**Start script**

Inspiratie voor dit script komt van het boek Vraag en het wordt gegeven.

Mijn lichaam is in staat zichzelf te genezen, te herstellen en te vernieuwen. Elke dag, zonder dat ik mij ervan bewust ben, zijn er allerlei processen in mijn lichaam aan te gang om te genezen, te herstellen en te vernieuwen. Van heel veel processen ben ik mij niet bewust. Van heel veel storingen ben ik mij niet bewust en dat is fijn want mijn lichaam ruimt dat moeiteloos op.

Soms merk ik dat er sprake is van een storing in de vorm van ziekte of een klacht. Op dat moment ben ik misschien geneigd om te focus te leggen op de klacht of het probleem. Zonder dat ik er erg in heb, verergert daardoor die klacht, de ziekte of het probleem. Ik ben mijn lichaam op dat moment aan het conditioneren maar dan de ongewenste richting op. Ik heb een verwachting, zorg of angst en geef die gedachten daarover veel aandacht. Dat is niet zo gek, dat is ons ook zo geleerd maar het helpt meestal niet als we willen herstellen.

Dat is wat ik weet en daarom ga ik mijn aandacht richten op het herstellend en genezend vermogen van mijn lichaam om volledige gezondheid en vitaliteit te ervaren. En elke keer als er een klacht ontstaat, doe ik het zelfde opnieuw.

Als ik het zelfherstellend en zelfgenezend vermogen van mijn lichaam wil ondersteunen dan helpt het door mij te richten op gezondheid en vitaliteit. Maar ook om te verwachten dat mijn lichaam alles zal doen om zijn natuurlijke staat van gezondheid te bewaren of te herstellen.

Hoe we denken bepaalt hoe we ons voelen en ook op lichamelijk gebied maakt het uit hoe we denken.

Het is volkomen natuurlijk dat mijn lichaam gezond is. Zelfs als ik niet weet hoe mijn lichaam beter kan worden, weet mijn lichaam dat wel. Mijn lichaam bestaat uit triljoenen cellen die allemaal in staat zijn te vernieuwen, te herstellen en bij te dragen aan het genezingsproces. Alles in mijn lichaam werkt met elkaar samen op een uiterst intelligente manier. Mijn lichaam is intelligent en gericht op gezondheid en vitaliteit. Mijn lichaam spant zich elke dag in om de natuurlijk staat van gezondheid te bewaren en als dat nodig is te herstellen.

Alles werkt met elkaar samen. Zo is mijn immuunsysteem er bijvoorbeeld op gericht om storingen zoals virussen en bacteriën te detecteren en te elimineren in samenwerking met andere processen in mijn lichaam. Ik hoef daar niets voor te doen, mijn lichaam regelt dit elke dag voor mij.

Ik hoef alleen maar te vertellen hoe ik me wil voelen en waarom ik me gezond en vitaal wil voelen. Ik hoef alleen maar mijn verlangens door te geven aan mijn lichaam. Het is mijn taak om me bewust te zijn van mijn gedachten en deze bij te sturen als ze niet bijdragen aan gezondheid en vitaliteit. Op die manier werk ik samen met mijn lichaam en zal energie, vitaliteit en gezondheid kunnen stromen.

Ik zie voor me hoe ik soepel beweeg. Mijn hoofd voelt licht en mijn nek draait gemakkelijk en moeiteloos naar lichts, rechts naar voren en achteren. De spieren in mijn lichaam voelen soepel. Ik vind het heerlijk om te lopen, om te bewegen.

Ik voel hoe zuurstof moeiteloos door mijn neus en mond naar binnen stroomt en mijn longen vult met nieuwe energie die mijn lichaam inzet voor allerlei processen waardoor ik me fit en energiek voel. Mijn lichaam haalt uit de lucht die ik inadem alles dat nodig is om me goed te voelen. Alles wat geen nut heeft, adem ik weer uit door mijn neus en door mijn mond.

Wat ik ook eet en drink, mijn lichaam is in staat om te weten wat gebruikt kan worden om mijn lichaam ten goede te voeden en wat afgevoerd mag worden. Mijn lichaam heeft ingebouwde filters die stoffen filteren en afvoeren die niet functioneel zijn voor mijn lichaam.

Mijn lichaam geeft mij continu informatie over wat wel en wat niet goed is. Het heeft een ingebouwd systeem om te herkennen wat helpend is en wat niet. Hoe meer ik naar mijn lichaam luister, let op de signalen die het geeft, hoe meer ik weet wat goed voor mij is en wat niet.

Ik zie voor me hoe mijn bloed vol zit met gezonde stoffen en mijn cellen voed zodat ik me gezond en vitaal voel. Van mijn kruin tot aan mijn tenen: alles stroomt en alles wordt geregeld door de intelligentie van mijn lichaam

Als ik nu een klacht ervaar dan weet ik dat mijn lichaam de intentie heeft om weer terug te keren naar zijn natuurlijk staat van gezondheid. Ik help mijn lichaam door het te vertellen hoe ik mij wil voelen en vooral waarom dat zo belangrijk voor mij is.

Ik denk dan aan mijn wensen, mijn verlangens en ben zo specifiek als mogelijk. Ik zie voor me hoe ik me voel als ik gezond ben. Als ik dit beeld voor me zie, adem ik rustig in en uit. Ik zie steeds meer details in het beeld.

Wat zie je jezelf doen? Hoe voelt dat als je je vrij kunt bewegen? Hoe is het om veel energie te hebben? Wat is voor jou energie? Probeer een beeld te vormen van jezelf waarbij je volop energie hebt. Welke klacht je ook hebt, probeer steeds een beeld te vormen van jezelf als je die klacht niet hebt en hoe dat dan voelt.

Als je last hebt van hoofdpijn en het is weg, wat is er dan wel? Zie voor je wat je dan doet. Hoe voel je je? Wat kun je dan allemaal doen? Hoe sta je op? Hoe verloopt je dag als je hoofd heerlijk licht en ontspannen voelt?

Programmeer je brein en je lichaam door zo specifiek als mogelijk voor je te zien hoe het is om gezond en vitaal te zijn.

Ik ben lief voor mezelf en mijn lichaam. Ik waardeer mijn lichaam. Ik ben dankbaar voor mijn lichaam.

Einde script

Het maakt niet uit of je het niet helemaal gelooft. Dat komt vanzelf. Dat is de kracht van herhaling. Gun het de tijd om te wennen aan dit nieuwe bewustzijn. Dit is een andere manier om te denken en met je lichaam om te gaan. Je helpt je lichaam door het andere, nieuwe, betere verwachtingen mee te geven. Net zoals het placebo-effect.

Speel daar maar eens mee. Neem bijvoorbeeld elke ochtend een neppilletje maar vertel exact wat dit pilletje met je gaat doen. Of kies een handeling die je koppelt aan een verwachting die je meegeeft aan je lichaam. Bijvoorbeeld dat je je voorstelt dat je een middeltje in je koffie stopt waardoor je je…. Vul hier in wat je wilt dat er gebeurt. Doe dit een maand lang elke dag en kijk wat er gebeurt.

Wat je ook kan doen, is een natuurlijk middel of supplement kopen. Zoek dan een pagina op internet waar staat beschreven wat dat natuurlijke middel of supplement doet en zoek net zolang tot je er een gevonden hebt waar het resultaat in beschreven staat waar jij op hoopt. Print het uit en leg het onder het potje waar het middel of het supplement inzit. Elke keer voordat je het inneemt, lees je even wat dit middel voor jou gaat doen.

Leuke vervolgstap is om bijvoorbeeld met capsules, lege hulsjes te kopen en er bijvoorbeeld poedersuiker of iets anders in te stoppen dat exact lijkt op het spul wat in de originele capsule zit. Zorg dat het verschil niet waarneembaar is met je ogen. Gooi die capsules dan in het potje, schud ze door elkaar en het placebo-experiment is gestart. Dit is maar een idee, misschien heb je zelf wel ideeën hoe je dit kunt doen. Als dat zo is: deel ze! Ik hoor ze graag! Ik deel ze dan met de andere mensen die deze training doen en geef de methode dan jouw naam als je dat leuk vindt. Dit is dus de Wendy-Methode. Wat is de jouwe?

Lees dit script de komende maand 3x in de week. Luisteren mag ook. Doe dat de eerste 3x door lekker te gaan liggen of zitten en je te focussen op het script. Daarna mag je het op de achtergrond aanzetten terwijl je bezig bent met iets anders. Je onderbewustzijn pikt het toch wel op. Je bent je brein en lichaam aan het programmeren voor gezondheid en vitaliteit.

Ik wens je toe dat je je eigen script maakt op basis van jouw wensen, want dat werkt het allerbeste. Ik help je met dit algemene script maar jij bent meester van je eigen brein en lichaam en weet beter dan ik wat jij het allerliefste wilt.

Geloof in de potentie van je lichaam.