening, wat mogelijk tot frustratie kan leiden of verwachtingen kan creëren, maar het biedt ook wat ruimte tussen de drie oefeningen om open te gaan. Net zoals de woorden van het lied van Leonard Cohen.

**LUID DE BELLEN DIE NOG KUNNEN LUIDEN**

**VERGEET JE PERFECTE AANBIEDING**

**ER IS EEN BARST, EEN BARST IN ALLES**

**ZO KOMT HET LICHT NAAR BINNEN.**

Dus, zonder het te veel uit te leggen voordat we het proberen, laten we doorgaan. Ik ben ook benieuwd hoe dit voor jou werkt!

Je kunt dit drie dagen lang proberen. Schrijf je belangrijkste observaties en inzichten voor elke dag op in de daarvoor bestemde ruimtes of in je dagboek. Als je merkt dat het nuttig is, kan je verder lezen omdat er zijn 36 meer oefeningen. Deze kan je daarna uitproberen.

Vergeet niet om vriendelijk voor jezelf te zijn!



Mark McDonnell B.Sc. CABT  
Applied Biomagnetic Therapy  
Multi Dimensional Medicine

## **De 3 Geheimen en Oefeningen**



## 1: Radicale Acceptatie

Radical acceptatie is het erkennen en omarmen van de realiteit precies zoals die is, zonder te proberen deze te veranderen of weg te wensen. Het houdt in dat je het huidige moment volledig accepteert, inclusief onze gedachten, emoties en externe omstandigheden, zonder oordeel of weerstand. Om te beginnen kun je innerlijk rustig zeggen: "Ik accepteer dit moment precies zoals het is."

Echter, naast dit vereist het maken van de keuze om deze radicale verschuiving te maken, zelfs als het aanvankelijk onmogelijk lijkt. Laat de gedachten of gevoelens van deze onmogelijkheid gedurende één minuut niet binnenkomen. Het is echt een daad van radicale Zelfcompassie. Onthoud om mild te zijn in dit proces.

LATEN WE LUISTEREN NAAR NOREEN, EEN  
GEWAARDEERDE KLANT, "IK HEB DE KRACHT VAN  
EENVOUD ONTDEKT... DOORHEEN COMPLEXITEITEN  
SNIJDEN EN DIRECT BEGRIP BIEDEN - EEN SLEUTEL OM  
DE VERBINDING MET DE VREEDZAME PLEK BINNENIN TE  
HERSTELLEN."

**Dag 1:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 2:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 3:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---





## 2: Het loslaten van overmatige verantwoordelijkheid

Soms kunnen we geloven dat we verantwoordelijk zijn voor alles wat ons overkomt. Dit kan ontstaan door de manier waarop we zijn opgevoed en de manier waarop we hebben moeten overleven. Dit kan dan leiden tot de houding van "Ik moet dit zelf doen". Maar dit kan ook leiden tot een soort zelfopblazing waarbij je jezelf als almachtig beschouwt. We hoeven onszelf nu niet te gaan beschuldigen.

Als we onszelf de schuld geven van ziek worden, kunnen we onszelf ook de schuld geven van niet beter worden. We kunnen dan schuldig voelen over het ontbreken van vooruitgang. Dit houdt ons permanent weg van dit huidige moment. Dus let vandaag op als je die oordelen of gevoelens ziet verschijnen en laat ze gewoon los. Laat de neiging los om de schuld te geven of je schuldig te voelen over het ontbreken van vooruitgang. Als je het niet kunt loslaten, wees dan nieuwsgierig naar het gevoel of deze specifieke manier van denken.

LISA, EEN KLANT, VERTELDE EEN ERVARING WAARBIJ ZE EEN SCHIJNBAAR BEKEND GEVOEL OPMERKTE IN EEN SPECIFIEKE LEVENSITUATIE, WAARBIJ ZE ZICH BESEFTE DAT ZE HET ECHT NIET KENDE. ZE ZEI: "DANKZIJ JOU HAD IK DE MOED EN HET VERMOGEN OM DIT TE HERKENNEN EN TE CONFRONTEREN. HET VOELDE EIGENLIJK GEWELDIG OM IN DIE PLEK VAN NIET WETEN TE ZIJN... HET WAS ALS VRIJHEID EN MOED IN HET NIET WETEN. DIT IS ECHT EEN ANDERSOORTIGE VORM VAN WETEN. (PARADOX)"

We hebben controle over **hoe we reageren** op wat er met ons gebeurt, maar niet over alles **wat er met ons gebeurt**.

**Dag 1:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 2:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 3:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---



### 3: Stop met vragen 'waarom ik?'

Voortdurend vragen "waarom ik?" kan leiden tot gevoelens van slachtofferschap, hopeloosheid en wanhoop. Het houdt ons vast in een cyclus van zelfmedelijden en piekeren, wat emotionele stress kan verergeren.

Voortdurend vragen waarom ziekte ons is overkomen, creëert weerstand tegen het huidige moment en de realiteit zoals die is. Natuurlijk is het belangrijk om bij chronische gezondheidsproblemen ons bewust te zijn van en compassie te hebben voor onze situatie. Echter, waar we het hier over hebben is wanneer we blijven spreken vanuit de slachtofferpositie en onszelf zien als machteloos om iets te doen. Dit kan zelfs ons gevoel van wanhoop vergroten.

In plaats van "Waarom ik?" te vragen bij ziekte en uitdagingen, kan het vragen "Waarom niet ik?" een transformatieve verschuiving in perspectief zijn. Deze vraag opent de deur naar het verkennen van je unieke levenspad en het vinden van betekenis in je ervaringen. Het verschuiven naar "Waarom niet ik?" geeft je de macht om de regie over je eigen verhaal te nemen. Het moedigt je aan om uitdagingen te zien als kansen voor groei en zelfontdekking.

Door je unieke uitdagingen te omarmen, kun je diepere doelen en passies ontdekken die aansluiten bij je ware zelf, wat leidt tot een meer vervullend en betekenisvol leven. "Waarom niet ik?" zet aan tot introspectie en zelfontdekking, helpt je om verbinding te maken met je innerlijke krachten en verborgen potentieel te onthullen.

**Dag 1:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 2:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---

**Dag 3:** Schrijf hier je belangrijkste inzichten op.....

---

---



Mark McDonnell B.Sc. CABT  
Applied Biomagnetic Therapy  
Multi Dimensional Medicine

## **36 Geheimen en Oefeningen**



**Introductie:** Ik zal nu enkele andere, kortere maar ook zeer effectieve manieren toevoegen om onze gezondheid te verbeteren, zelfs als het slechts tijdelijke verlichting biedt. Voel je vrij om willekeurig drie van deze per dag te selecteren om mee te werken.

Elke dag kies je 3 verschillende oefeningen. Je kunt er ook voor kiezen om dit over een periode van 3 tot 7 dagen te doen, afhankelijk van wat voor jou werkt. Vul in de onderstaande tabel drie nummers (random) per dag tussen 1 en 36 in. Dit zijn de oefeningen die je kiest om mee te werken. Lees nu de gekozen oefeningen door en begin ermee te werken. Let op: je kunt er ook voor kiezen om op een andere manier drie oefeningen te selecteren. Voel je vrij om dat te doen.

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14

Probeer ze niet allemaal tegelijk te doen, want dit leidt alleen maar tot overweldiging en verwarring. Daarom ben ik begonnen met de eerste groep van drie hierboven om te laten zien hoe je daarmee kunt werken.

Laten we beginnen.....

1. **STOP - Doe niets:** Neem één minuut de tijd om te pauzeren met wat je ook aan het doen bent. Merk gewoon de ruimte en stilte op die dit creëert. Laat het dan los en ga verder. Houd het simpel en herhaal dit op verschillende momenten gedurende de dag.
2. **Notice:** Merk op of je gestrest, bezorgd, angstig, overdenkend of gefrustreerd bent. Onthoud nu dat er niets mis met je is. Het is niet nodig om jezelf te straffen. De sleutel is om deze gevoelens of gedachten niet als jezelf te beschouwen. Merk ze op en neem er een beetje afstand van. Creëer een beetje ruimte zodat ze vrij kunnen zijn zonder te storen.
3. **Lichaamsscan:** Begin bij de bovenkant van je hoofd en scan langzaam door je lichaam. Merk op of er gebieden zijn met spanning, ongemak of gemak. Neem notitie van wat je observeert zonder oordeel.



4. **Emotionele Check-In:** Check in bij je emoties door jezelf af te vragen hoe je je op dit moment voelt. Benoem de emoties die je ervaart zonder te proberen ze te veranderen of te onderdrukken.
5. **Sensorische Bewustwording:** Betrek je zintuigen door vijf dingen te noteren die je kunt zien, vier dingen die je kunt aanraken, drie dingen die je kunt horen, twee dingen die je kunt ruiken en één ding dat je kunt proeven.
6. **Reflectief Schrijven:** Besteed 10 minuten aan journaling over je gedachten, gevoelens en ervaringen. Gebruik deze tijd om na te denken over je dag en inzicht in jezelf te krijgen.
7. **Beperkende Overtuigingen Verkennen:** Identificeer één beperkende overtuiging die je over jezelf of je situatie hebt. Dit kan bijvoorbeeld zijn “Ik ben niet goed genoeg” of “Ik verdien het om te lijden”. Daag deze overtuiging uit door jezelf af te vragen of het echt waar is en verken alternatieve perspectieven.
8. **Zelfcompassie Oefening:** Leg je hand op je hart en bied jezelf woorden van vriendelijkheid en geruststelling aan. Herinner jezelf eraan dat het oké is om te voelen wat je op dit moment voelt.
9. **Dankbaarheidsoefening:** Neem een moment om drie dingen op te sommen, hoe klein of groot ook, waar je op dit moment dankbaar voor bent. Merk hoe de focus op dankbaarheid je perspectief verandert.
10. **Loslaten Meditatie:** Zit rustig en stel je voor dat je bij elke uitademing spanning, stress of negatieve emoties loslaat. Visualiseer dat deze gevoelens je lichaam verlaten en oplossen in de lucht.
11. **Ademhalingsoefeningen:** Neem een aantal diepe ademhalingen, adem langzaam in door je neus en volledig uit door je mond. Stel je voor dat je bij elke uitademing spanning of stress loslaat die je vasthoudt.
12. **Digitale Detox:** Neem een uur pauze van schermen. Gebruik deze tijd om deel te nemen aan een schermvrije activiteit zoals een wandeling maken of tijd doorbrengen met dierbaren.
13. **Laat “Ik zou moeten” Los:** Laat iets los in je leven dat een last begint te worden, vooral innerlijke stemmen die zeggen “Ik zou dit moeten doen of anders...”. Laat het nu los en kom er later op terug indien nodig.
14. **Aardende Oefening:** Sta op en voel de verbinding tussen je voeten en de grond onder je. Stel je voor dat er wortels groeien vanuit de zolen van je voeten, die je stevig verankeren aan de aarde. Adem een paar keer diep in en voel jezelf weer verbonden met het huidige moment.



15. **Natuurverbinding:** Breng tijd door in de natuur en merk de bezienswaardigheden, geluiden en sensaties om je heen op. Sta jezelf toe om volledig aanwezig te zijn en de schoonheid van de natuurlijke wereld te waarderen.
16. **Creatieve Expressie:** Druk jezelf creatief uit door middel van kunst, schrijven of muziek. Sta jezelf toe om je gedachten en emoties vrij te uiten zonder oordeel.
17. **Intentie Bepalen:** Reflecteer op je huidige omstandigheden en vraag jezelf af wat je hoogste intentie op dit moment is. Wat heb je nu het meest nodig of verlang je het meest? Stel een intentie voor de volgende stap die aansluit bij je hoogste waarden en doelen.
18. **Doel Visualisatie:** Sluit je ogen en visualiseer jezelf terwijl je actie onderneemt richting je intentie. Zie jezelf slagen en je gewenste resultaat bereiken.
19. **Grenzen Stellen:** Identificeer één grens die je in je leven moet stellen om je energie en welzijn te beschermen. Oefen assertief communiceren van deze grens aan iemand in je leven die deze mogelijk overschrijdt.
20. **Actie Planning:** Breek je intentie op in uitvoerbare stappen en maak een plan voor hoe je verder gaat. Schrijf de specifieke acties op die je gaat nemen en wanneer je ze gaat nemen. Verplicht je om de eerste stap te zetten, hoe klein ook.
21. **Verantwoordelijkheids Partner:** Deel je intentie en actieplan (voor de dag of week) met een vriend of familielid. Vraag hen om je verantwoordelijk te houden en regelmatig bij je in te checken om te zien hoe je vordert.
22. **Zelfzorg Ritueel:** Wijd 15 minuten aan een zelfzorgactiviteit die je geest, lichaam of ziel voedt. Dit kan zijn het lezen van een boek, het nemen van een bad of het beoefenen van yoga.
23. **Wat Als?:** Vraag jezelf af wat als mijn hoogste potentieel nu beschikbaar voor mij is. Hoe zou dat omgaan met deze situatie. Laat alle verwachtingen los en luister naar wat er verschijnt.
24. **Onderzoek naar Steungroepen:** Onderzoek online steungroepen of forums gerelateerd aan je gezondheidsprobleem. Sluit je aan bij een en stel jezelf voor, deel je verhaal en eventuele uitdagingen waarmee je te maken hebt. Ga in gesprek met anderen door steun te bieden en je ervaringen te delen.
25. **Onderzoek naar Holistische Modaliteiten:** Onderzoek een holistische genezingsmodaliteit die je interesseert, zoals acupunctuur of kruidengeneeskunde. Plan een consult of woon een workshop bij om meer te leren over hoe het je genezingsreis kan ondersteunen.



26. **Grenzen Stellen:** Identificeer één grens die je in je leven moet stellen om je energie en welzijn te beschermen. Oefen assertief communiceren van deze grens aan iemand in je leven die deze mogelijk overschrijdt.
27. **Techniek voor Stressvermindering:** Probeer een paar diepe ademhalingen te nemen om je zenuwstelsel te kalmeren en stress te verminderen. Of word je gewoon bewust van je ademhaling op dit moment gedurende 7 ademhalingen.
28. **Vreugdevolle Activiteit:** Maak een lijst van drie activiteiten die je vreugde brengen en je levendig laten voelen. Plan tijd in je week om je aan een van deze activiteiten te wijden, zelfs als het maar 10 minuten is.
29. **Verbinden met Dierbaren:** Neem contact op met een ondersteunende vriend of familielid en plan een virtuele koffiedate of telefoongesprek. Deel hoe je je voelt en leun op hun steun.
30. **Technologie Gebruik:** Verken gezondheidsgerelateerde apps of online tools die kunnen helpen bij het stroomlijnen van je gezondheidsbeheer. Download een app of meld je aan voor een tool en besteed 10 minuten om vertrouwd te raken met de functies.
31. **Zelfbehartiging Oefenen:** Speel een gesprek na met iemand aan wie je assertief je behoeften en zorgen over je gezondheidsprobleem moet communiceren. Oefen om zelfverzekerd en assertief te spreken.
32. **Slaap Hygiëne:** Creëer een bedtijdroutine die een rustgevende slaap bevordert. Zet elektronische apparaten een uur voor het slapengaan uit, dim de lichten en doe kalmerende activiteiten zoals lezen of lichte rekoefeningen.
33. **Voeding Check-In:** Neem een moment om je huidige eetgewoonten te beoordelen. Kies één kleine verandering die je kunt maken om je energieniveaus te ondersteunen, zoals het toevoegen van meer fruit en groenten aan je maaltijden of het drinken van een extra glas water.
34. **Zachte Beweging:** Neem 10 minuten zachte beweging op in je dag, zoals een korte wandeling door je buurt of een paar minuten rekken. Merk op hoe beweging je lichaam en geest stimuleert.
35. **Prioriteiten Stellen:** Maak een lijst van je dagelijkse taken en verantwoordelijkheden. Identificeer één taak die je kunt delegeren of uitstellen om energie vrij te maken voor zelfzorg of ontspanning.
36. **Ik Bestaan:** Zeg stilletjes innerlijk "Ik besta nu". Voel dit diep.



## Conclusie

Gefeliciteerd dat je deze momenten hebt genomen om directe gezondheid te ervaren! Door het omarmen van het huidige moment en het opnemen van transformerende dagelijkse praktijken, heb je belangrijke stappen gezet om welzijn in je leven te cultiveren. Wees alsjeblieft vriendelijk voor jezelf in dit proces. Onthoud, de kracht om te genezen ligt binnenin jou, en ondersteuning is altijd beschikbaar wanneer nodig. Blijf directe gezondheid omarmen, moment voor moment.

Een van de belangrijkste uitdagingen die je kunt ervaren bij het werken hiermee, is te veel nadenken en niet simpelweg beginnen. Zoek niet naar perfectie, maar let op hoe je lichaam reageert. Soms kan er zelfs een negatieve reactie zijn, vooral op de oefeningen over dankbaarheid of radicale acceptatie, maar zie dit ook als een kans om hiermee te werken. Houd in gedachten dat deze reactie ook waardevol is om je bewust van te worden en een belangrijk onderdeel zal zijn van onze genezing.

## Een Helpende Hand

Ik realiseer me dat dit slechts een eerste stap is. Toch zou ik je graag helpen om gemakkelijker en sneller volledige gezondheid te bereiken. Hoewel de kracht om te genezen uiteindelijk in ons ligt, kunnen het zoeken naar begeleiding en hulp van vertrouwde professionals waardevolle inzichten en aanmoediging bieden op onze weg.

Net zoals een vroedvrouw het bevallingsproces begeleidt, kan externe ondersteuning onze reis ondersteunen, maar de echte kracht ligt binnenin ons.

Maak alsjeblieft een gratis afspraak met mij om meer te weten te komen. Zie mijn gegevens hieronder.

E-mail: [info@markmcdonnell.nl](mailto:info@markmcdonnell.nl)

NL: [www.markmcdonnell.nl](http://www.markmcdonnell.nl)

Eng: [www.markmcdonnelltherapy.com](http://www.markmcdonnelltherapy.com)

Het is mogelijk om een gratis sessie van één uur te boeken om te ontdekken hoe mijn aanpak voor jou zou werken. Je zult weggaan met een volledig begrip van wat ten grondslag ligt aan chronische gezondheidsproblemen en hoe deze behandeld kunnen worden. Je verdient het om op alle gebieden van je leven te gedijen, en het pad naar welzijn is altijd binnen handbereik.

Met een Hartelijke Gezondheidswens!





## Wie ben Ik?

Hallo, Mark McDonnell hier! Mijn passie om als therapeut te werken is gegroeid in de afgelopen 15 jaar vanuit mijn eigen ervaring, nadat ik gediagnosticeerd was met een chronische ziekte. Gedreven door diepe nieuwsgierigheid en een verlangen naar een optimaal, bevrijd en gezond leven, heb ik mezelf volledig genezen door alternatieve therapieën en mijn eigen pad te bewandelen.



Sinds mijn kindertijd heb ik te maken gehad met chronische ziekten. Ik begon met astma en later in mijn leven met chronische zweren, wat leidde tot lange perioden van ziekte en ziekenhuisopname. Daarnaast heb ik gezien hoe mijn beste vrienden leden aan ernstige chronische ziekten die volgens de reguliere geneeskunde als ongeneeslijk werden beschouwd.

Ik herinner me nog steeds de grote angst die me overviel ongeveer 12 jaar geleden toen ik besloot de voorgeschreven medicatie van de consultants in het ziekenhuis niet te nemen. Dit werd aanbevolen om voor de rest van mijn leven te worden ingenomen om deze aandoening te overleven.

Desondanks besloot ik een alternatieve behandelingsaanpak te volgen. Ik voelde me angstig en alleen in mijn keuze, omdat deze ook niet werd gesteund door de mensen om me heen, maar ik besloot toch deze alternatieve genezingsreis te maken. Binnen korte tijd was ik volledig genezen en heb ik nooit meer last gehad van die symptomen.

Op basis van mijn ontdekkingen tijdens deze genezingsreis, mijn onderzoek en nieuwe ontwikkelingen in genezing, werk ik nu met een bewezen, op bewijs en precisie gebaseerd systeem van genezing. Dit is ook gebaseerd op jarenlange ervaring waarin ik dit met succes heb toegepast bij andere cliënten.

Mijn werk is nu om jou en anderen zoals jij te helpen volledig te herstellen van ziekte en het leven te leiden dat je altijd hebt gewenst. Zou je je leven willen terugwinnen, vol energie, enthousiasme en levenslust zoals je altijd hebt gewild? Ja? Samen zullen we door aanhoudende vermoeidheid, chronische ziekte en andere gezondheidsuitdagingen navigeren met mijn bewezen aanpak.



## DISCLAIMER

Alle adviezen van Mark McDonnell of Applied Biomagnetic Therapy zijn bedoeld als aanvulling op conventionele behandelmethoden. Het maakt deel uit van multidimensionale geneeskunde. Het is belangrijk om in contact te blijven met uw huisarts. Uw therapeut zal u hierin altijd ondersteunen. De bedoeling is dat beide benaderingen elkaar aanvullen voor optimale begeleiding van u als cliënt. Goede samenwerking is altijd de beste benadering.

De informatie die wordt gepresenteerd in de pagina's van dit eBook mag niet worden opgevat als persoonlijk medisch advies. U mag niet vertrouwen op deze informatie als vervanging voor, noch vervangt het professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Ik beweer niet dat een specifieke aandoening onmiddellijk of snel kan worden genezen door een individu op enig moment. U, als uw eigen ware genezer, bent de kritieke factor in dit proces.

Als u zich zorgen maakt of vragen heeft over uw gezondheid of de inhoud van dit rapport, moet u altijd een arts of andere zorgverlener raadplegen.

Negeer, vermijd of stel het verkrijgen van medisch of gezondheidsgelateerd advies van uw zorgverlener niet uit vanwege iets dat u mogelijk in dit rapport hebt gelezen. Het gebruik van enige informatie hierin is volledig op eigen risico. Raadpleeg uw arts als u een medische aandoening of zorg heeft.

Door de informatie uit dit rapport te gebruiken, ontheft u Mark McDonnell van alle aansprakelijkheid en doet u afstand van alle vorderingen, kosten, verwondingen, verliezen of schade van welke aard dan ook die voortvloeien uit of verband houden met de informatie verkregen uit dit rapport.