



Directe Gezondheid NU

**3 Eenvoudige
Geheimen voor elk
Moment**

Door: Mark McDonnell B. Sc CABT



Directe Gezondheid NU

E-Werkboek

3 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

NL: www.markmcdonnell.nl

Eng: www.markmcdonnelltheray.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
LICHAAM, 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.

Uitbreiding van ons begrip

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



Hoe te werken met deze Oefeningen

Op de volgende pagina's beschrijf ik 3 eenvoudige geheimen en bijbehorende oefeningen. 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. 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, laat het me alsjeblieft weten, want ik heb meer van dit soort oefeningen beschikbaar om te helpen.

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?'

Als ik blijf vragen waarom dit mij overkomt, kan ik niet echt genezen. 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. Het bevordert een mentaliteit van ontkenning en vermijding, waardoor we onze omstandigheden niet volledig accepteren en aanpakken.

Wat zou een andere manier kunnen zijn om hiermee om te gaan? We kunnen dankbaarheid proberen! Dankbaarheid gaat over het verplaatsen van de focus van wat je mist naar wat je hebt, van klachten naar zegeningen. Neem vandaag een paar momenten de tijd om na te denken over waar je dankbaar voor bent en schrijf het op in je dagboek. Het kan iets eenvoudigs zijn, zoals een vriendelijk woord van een kind of een vriend, een mooie kleur, een smakelijke maaltijd. Het belangrijkste is om oprecht en specifiek te zijn. Je kunt ook rustig zeggen: "Ik ben dankbaar voor dit moment van gezondheid dat ik nu ervaar". Dit creëert een gevoel van innerlijke harmonie voor de aanwezigheid van het leven dat ik op dit moment heb gekregen.

Merk op hoe het focussen op dankbaarheid je perspectief verandert en je hart opent. Hoe helpt dit met de aanhoudende gedachten van "waarom ik"?

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

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

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



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

NL: www.markmcdonnell.nl

Eng: 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!



Een paar woorden over mij

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.