

Annemarie Postma: 'Ziels gezond.' Uitgeverij A.W. Bruna, Utrecht 2010. ISBN 9789022997123 Zie ook www.awbruna.nl en [http:// www.annemariepostma.nl](http://www.annemariepostma.nl) (Overigen Gezondheidszorg/ Esoterie/ Patiëntenhandigheden/1)

Soort boek/stijl: Boek over gezond zijn en ziek zijn, waarin Annemarie Postma de lezer een andere dan de gangbare manier van kijken naar het lichaam en gezondheid wil aanreiken. Daarbij geeft ze haar visie en die van anderen weer. Met interviews met o.a. een holistisch arts, een paragnost, een intuïtief coach en mensen die zelf ziek zijn geweest en laten zien dat heelwording zetelt in zijn. Het boek bestaat uit vele korte hoofdstukjes en heeft, evenals haar vorige boeken, een spirituele (beetje New Age-achtige) inslag. Boven alle hoofdstukjes staan populair wijsgerige levensvragen, teksten en wijsheden Met veel praktische tips, ook gebaseerd op toegepaste psychologische kennis en spirituele dan wel populair wijsgerige teksten. Goed leesbaar en toegankelijk geschreven.

Over de schrijfster: Annemarie Postma raakte op haar 12^e verlamd aan beide benen, kwam in een rolstoel terecht en moest revalideren. Ze kende daardoor een 'verloren jeugd'. In het boek *Ik hou van mij* (1996) beschrijft zij deze jeugd en hoe zij verder ging. Ze wilde fotomodel worden en werd dat ook. Annemarie Postma volgde workshops en seminars over toegepaste psychologie en de ontwikkeling van de hersenen. Ze heeft een column in het AD en schrijft voor andere tijdschriften. Zij schreef meerdere boeken: naast *Ik hou van mij* o.a. *Liefde maken*, *Het lichaam is perfect*, *Ziels Eigenwijs*. Allen met dezelfde spirituele inslag, vanuit welk perspectief zij nadenkt over thema's die passen bij goed leven en gezond zijn.

Korte beschrijving: In dit boek gaat Annemarie Postma in op wat gezond zijn en ziek zijn is en hoe iemand die een gehandicapt lijf heeft of een bepaalde aandoening toch ziels gezond kan zijn. Dat is zo als iemand zijn of haar goede levenshouding heeft gevonden en niet blijft hangen in verkeerde of niet op te lossen vragen maar kijkt hoe hij/zij wezenlijk kan zijn. Want gezondheid ziet zij als een zielsopdracht. Ze laat daarbij verschillende personen illustreren wat zij bedoelt. Het gaat er daarbij om dat niet meer gedacht wordt in termen als imperfectie, gemis, fout of verkeerd lichaam, maar om wat we met de beperkingen en ziekte gaan doen. Daarbij wordt het lichaam gebruikt als kanaal naar levensenergie en poort naar connectie met onze ziel. Want lichaam en geest kunnen niet gescheiden worden. Bijzonder wordt ons (ziekte- of levens-) verhaal pas, aldus de schrijfster, als we wat er is gebeurd kunnen zien als een uitdaging om ons hart meer te openen en meer tot leven te laten komen. Zo is gezond zijn geen recht, plicht, doel of bestemming waar je constant mee bezig moet zijn. Het gaat om het mens zijn, beperkingen aanvaarden en op zoek gaan naar spirituele ruggengraat. Als iemand dat voor elkaar krijgt, bereikt hij/zij ziels gezondheid. En laat een levensweg zien dat ziekte en beperking geen kansen op geluk, liefde of succes hoeven te verstoren. Als iemand maar voorbij het lijden komt, de echte werkelijkheid kan zien en dan ontdekken welk verlangen van onze ziel er achter onze ziekte schuilgaat. Daarbij kennen ook mensen die dat bereikt hebben beperkingen van hun ziekte en emoties als frustratie, boosheid, stress of angst. Maar zij hebben de ervaring en het inzicht dat dit voor het lichaam en de levenskwaliteit contraproductieve emoties zijn. Hoe die personen eruit kunnen zien of zover zijn gekomen wordt beschreven in diverse voorbeelden en getuigenissen die in het boek zijn opgenomen.

Wat viel op: Dat dit een boek is dat vooral gezonde en zieke mensen zal aanspreken die op zoek zijn naar zingeving in hun leven en daarbij openstaan voor andere denkwijzen.

Dat Annemarie daarbij uitgaat van ideeën als reïncarnatie, kosmisch universum, deel van het grote geheel zijn. En dat het in het leven, niet gaat om uiterlijke schoonheid, maar om innerlijke groei. Die kun je bereiken als je maar op de juiste manier gebruik maakt van het positieve, eigenmogelijkheden tot zelfrealisatie die zorgen voor geluk en vervulling.

Citaten: Pag. 60-61: ‘Nu zat hier een vrouw die heel dicht bij zichzelf was, op een prachtige serene manier in haar kracht stond en haar leven en lichaam zegende. Niet óndanks alles wat er was gebeurd, maar juist dánk zij hetgeen er was gebeurd. Ze vertelde: ‘Toen ik voor het eerst na een lange periode in het ziekenhuis in de spiegel keek, was ik in shock. (...)’ Toch besloot zij dit ‘monster’ te willen leren kennen, het was immers het ‘monster’ met wie zij het de rest van haar leven zou moeten doen. (...) Na de onvermijdelijke weg van angst, pijn en verdriet kwam de overgave, en bedacht ze: oké, *this is it*. Dit ben ik nu, dit is mijn lichaam en we gaan dit samen doen. Toen brak er voor haar een heel mooie, liefdevolle periode aan.’

Pag. 64: ‘Maar vooral bekend werd zij door haar huwelijk in 2002 met de legendarische ex Beatle. Tijdens haar scheiding van hem bewees ze dat je een man ook op één been miljoenen kunt ontfutselen. Waarvoor mijn oprechte dank. Niemand die recent zo snel vastgeroeste vooroordelen heeft doorbroken over schoonheid, perfectie en beperkingen als zij. Ik heb lange tijd een foto van haar bewaard. Daarop slentert Heather door London met een Gucci tas aan haar schouder waar frivool drie onderbeenprotheses uitsteken. (...) Zo’n bevrijdend plaatje. Het lijkt te zeggen: ‘Dit ben ik, dit is mijn weg, dit is mijn leven en het is goed zo.’

Pag. 122: ‘*Het doel van ons leven ligt in het groeien naar perfectie, naar heelheid, en alles wat er in ons leven gebeurt is een voor elke ziel nauwkeurig opmaat gesneden aanmoediging tot die groei.*’

Pag. 136: ‘Volgens de vele readings die ik in de loop van mijn leven (soms tegen wil en dank) kreeg, was dit een *vrijwillige incarnatie*. Soms kiest een ziel voor een ernstige beperking, zodat de persoonlijkheid “vastzit” en hij wel- in een soort fulltime opleiding móét leren. (...) ik wilde deze handicap om mijn eigen waarheden te kunnen leven, gefocust te kunnen blijven, met kracht te kunnen doen wat ik wil en moet doen en zonder omhalen mijn bijdrage te leveren aan het grotere geheel.’

Recensie: (<http://www.changethinkpositive.be/nieuws/ingezonden-berichten/315-persbericht.html>) Persbericht: ‘In Ziels Gezond slaagt bestsellerauteur Annemarie Postma er opnieuw in om met een zeer verrassende kijk te komen op een onderwerp dat ons allemaal aangaat: gezondheid. Met prachtige en ontroerende interviews met gewone mensen.’

Extra: Annemarie heeft ook een informatieve en leuke website, waarop haar laatste AD en Jackie columns staan, en veel informatie rondom haar en haar boeken te vinden is: www.annemariepostma.nl.