

Arjen Slijp: 'De innerlijke bevrijding : jezelf helen en creëren wat je wilt' Boekeriej Amsterdam, 2011 ISBN 9789022554012 (ME/Chronische Vermoeidheids Syndroom/Alternatief (CVS)/ AG+) Zie ook: www.deinnerlijkebevrijding.nl/ en <http://www.boekeriej.nl/>

Soort Boek/Ziekte/Stijl: Alternatief zelfhulpboek van Arjen Slijp, die zelf CVS kreeg en een methode heeft ontwikkeld voor zelfheling. De Innerlijke Bevrijding is een methode waarmee je oude pijn opruimt, de leugens van het stemmetje in je hoofd doorziet en ervaart wie je in essentie bent. Een boek vol oefeningen en tips om jezelf te vinden.

Over de schrijver: Arjen Slijp (1968) Studeerde aan de Heao te Amsterdam. Nadat hij zijn studie had afgerond heeft hij jaren last gehad van het chronische vermoeidheidsziekte ME/CVS en lag op bed. Hij consulteerde diverse artsen en therapeuten, maar bleef ziek. Pas toen hij op zijn eigen manier de blokkade die de ziekte veroorzaakte, namelijk opgeslagen emotionele pijn, had opgeruimd, kon hij genezen. Arjen ging toen anderen begeleiden en ontwikkelde de Innerlijke Bevrijding methode die in ditboek beschreven staat. Arjen Slijp woont met vriendin en zoon in Bussum. Hij geeft workshops en lezingen over de Innerlijke Bevrijding en begeleidt persoonlijke sessies. Zie ook www.deinnerlijkebevrijding.nl

Korte beschrijving: Arjen Slijp kwam erachter, dat hij minder vermoeid was als hij zijn boosheid en de rauwe zwarte kant van zichzelf die hij eigenlijk niet wilde zien, toeliet en naar boven kreeg. Hij begon die boosheid naar boven te halen door te stompen op kussens, te vloeken en te tieren en merkte dat hij steeds energiever werd. Totdat hij na een maand voor 80 procent genezen was. Toen begon de zoektocht naar innerlijke bevrijding pas echt.

Hij realiseerde zich dat je gezondheid niet buiten jezelf moest zoeken, bij artsen en therapeuten, maar bij jezelf, je innerlijke kracht, het helende vermogen dat naar boven kan komen als blokkades zijn opgeruimd.

In dit boek licht hij in drie delen toe hoe je dat kunt doen. Hij gaat in op de principes waarop de innerlijke bevrijding is gebaseerd, hoe de innerlijke bevrijding werkt en hoe je de innerlijke bevrijding kunt doen. Je leert via deze methode oude pijn op te ruimen, leugens en stemmetjes in je hoofd te doorzien om erachter te komen wie je in essentie bent. De methode van de innerlijk bevrijding kun je toepassen op diverse gebieden: emotioneel welzijn, gezondheid, relaties, werk en zingeving. Hoe dat dan precies gaat is in dit boek te lezen.

Wat viel op: De therapie in dit boek moet je wel liggen. Hij is alternatief, gericht op spiritualiteit. Er wordt ingegaan op een hele eigen manier van zelfrealisatie. Als je daaraan toe bent, is het vast de moeite waard. Het biedt oefeningen die je kunt gebruiken om je ego te ontdekken, je eigenwaarde te vergroten, positief te leren denken. En dat kan ook níet bij je passen, zodat je niet kunt genezen met deze therapie. Een discussie waard. Zie ook:

http://www.deinnerlijkebevrijding.nl/?page_id=36

Citaten: Pag. 15-16: ‘Toen ik de volgende dag wakker werd, was het eerste wat me opviel dat ik iets minder moe was dan anders. Toeval? Het moedigde me in ieder geval aan om verder met mijn boosheid aan de gang te gaan. Gedurende een dag of tien heb ik elke dag mijn woede geuit. Voor het eerst voelde ik een verandering in mijn lijf. Niet groot, maar toch.’

Pag.45: ‘Ik begon *Een cursus in wonderen* te lezen, een spirituele klassieker. Het boek maakte me ervan bewust dat mijn denken voor een groot deel op angst was gebaseerd. De dagelijkse lessen en meditaties in het boek hadden ten doel het denken in angst terug te brengen naar het ervaren van liefde.

Pag.47: ‘Het onderdrukken van negatieve emoties heeft grote gevolgen voor je energieveld.’

Pag.172: ‘Dit zelfhelend vermogen is de positieve energie van de Bron die door je heen stroomt. Mensen hebben me verteld dat ze na de Innerlijke Bevrijding verlost zijn van klachten als chronische darmproblemen, hoge bloeddruk, ontstekingen, vermoeidheid, blessures, hoofdpijn en rugpijn.

Extra/ Recensies: http://www.deinnerlijkebevrijding.nl/?page_id=42

‘Ik vind De Innerlijke Bevrijding een heel goede therapie. Mij heeft het ontzettend goed geholpen. Ik ben erg blij met De Innerlijke Bevrijding. Sindsdien heb ik geen angsten en nare gevoelens meer gehad. Ben lekker rustig van binnen. Echt top’
Groetjes Edith

<http://www.boekenwurm-en-pleeg.nl/2011/08/22/de-innerlijke-bevrijding-arjen-slijp> Ik heb zelf nooit zo veel met dit soort boeken. Ik probeer bij verdriet, pijn en of tegenslag te praten met mensen in mijn omgeving. Natuurlijk kunnen die je niet altijd helpen. Vaak zit het bij jezelf. Maar een boek zou me hier niet bij kunnen helpen. Maar misschien kan dit boek voor andere mensen wel een steun in de rug zijn.