

De redactie van de krant wordt regelmatig benaderd door mensen die een praktijk zijn gestart, waarin zij zich richten op het verbeteren van het geestelijk welbevinden van hun medemensen.

Gezondheid



Bussumer Arjen Slijp ontwikkelde methode

Lezing

Lieke Calis geeft op dinsdagavond 30 mei in het Brinkhuis in Laren een lezing over Bewustzijn en Gezondheid. Mensen kunnen zich opgeven via het telefoonnummer of mailadres dat op haar website staat. Aanvang 20.00 uur. Het adres van de website: www.lichtopjeziel.nl

De methode Innerlijke Bevrijding is ontwikkeld door Bussumer Arjen Slijp. Slijp (1968) lag jarenlang op bed vanwege de chronische vermoeidheidsziekte ME/CVS. Hij bezocht verschillende artsen en therapeuten, maar bleef uitgeput. Pas toen hij de blokkade die de ziekte veroorzaakte - opgeslagen emotionele pijn - had opgeruimd, kon hij genezen', vermeldt zijn website. Nadat Slijp was genezen van ME, liep hij tegen vele andere kwesties bij zichzelf aan: onzekerheid, gevoelens van onveiligheid en het onvermogen om langdurig in een relatie te blijven. Op een gegeven moment wilde hij de oorzaak van deze kwesties net als bij de ME/CVS helen. Zo ontstond de Innerlijke Bevrijdingsmethode. Slijp geeft al twintig jaar persoonlijke sessies en workshops op het gebied van bewustwording, heling en creatie. In 2002 is hij met zijn werkzaamheden in de communicatie gestopt - hij was onder meer eigenaar/partner van een reclamebureau - en legt zich sindsdien volledig toe op heling en bewustwording. Arjen geeft ook workshops en lezingen aan bedrijven en organisaties, met onderwerpen als stress-vermindering, optimale prestatie, flow, menselijk gedrag, authentiek leiderschap en natuurlijk Innerlijke Bevrijding. Individuele sessies geeft hij in Centrum Eén en Al, Mozartlaan 25 in Hilversum.



Lieke Calis is aan huis in Laren haar praktijk Licht op je Ziel begonnen.

Nieuw licht op oude kwesties



Tamar de Vries
t.de.vries@hollandmediacombinatie.nl

Trainers, coaches en behandelaars, al deze aanbieders vragen om aandacht zodat de krantenlezers hen weten te vinden. Lang niet alle net gevestigde behandelaars komen met een redactioneel stuk in de krant. Toen Lieke Calis (46) uit Laren me vroeg om een artikel te schrijven over haar praktijk Licht op je Ziel kon ik niet meteen een nieuwsin-steek vinden. Waarom zou ik wel over Calis' praktijk schrijven, maar niet over een willekeurig andere aardige mevrouw die ook een praktijk is gestart? Uit nieuwsgierigheid stel ik Lieke Calis voor in haar praktijk in Laren een healing volgens Innerlijke Bevrijding te ondergaan. Op een zonnige dag in april stond ik voor de deur voor mijn behandeling. Laat ik voorop stellen dat ik niet kromloop van de 'issues'. Geen depressies, geen verslavingen, geen

'Bevrijd je innerlijk van vastlopers'

zelfmoordplannen, geen ziekteverzuim, geen huilbuien, agressie of misbruik. Ik vroeg me zelfs een beetje af of ik wel in aanmerking kom voor een behandeling om 'innerlijk bevrijd' te worden. Maar daar wist Calis wel raad mee. „Innerlijke Bevrijding is de eenvoudige en krachtige methode waarmee je de kwaliteit van je leven vergroot. Met de Innerlijke Bevrijding kun je je gezondheid, hoe je je voelt en je relaties verbeteren en weer plezier in je werk ervaren”, las ik op haar website lichtopjeziel.nl. Ondertussen schoot Calis me te hulp door iets meer te vertellen over deze methode die ze heeft geleerd bij Arjen Slijp (zie kader). „Wat ik je kan bieden is een sessie

waarbij ik je helemaal tot jezelf laat komen. Na de inleidende meditatie komt er vanuit je ziel een onderwerp naar boven waarnaar je mag gaan kijken. We maken daar een positieve zin van; dit geeft weer waar je heen wilt. Zie het als een positieve affirmatie en deze zal in het begin niet kloppen met jouw waarneming maar daar ga ik je heen leiden. Onderweg kom jij gedachten, emoties tegen waar je doorheen gaat. De positieve zin wordt zo steeds meer waar. Je inzichten zijn een investering in jezelf.” In een e-mail reikte Calis mij handvatten aan waarop ik tijdens de sessie in zou kunnen gaan. „Je kan iets nemen wat niet lekker gaat uit je levensgebieden. Komt er regelmatig een grondstemming van verdriet, boosheid of angst naar boven?” Op de dag van de afspraak vroeg ik me af of er tijdens de sessie 'iets naar boven' zou komen. Je denkt toch meteen aan zware wirookgeur en klankschalen. Brrrr. Maar niets van dat al. Met warme sokken

en een dekentje over mijn benen neem ik plaats in de stoel schuin tegenover Calis. Naast me een tafeltje met een kop groene thee, een schaalje met cashewnotjes, biscuit en chocola. Calis vraagt me makkelijk te gaan zitten en mijn ogen te sluiten. (Oh je!) Stapsgewijs vraagt Calis me mijn lichaamsgebieden langs te lopen en te vertellen of daar emotionele pijn zit. Jammer, denk ik. De tijd dat ik hartverscheurend kon huilen over relatieleed ligt achter me. Maar ik had wel een suggestie: ik ben geregeld boos omdat ik thuis eigenlijk in mijn eenzame huishouding doe. Dan zet ik de potten en pannen in de keuken onzacht neer op het aanrecht om mijn ongenoegen af te reageren. Maar emotionele pijn? Voor Calis is boosheid voldoende aanknopingspunt. „Met de Innerlijke Bevrijding kun je niet alleen emotionele pijn uit het verleden opruimen, maar ook gericht creëren wat je wél wilt in je leven. Tijdens de sessie leer je de oorzaken van het probleem dat je ervaart los te laten.” Calis vraagt (terwijl ik

Inzicht in mijn boosheid over de huishouding

daar met dichte ogen zit) of ik een idee heb waarom ik de huishouding helemaal alleen doe. Ik hoor mezelf zeggen dat ik moeite heb met dingen uit handen te geven. Daar verbaas ik me wel over. Als ik na een werkdag thuis zou komen en mijn huisgenoot zou mij een wijntje aanreiken en de voorbereidingen van het avondeten al hebben gepleegd zou ik alles ogenblikkelijk uit handen geven! He-laas. Als je alles eerst moet uitleggen en het aardappelschilmesje voor linkshandigen in de keukenla moet zoeken en elke volgende handeling voor de bereiding van de maaltijd moet voordoen, denk ik 'ik doe het zelf wel'. Niet willen los te laten.” Calis vraagt (terwijl ik

Mijn begeleidster in de Innerlijke Beleving formuleert een zinnetje dat ik voordat ik de weerstanden ga opruimen een percentage moet geven. Zij zegt: „Ik kan liefdevol delegeren”. Hoeveel procent is dat waar?” Zeventig procent, schat ik. Tijdens de sessie focus ik me op de plek in mijn lichaam waar de boosheid over de oneerlijke verdeling zit. Wat ze precies zegt, weet ik niet meer maar Calis vraagt me de gedachten die ik erover heb op te ruimen en weerstanden los te laten. „Gedachten hebben alleen kracht als je erin gelooft.” Het opruimen van deze gedachten leidt tot 'heling op het diepste niveau en zorgt ervoor dat jij volledig in je kracht staat.’ Praktisch: voortaan liefdevol vragen of mijn huisgenoot ook af en toe iets van me wil overnemen. Oké, ik ga het proberen. Als ik aan het eind van de middag thuiskom is mijn huisgenoot op pad met zijn broer om een grotere accu te kopen voor zijn elektrische scooter. Niemand thuis om liefdevol naar te delegeren.



Lieke Calis.

Gezondheid

Van onder narcose naar helder inzicht

Tamar de Vries

Lieke Calis-In 't Veld (46), moeder van drie kinderen in de puberleeftijd, heeft ruim twintig jaar in een ziekenhuis gewerkt als anesthesiemedewerker en operatieassistent. „Het was mooi werk, maar ik voelde altijd al de behoefte mensen één op één te begeleiden om tot inzicht te komen. Ik ben me gaan verdiepen in de antroposofie en andere bronnen van wijsheid”, vertelt zij op haar website www.lichtopjeziel.nl. „Om mensen te helpen tot inzichten te komen heb ik de opleiding van Arjen Slijp gedaan: Innerlijke Bevrijding. Die sprak mij enorm aan, omdat het een bewuste manier is om jezelf te ontwikkelen. Hierdoor heb ik vele mooie ervaringen en inzichten mogen ontvangen. Ook kan ik alle lezingen, workshops en informatie uit boeken toepassen - en natuurlijk mijn eigen intuïtie.” „Het grappige is dat ik in mijn vroegere werk mensen buiten bewustzijn bracht, en nu in mijn praktijk mensen juist bewuster maak van hoe ze met levensvragen om kunnen gaan en problemen kunnen aanpakken.” „Iedereen kan met uiteenlopende hulpvragen bij me terecht, bijvoorbeeld met vragen over gezondheid, werk en financiën, zingeving, relaties of over emotioneel welbevinden. Ik begeleid mensen via een meditatie naar hun kern zodat ze vanuit zichzelf het antwoord zullen vinden”, aldus Calis. „Het proces maakt je dus bewust van je onderbewuste. Er komen dan vaak mooie en diepe inzichten naar boven die je helpen bij het helen van je kwestie. Deze liefdevolle inzichten gaan we integreren in elke cel van je lichaam zodat je jouw reis weer lichter en stralender kunt vervolgen. Je zult je na elke sessie energiever en vreugdevoller voelen.” Behalve voor sessies die gewijd zijn aan Innerlijke Bevrijding kunnen mensen bij Calis ook terecht voor meditatie. „Wat ik vaak merk is dat mensen die bij mij komen te sterk aanwezig zijn in hun hoofd in vergelijking met de rest van hun lichaam. De meeste mensen voelen zich prettiger wanneer het denken afgewisseld wordt met voelen. Tijdens de meditatie creëren deelnemers afstand tot hun gedachten.”