

Duurzame Genezing



www.markmcdonnelltherapy.com

www.markmcdonnelltherapy.com

**EEN GEGRONDE GIDS VOOR HET HELEN
VAN CHRONISCHE VERMOEIDHEID,
ZIEKTE & VERWARRING —
EN HET VINDEN VAN WARE GEZONDHEID
EN DOEL**

Mark McDonnell

INHOUD

1.0 Introductie

2.0 Wie is Mark

3.0 De vier veelvoorkomende
oorzaken van ziekte?

4.0 De Vier Fasen van Duurzame
Heling

5.0 Een diepere Oplossing

6.0 Je volgende Stap

Introductie



Misschien ben je hier omdat...

- Je bent uitgeput — zelfs na rust
- Je lichaam voelt niet goed aan, maar er is geen duidelijke oorzaak
- Je voelt je angstig, chaotisch of vast in overlevingsmodus
- Je hebt alles al geprobeerd — maar voelt je nog steeds niet jezelf
- Je voelt je onbegrepen of niet ondersteund door de medische wereld

Als dit herkenbaar is, ben je niet alleen — en je bent niet 'kapot'.

Misschien ben je gewoon losgeraakt van wat je systeem écht nodig heeft om te kunnen helen. Dit gaat niet over meer doen.

Dit gaat over de juiste omstandigheden creëren zodat genezing vanzelf kan ontstaan.

Wie is Mark?

Geboren in het westen van Ierland langs de Wild Atlantic Way, is Mark McDonnell gevormd door de ruige, wilde schoonheid en de stilte van de natuur.

Zijn reis van deze ongetemde kusten naar de Verenigde Staten en Nederland bracht zowel een gevoel van vrijheid als diepe innerlijke uitdagingen met zich mee — wat leidde tot een levenslang pad van heling, groei en herontdekking.

Door persoonlijke beproevingen en culturele overgangen ontdekte Mark dat ware transformatie niet voortkomt uit het repareren van wat kapot is, maar uit het hervinden van onze natuurlijke ritme en een dieper gevoel van zelf — ons Ongetemde Ja.

Tegenwoordig is Mark een ervaren energetisch healer en gids die anderen helpt om voorbij ziekte, uitputting, zelftwijfel en ontkoppeling te bewegen.

Zijn werk verenigt oude wijsheid met moderne methoden om cliënten te helpen helderheid, vitaliteit en zingeving terug te vinden.

Met compassie en gegronde inzichten nodigt Mark je uit om jouw eigen ongetemde, authentieke leven binnen te stappen — waar heling geen inspanning is, maar een terugkeer naar wie je werkelijk bent.





Wat houdt zoveel mensen ziek?



In een wereld die draait om presteren, oplossen en doorgaan, raken velen van ons verwijderd van hun natuurlijke ritme. Het lichaam houdt het vol — tot het niet meer gaat.

Er zijn vier veelvoorkomende (vaak verborgen) oorzaken van vermoeidheid, burn-out en chronische emotionele of fysieke klachten:

1. Verlies van Verbinding met je Ware Zelf

Misschien voel je je verdoofd, onzeker over wie je bent, of alsof je het leven van iemand anders leidt. Dit komt vaak voort uit jarenlange zelfverloochening, pleasen, of blijven functioneren in overlevingsmodus.

Wat nodig is:

Herverbinding. Niet met een ideaalbeeld van jezelf — maar met wat écht in je leeft. Met je stem, de signalen van je lichaam en je innerlijk kompas.



2: Altijd "AAN"

Als het zenuwstelsel altijd “aan” staat, leven we in de toekomst — plannen, presteren, overdenken. Rust voelt onveilig. Stille is ongemakkelijk.

Wat nodig is:

Terugkeren naar het nu. Wanneer het lichaam zich veilig voelt om te ontspannen, volgen helderheid en rust vanzelf.

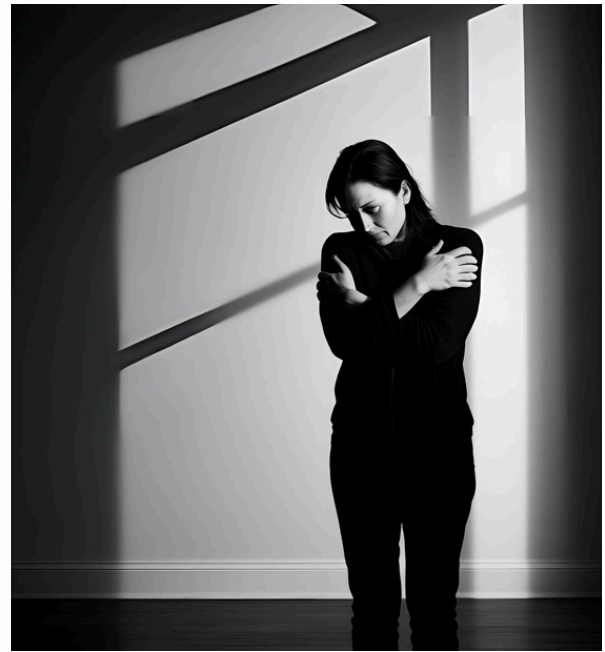


3. Onverwerkt Verleden

Oude emotionele indrukken — trauma, verdriet, schaamte, liefdesverdriet — kunnen nog lang in het lichaam blijven hangen. Deze onbewuste patronen zuigen energie weg en verstoren je welzijn.

Wat nodig is:

Veilige, non-verbale manieren om los te laten wat het lichaam nog vasthoudt. Het zenuwstelsel kan pas herstellen als het verleden erkend en doorvoeld is.



4. Energetische & Biologische Disbalans

Ziekte, Vermoeidheid, pijn, darmklachten of hersenmist ontstaan vaak uit diepere verstoringen die over het hoofd worden gezien — zoals verborgen infecties, parasieten, schimmels, verstoring van lever of darmen, overbelasting van het zenuwstelsel, energetische blokkades, toxische belasting (zoals EMF's), of verminderde celwerking.

Wat nodig is:

Holistische ondersteuning die zowel je biologie als je energie respecteert — en in balans brengt, zacht en afgestemd.

Wanneer Ziekte een Uitnodiging Wordt

De meeste genezingsreizen beginnen met de wens om je beter te voelen: meer energie, minder pijn, helderder denken. Dat is belangrijk. Maar voor wie dieper wil gaan, wordt genezing iets anders:

Een poort. Een boodschap. Een keerpunt.

Wat als je ziekte niet iets is dat “gerepareerd” moet worden — maar iets dat begrepen wil worden?

Wat als je vermoeidheid, pijn of verwarring geen bewijs is dat er iets mis is met jou — maar een signaal dat er iets diep-waars eindelijk gezien wil worden?

In deze reis gaan we dat verkennen.
Niet als verplichting — maar als uitnodiging.

We stellen vragen als:

- Wat probeert mijn lichaam me te vertellen?
- Wat wordt er van me gevraagd om te stoppen, los te laten of eindelijk te voelen?
- Wat zou er veranderen als ik mijn ziekte niet zie als straf — maar als spiegel?

Dit betekent niet dat symptomen “tussen je oren” zitten. Biologie is wél degelijk belangrijk.

Maar naast het herstellen van lichamelijke balans, luisteren we ook naar betekenis.

En dan gebeurt er iets wonderlijks:

Het leven stopt met een probleem zijn dat opgelost moet worden — en wordt een pad dat geleefd wil worden

De Vier Fasen van Duurzame Heling

Genezing ziet er niet altijd uit als actie.
Soms is het stilte. Soms is het
eerlijkheid. Soms begint het pas
wanneer we stoppen met forceren en
beginnen te luisteren naar wat het
lichaam al die tijd probeert te zeggen.

Je hebt niet méér informatie nodig.
Je hebt het geheel nodig.
Je hebt een pad nodig dat mét je
lichaam werkt — niet ertegenin.
Je hebt steun nodig die jouw biologie
én je innerlijke waarheid eert.



DE VIER FASEN

Genezing verloopt zelden lineair — maar ze is wel mogelijk.
In duizenden sessies en ervaringen blijken steeds weer vier
natuurlijke fasen op te duiken:

FASE 1: RELEASE – Ruim Op Wat in de Weg Staat

FASE 2: REVEAL – Ontdek je Innerlijke “Ja”

FASE 3: REALIGN- Bouw een Nieuwe Basis

FASE 4: ACT - Leef je Mythische “Ja”

1: Release

Hier begint het. Laat los wat je systeem belast — emotioneel, energetisch of microbieel — zodat je lichaam kan terugkeren naar rust.

Signalen dat je in deze fase zit:

- Chronische vermoeidheid, spanning of onrust
- Gevoel van mist, prikkelbaarheid of ontkoppeling
- Klachten of pijn zonder duidelijke oorzaak

Focus:

Zachtjes loslaten wat je lichaam tegenhoudt — op emotioneel, energetisch of biologisch niveau.



2: Reveal

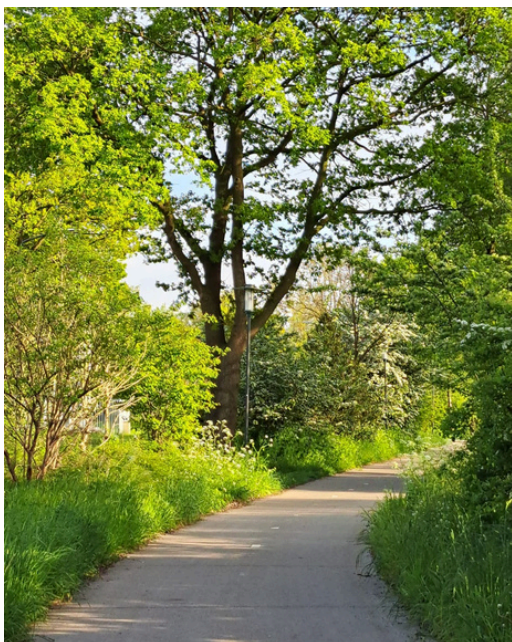
Naarmate het lichaam tot rust komt, wordt je diepere waarheid hoorbaar. Je gaat herkennen wat wél klopt en wat niet. Je herwint je eigen stem — niet die van pleasen of presteren, maar die vanbinnen altijd al aanwezig was.

Signalen dat je in deze fase zit:

- Verlangen naar eenvoud, stilte of echtheid
- Twijfel over je huidige rollen of patronen
- Wens om te leven op jouw voorwaarden

Focus:

Je stem terugvinden. Leren herkennen wat waar en juist voelt voor jou.



3. Realign

Nu begin je zachte, praktische veranderingen aan te brengen — niet uit dwang, maar vanuit afstemming. Je leert je lichaam weer vertrouwen. Je creëert ritmes, relaties en grenzen die kloppen met jouw waarheid.

Signalen dat je in deze fase zit:

- Verlangen naar duurzame gewoontes
- Loslaten van oude gewoontes of verwachtingen
- Meer veerkracht, emotioneel en lichamelijk

Focus:

Creëer een leven dat je werkelijk ondersteunt — in ritme, relaties en zelfzorg.



4. ACT

Dit is integratie. Geen perfect leven — maar een volledig leven. Je beweegt door de wereld met helderheid, belichaming en vrijheid. Je zegt “ja” — niet uit angst, maar uit waarheid.

Signalen dat je in deze fase zit:

- Meer energie en creatieve kracht
- “Nee” zeggen zonder schuld, “ja” zonder angst
- Leven vanuit helderheid in plaats van chaos

Wat Laat Genezing Echt Werken?

Geen enkel hulpmiddel of supplement is op zichzelf voldoende.

Echte genezing omvat jouw hele wezen:

- Fysiek én energetisch
- Emotioneel én praktisch
- Spiritueel én cellulair

Je hoeft dit niet alleen te doen.

Maar je hebt wél steun nodig die jou helemaal ziet — en die zich aanpast aan jouw tempo.



“ Er is een barst, een barst in alles — zo komt het licht binnen.”

— Leonard Cohen

WIL JE DIEPER GAAN?:

Als dit iets in je raakt — al is het maar een vonkje — dan biedt de Untamed Yes-reis een veilige plek om dit te verkennen, op jouw tempo en in jouw timing.

Jouw verhaal doet ertoe.

En het is misschien heiliger dan je ooit verteld is.

Als deze gids je heeft geraakt, en je bent benieuwd wat mogelijk is met de juiste ondersteuning, zijn er twee manieren om verder te gaan:

1: Applied Biomagnetic Therapy

Een zachte, energetische sessie die je lichaam helpt te resetten en los te laten wat vastzit.

Geen praattherapie. Geen symptoombestrijding.

Wel: directe ondersteuning van je bio-energetisch veld — vooral de magnetische intelligentie van het hart — om verborgen blokkades te reinigen.



Perfect als je je...

- Complex onverklaarbare symptomen hebt
- Zwaar of vast voelt
- Fysiek ziek voelt zonder duidelijke reden
- Emotioneel leeg voelt, zonder te weten waarom

o

Deze sessie werkt aan:

Trauma, microbiel stress, energetische verstoringen — zonder te moeten forceren of graven.

BOEK EEN SESSIE NU

www.markmcdonnelltherapy.com

2. Start de volledige Untamed YES-reis

Een compleet pad dat je begeleidt door elk stadium van genezing.

Een combinatie van energetisch werk, emotionele verwerking en spirituele afstemming — om je opnieuw te verbinden met je ware zelf en je levensdoel.

Dit is geen programma om je te 'fixen'.

Dit is een terugkeer naar je natuurlijke ritme — het "ja" dat altijd al in je leefde.



Wat je zult ervaren:

RELEASE: Laat los wat je energie wegneemt — lichamelijk, emotioneel, energetisch

REVEAL: Herinner je innerlijke stem en wie je bent onder de ruis

REALIGN: Bouw een ritme dat jouw waarheid weerspiegelt

ACT: Leef je Untamed Yes — met energie, vertrouwen en vrijheid

<https://markmcdonnelltherapy.com/free-discovery-session>

Een Slotwens



Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze gids te lezen.
Ik hoop dat het je troost, helderheid en hoop heeft gegeven op
je helingspad.

Zoals je hebt gelezen zijn er vele manieren om ziekte te
begrijpen — en net zoveel paden naar herstel.

Soms begint het gewoon met luisteren, vertragen, en
vertrouwen dat je lichaam niet tegen je werkt — maar met je
spreekt.

Mijn diepste wens is dat je niet alleen verlichting van
symptomen vindt,
maar ook de betekenis ontdekt in je ervaring — zodat je heling
meer wordt dan herstel.

Het wordt een thuiskomst.

Een terugkeer naar je ware zelf.

Een terugkeer naar heelheid.

Een leven dat volledig is — zoals het altijd al bedoeld was.

Met zorg en respect,
Mark McDonnell

More info at → www.markmcdonnelltherapy.com

JOUW NOTITIES
