

Aurelis[®] methode

handleiding

Dr. JL Mommaerts, MD, MSc



www.aurelis.org

versie 1
30/04/2003

“Waar wil en suggestie in vriendschap elkaar ontmoeten, gaan bergen spontaan en eerbiedig opzij.”

©OSIRIS. Deze handleiding mag alleen integraal worden gekopieerd. Toestemming hiertoe is niet nodig.

Inhoud

Belangrijk te lezen vóór je jouw eerste sessie start.....	4
Mentale houding tijdens sessie.....	6
Problemen tijdens een sessie?	8
Tips ter zelfmotivatie	9
Het afbakenen van tijd en terrein	10
Vragen omtrent het gebruik van Aurelis (uit vraagbaak).....	14

Belangrijk te lezen vóór je jouw eerste sessie start

De bedoeling van een sessie is dat je jezelf gewoon laat gaan. Je hoeft géén poging te ondernemen om een sessie ‘zo goed mogelijk’ te doen. Je kan steeds terugkomen en het herhalen. Als je enkele keren dezelfde sessie kiest, kan het je verbazen dat je er dingen in vindt die je de eerste keer niet vermoed had.

Laat je meegaan met het verhaal. Vertaal het tegelijk tot jouw eigen verhaal door wat verteld wordt niet steeds letterlijk te volgen. Als je het uitgesproken verhaal als een lijn ziet, dan draait jouw verhaal daar rond, aangepast en aangevuld met eigen elementen. Als je iets van het uitgesproken verhaal niet strikt kan of wil volgen, dan doe je dat gewoon niet. Als iets jou sterk raakt, ga daar dan even in mee en laat het verhaal gewoon verdergaan op de achtergrond. Je bewustzijn wordt niet opzij gezet. Je komt in een toestand van diepe relaxatie als jij dat wenst, maar dat is niet strikt nodig voor de uitwerking.

Aurelis is zéér anders dan het gebruik van een geneesmiddel. Een geneesmiddel ‘doet het voor jou’ (maar wát doet het?). Met Aurelis doe jij het zelf. Aurelis geeft je toegang tot jouw eigen ‘innerlijke kracht’. Dit wil zeggen: het helpt jou je eigen geest naar waarde te gebruiken ter verwezenlijking van een door jou gesteld doel. Des te méér het doel uit jezelf komt, des te meer hulp je kan verwachten. Je verandert dan als persoon in de mate dat jij er klaar voor bent.

Het effect van Aurelis komt natuurlijk, spontaan. Dat wil zeggen dat het niet meteen duidelijk zal zijn voor jou waar jouw verandering door bewerkt is: door het gebruik van Aurelis, door dat laatste gesprek met een therapeut, door dit nieuwe vitaminepreparaat...? Het effect van Aurelis voel je op een indirecte manier, via jezelf. Het is alsof het allemaal spontaan

gebeurt en uiteindelijk is het ook zo! Dat maakt jou verantwoordelijk (zeer belangrijk: zonder 'schuld'). Dat maakt ook dat je voor elke groei met behulp van deze vorm van zelfgenezing terecht trots mag zijn op jezelf.

Gebruik Aurelis nu en dan ook als je symptoom of probleem reeds is opgelost. Dan zal je merken dat je steeds opnieuw klaar bent voor andere dingen, voor een verdere persoonlijke groei.

Wil je nog meer uitleg bij Aurelis? Kijk dan eens in de vraagbaak.

Ik wens je een goede gezondheid en interessante ervaringen met Aurelis!

Dr. J.L.Mommaerts



~~~~~

## Mentale houding tijdens sessie

Aurelis gebruiken is communiceren met je diepere zelf. Dat is niet 'zomaar wat'. Het is belangrijk te beseffen dat het *diepere zelf niet wil van buitenaf veranderd worden*. Daar heeft het groot gelijk in. Aurelis is echter volledig georiënteerd op het *veranderen van binnen uit* (= 'groei'). Toch kan het diepere zelf dit anders aanvoelen en dan reageert het met onwil en tegenkating (zoals 'ongeloof'). Als je hier voorbij raakt, dan heb je vóór jou een krachtig instrument. Het is de moeite waard jezelf hierbij alle kansen te geven.

Je bereikt dit door tijdens een sessie te streven naar:

- openheid

Neem steeds de mogelijkheid aan dat je hierdoor kan groeien. Dat wil zeggen: *geloof in jezelf*.

- aandacht

Wees aandachtig voor wat het jou doet, hoe het je raakt.

- actief zoeken naar betekenis

Ga er altijd éérst vanuit dat elke zin

betekenisvol is, ook en vooral voor jou persoonlijk. Dit betekent dat je tijdens of na een sessie soms een emotionele zoektocht aangaat naar deze betekenis.

- geduld

Verwacht niet meteen het gewenste resultaat. Echte genezing kan alleen gebeuren op eigen tempo: soms snel, soms traag.

- positief kritisch-zijn

Dit betekent dat je tijdens de sessie zelf de vraag vermijdt: 'Hoe zou dit mij kunnen helpen?' Stel deze vraag -terecht- puur rationeel en achteraf, maar niet emotioneel en tijdens een sessie. Op de website vind je veel informatie in dit verband.

- spontaneïteit

Laat het 'vanzelf' gebeuren. Jij geeft bewust de richting aan, maar de beweging in die richting komt van binnen uit. Er gebeurt dus effectief 'niets' en toch alles.

En bovenal: neem zélf de volledige verantwoordelijkheid hiervoor. Blijf oefenen. Als het jou echter 'niet meteen lukt', dan treft jou uiteraard geen enkele schuld.



## Problemen tijdens een sessie?

Hier vind je een opsomming van problemen die kunnen opkomen tijdens een sessie, met verwijzingen naar de vragen/antwoorden verderop in dit boekje. De antwoorden staan ook op de Aurelis website ([www.aurelis.org](http://www.aurelis.org)), waar ze voortdurend worden aangevuld. Als je nog problemen hebt, aarzel niet ons een vraag te stellen en/of erover te spreken met anderen die je vertrouwt.

- 'Ik kan mijn gedachten niet stopzetten.'  
ZIE: [Bij mijn eerste sessie kon ik me niet volledig afsluiten van alles wat rond me gebeurde. Is dit normaal?](#)
- 'Ik word steeds zenuwachtig.'  
ZIE: [Ik word altijd zenuwachtig juist als ik me wil ontspannen. Hoe raak ik daarvan af?](#)
- 'Ik kan me niet concentreren.'  
ZIE: [Ik heb zoveel pijn dat ik me niet op Aurelis kan concentreren. Wat kan ik doen?](#)
- 'Ik heb geen idee omtrent wanneer ik het goed doe.'  
ZIE: [Wanneer weet ik dat ik met mijn diepere zelf in contact sta?](#)  
ZIE: [Voel ik iets speciaals als Aurelis begint te 'werken', bvb naar gewichtsvermindering toe?](#)  
ZIE: [Wat is de beste ingesteldheid om Aurelis te gebruiken?](#)
- 'Ik krijg soms lichte hoofdpijn.'  
ZIE: [Ik heb soms een lichte hoofdpijn na een Aurelis-sessie. Hoe komt dat en hoe kan ik eraan verhelpen?](#)
- 'Kleine problemen verhinderen steeds mijn ontspanning.'  
ZIE: [Ik heb steeds kleine problemen bij ontspanning. Kan je mij helpen?](#)



## Tips ter zelfmotivatie

Deze tips kunnen jou helpen regelmatig Aurelis te gebruiken:

### *Terugkijken, vooruitkijken*

Kijk 's avonds met enige voldoening terug op de sessie. Denk nog heel even na over wat je eventueel 'geleerd' hebt en hoe het jou 'geraakt' heeft.

Je kan dan ook even vooruitkijken naar de volgende sessie. Zal je opnieuw dit goede gevoel krijgen?

### *Probeer er meteen iets aan te hebben*

Als je jezelf laat gaan in een sessie, zal je een diepe relaxatie ondervinden en een verhoogd gevoel van welzijn.

Probeer dit niet in jezelf tegen te werken door het gevoel dat dit eigenlijk niet mag, dat je bvb moet 'werken'. Een sessie is een gift van jezelf aan jezelf. Laat je er helemaal in meegaan.

### *Praat erover met anderen*

Besprek je ervaringen met vrienden, gezinsleden, familie ...

Pas er wel voor op dat eventuele reacties van ongeloof je niet negatief beïnvloeden.

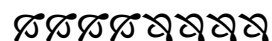
### *Zorg dat je er helemaal achter kan staan*

Aurelis is op de eerste plaats een rationele filosofie. Op de website vind je veel informatie hierover.

Neem hiervoor even de tijd en beslis dan rationeel én emotioneel of het volgende juist is: wat jij doet tijdens een sessie is HEEL BELANGRIJK voor jou. Als je tot dit besluit komt, laat je dan niet meer afleiden door allerhande kleine bezwaren. Ga ervoor!

### *Baken tijd en terrein af*

Hierover gaat het volgende hoofdstukje.



## Het afbakenen van tijd en terrein

### **Over 'concretigheid'**

Het onbewuste is gevoelig voor wat ik met een raar nieuw woord zou willen noemen 'concretigheid'. Even een verduidelijking:

Eenzijds is het onbewuste niet op een directe manier gevoelig voor concrete zaken. 'Betekenis' werkt niet in via materiële weg.

Een mooi gedicht raakt jou niet materieel aan tenzij je een blinde bent die braille leest. De betekenis ervan, 'dat waardoor je in je diepere zelf geraakt wordt', is op zich steeds niet-materieel.

Anderzijds heeft *het feit dat iets concreet is* (bvb een zalfje of pil), wél veel belang voor het onbewuste. Dat het concreet is, heeft betekenis op zich. Het is die betekenis dan weer die iemand kan raken. Dit laatste bedoel ik met 'concretigheid'.

### **Misbruik van 'concretigheid'**

'Concretigheid' wordt héél veel misbruikt. Het is zo krachtig dat in feite eender wat dat op zich totaal onwerkzaam is, toch de indruk kan geven van te 'werken'. Echter niet het ding werkt op zich, maar de betekenis die jij (meer bepaald jouw diepere zelf) eraan verleent. Niet het placebo-middel 'werkt', maar het placebo-effect. Niet het water met (of zonder) een kleurtje 'werkt', maar jijzelf. Meer nog: je diepere zelf wordt hierdoor niet tot een groei aangespoord, maar tot slechts oppervlakkige aanpassing. Het probleem op zich blijft bestaan en krijgt slechts een schijnbare oplossing.

Het is heel belangrijk dat je dit steeds voor ogen houdt.

### **Goed gebruik van 'concretigheid' en andere voorstellen**

Hier volgen enkele voorstellen omtrent hoe je 'concretigheid' in een Aurelis-setting toch op een interessante en open manier goed kan gebruiken, alsmede bijkomende raadgevingen omtrent hoe je jouw Aurelis-ervaringen nog indringender en effectiever kan maken.

Het zijn vooral enkele hulpmiddeltjes om tijd en terrein af te bakenen, om te komen tot een soort van betekenisvolle omgeving. Nogmaals: deze hulpmiddeltjes ontplooiën hun werkzaamheid *uitsluitend* via de werking van jouw eigen geest.

*Het belangrijkste: doe waar jij je goed bij voelt*

Wees vriendelijk voor jezelf. Dat wil niet zeggen: ‘doe geen moeite’. Bekijk het op wat langere termijn. Het is soms een beetje zoeken en experimenteren met houding, omgeving etc., maar probeer te vinden wat voor jou het beste aanvoelt, voor nu en voor later.

*Als je graag een kaars of wierook brandt, doe dat dan.*

Er is tegenwoordig een grote keuze beschikbaar in de gewone handel. Zoek wat rond en gebruik datgene waar jij jezelf het beste bij voelt. Dit laatste is echt het enige valabele criterium. Je kan je wel even laten leiden door wat er op de verpakking staat, maar laat je uiteindelijk alleen leiden door jezelf.

Pas vooral op dat je geen brandgevaar veroorzaakt, zeker als je jouw ogen sluit tijdens een sessie (wat nooit noodzakelijk is).

*Bespreek op voorhand met je huisgenoten wat je gaat doen en waarom.*

Het zou niet fijn zijn indien ze zouden schrikken van je bezig te zien en indien ze meteen een verkeerd beeld hiervan krijgen.

Bespreek het dus en laat ze eventueel deze tekst ook lezen.

*Verzorg je houding*

Twee goede houdingen zijn als volgt:

- ❖ Je zit gewoon op een stoel, heel ontspannen maar toch rechtop. Benen en armen zijn niet gekruist. Je voeten staan stevig op de grond. Je rug is heel lichtjes gebogen. Ook je hoofd neigt lichtjes naar voor toe. Dit is wat men noemt de ‘koetsiershouding’.
- ❖ Een andere heel goede houding is de meditatieve zit-houding. Als je deze nog niet kent, raad ik aan een stevig

kussentje te gebruiken. Ga vooraan op het kussentje zitten en kruis je benen (kleermakerszit of halve lotus). Best is dat je knieën de grond raken maar dit kan al enige oefening vergen. Zorg er vooral voor dat je bekken wat naar voren kantelt en dat je rug heel recht is. Dit kan eerst wat ongemakkelijk (zelfs pijnlijk) zijn, maar na een tijdje zal je merken dat het je heel goed doet. Belangrijk is dat je blijft zoeken naar de beste houding die géén pijn meer doet. Als je niet wil of kan blijven zitten met gekruiste benen, kan je ook je benen onder jou plooiën (geknielde houding met onderbenen plat op de grond). Plooi dan eventueel een kussentje op om het tussen je benen te steken en er in feite dus op te zitten.

De meditatieve zit-houding is een speciale lichaamshouding die als bijkomend voordeel heeft dat je die niet gebruikt tijdens de normale activiteiten van de dag. Hierdoor baken je bijkomend een eigen geestelijke ruimte af voor een sessie. Je lichaam en diepere geest ‘herkennen’ de houding en reageren vlotter. Nogmaals: dit is niet noodzakelijk. Je doet zelf wat je kan, waar je zin in hebt en waar je jezelf volledig achter voelt staan.

Je kan in AurelisOnLine de instelling ‘2 minuten voor spraak’ gebruiken om jezelf de tijd te geven voor een goede houding. De paar zinnnetjes die in het begin daarvan worden uitgesproken, kan je gebruiken om het geluidsniveau van spraak ten opzichte van achtergrondmuziek indien nodig goed af te stellen.

*Baken tijd en plaats af op voorhand*

Aurelis gebruiken, vergt ongeveer een kwartiertje per dag. Probeer dit niet te bekijken als een ‘verloren tijd’ waarop je andere dingen zou kunnen doen. Bekijk het eerder als ‘jouw tijd’, de tijd die jij krijgt - van jezelf -. Spreek *op voorhand* met jezelf af dat je dagelijks dit kwartiertje krijgt. Deze tijd is dan niet iets dat bestaat temidden van of naast alle andere bezigheden. Het is geen kwestie van schuiven om wat tijd te vinden. Integendeel, die andere bezigheden zijn ‘dat wat je doet buiten jouw kwartiertje’.

Besteed ook aandacht aan de fysieke omgeving. Zorg voor gedempt licht en een aangename temperatuur. Reserveer indien mogelijk een plekje in huis, al is het maar door middel van een matje dat je ergens uitspreidt. Zorg dat je niet gestoord wordt. Leg de telefoon af. Een koptelefoon is soms een goed idee.

#### *15 minuten 'post-meditatie'*

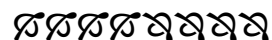
Als je de tijd hiertoe hebt, kan je gedurende 15 minuten na een sessie nog wat aangepaste meditatie beoefenen. Dit bevordert de zelf-hulp. Met of zonder muziek kan je helemaal op jezelf verder na-mediteren over één of meerdere dingen die jou tijdens de sessie geraakt hebben.

Dit is wel degelijk meditatie, geen 'Spielerei' of piekeren! Neem gedurende deze tijd je eigen gedachten gewaar. Probeer ze niet krampachtig bij het onderwerp te houden. Als je merkt dat ze afdwalen, dan breng je ze gewoon terug. Zelfs al lijken je gedachten soms misschien eerder op een troep krijsende aapjes in het oerwoud dan op wat zich afspeelt in de geest van een zenmeester, het principe blijft gelijk. Na een tijdje zullen de aapjes als vanzelf rustiger worden. Je kan hier ook specifiek oefenen door het gebruik van enkele speciaal hiertoe samengestelde sessies in Aurelis.

#### *Aurelis in groep*

Wat je ook zou kunnen doen, is met een of meerdere personen samenkomen en samen een sessie doen. Best spreek je dan op voorhand af welke sessie. Naar een specifiek doel toe zoals stoppen met roken, is dit zeker interessant. Ook bij sessies rond welbevinden kan het leiden tot zeer aangename ervaringen.

Achteraf zal je heel waarschijnlijk behoefte hebben om ervaringen uit te wisselen. Dat is heel fijn. Hierdoor zal je ook eerder geneigd zijn je eigen vragen te verwoorden. Zo'n vraag kan je dan in de vraagbaak kwijt.



## Vragen omtrent gebruik van Aurelis

### Inhoud

- Wat is de beste ingesteldheid om Aurelis te gebruiken? ..... 15
- Voel ik iets speciaals als Aurelis begint te 'werken', bvb naar gewichtsvermindering toe? ..... 18
- Is achtergrondmuziek bij een Aurelis-sessie altijd aangewezen? ..... 19
- Op welke tijd van de dag kan ik best Aurelis gebruiken? ... 20
- Ik heb Aurelis toegepast om te stoppen met roken. Moet ik nu regelmatig blijven aurelissen om dit zo te houden? ..... 20
- Bij mijn eerste sessie kon ik me niet volledig afsluiten van alles wat rond me gebeurde. Is dit normaal?..... 22
- Ik word altijd zenuwachtig juist als ik me wil ontspannen. Hoe raak ik daarvan af? ..... 24
- Ik heb steeds kleine problemen bij ontspanning. Kan je helpen? ..... 26
- Als ik Aurelis gebruik, lijkt de tijd veel sneller vooruit te gaan dan in werkelijkheid. Is dat normaal?..... 29
- Ik heb zoveel pijn dat ik me niet op Aurelis kan concentreren. Wat kan ik doen?..... 29
- Wanneer weet ik dat ik met mijn diepere zelf in contact sta? 30
- Ik heb soms een lichte hoofdpijn na een Aurelis-sessie. Hoe komt dat en hoe kan ik eraan verhelpen? ..... 31
- Ik wil Aurelis toepassen om te stoppen met roken, maar de relaxatie zegt me niets. Hoe kan ik mijn doel bereiken? ..... 32
- Kan ik Aurelis tegelijk gebruiken om te stoppen met roken én om te vermageren, of laat ik daar beter een tijd tussen? . 33
- Is Aurelis nog effectief als ik daarnaast ook pijnstillers gebruik?..... 34
- Kan ik Aurelis gebruiken samen met een dieet? ..... 36
- Als ik een techniek geleerd heb, kan ik die dan verderdoen zonder te luisteren naar Aurelis?..... 36

## **Wat is de beste ingesteldheid om Aurelis te gebruiken?**

### **Nieuwsgierige verwachting**

De beste houding om Aurelis te gebruiken is eigenlijk zeer alledaags. Niets speciaals is nodig of zelfs wenselijk. Spontaneïteit en een houding van nieuwsgierige verwachting zijn ideaal. Zelfs relaxatie tijdens een sessie is niet een noodzakelijke voorwaarde. Er zijn trouwens veel mensen voor wie relaxatie praktisch onmogelijk is. Voor deze mensen kan Aurelis ook puur gebruikt worden naar motivatie en concentratie toe. Mettertijd kunnen zij op hun eigen tempo toch enige relaxatie ondervinden. Men kan gerust stellen dat zij degenen zijn die het het meest nodig hebben.

### **Minimale medewerking noodzakelijk**

Als je innerlijke weerstand ondervindt tegenover een Aurelis-ervaring, zal deze geen effect op je hebben. Anderzijds is slechts een minimale medewerking noodzakelijk. Het is niet nodig jezelf volledig te laten 'gaan'. De beste houding is gewoon je eigen natuurlijke zelf zijn, met een open geest en gezonde nieuwsgierigheid. Het is aangewezen geen hooggespannen verwachtingen te koesteren, want dit gaat je spontaneïteit juist tegen. Je eerste goede ervaring zal over je komen als een lichte bries, zonder enige inspanning van jouwentwege. Als je reeds ervaring hebt met één of andere vorm van meditatie, zal je waarschijnlijk merken dat je in je oefeningen met Aurelis een aangename herinnering hieraan ontmoet. Dat is normaal, maar het hoeft niet. Ook Aurelis-sessies onderling kunnen je dikwijls eenzelfde gevoel geven. Ze kunnen ook telkens weer verrassend anders zijn. Wellicht is dit op de lange duur ook beter. Elke nieuwe opening tot je eigen innerlijke kracht kan je als persoon flexibeler maken. Het geeft je nieuwe hulpbronnen. Anderzijds is het ook goed om je een beperkt aantal technieken zeer eigen te maken, zodat je er op een optimale manier van kan genieten en ervan gebruik kan maken telkens als je er de nood toe voelt.

### **Met je aandacht naar de essentie**

Het is aangewezen dat je met je aandacht volledig naar de essentie van de tekst georiënteerd bent. Dat wil zeggen naar de betekenis die deze tekst heeft voor jou. Dit hoeft niet exact overeen te stemmen met de precieze betekenis van wat verteld wordt. Je vult het verhaal zonder dit noodzakelijk te beseffen gedeeltelijk zelf in. Als je bvb iets hoort dat niet op jou van toepassing is, kan je dat gewoon negeren. Je 'hoort' wat je onbewuste wil horen om je doel zo efficiënt mogelijk te verwezenlijken en dat doel is in het begin alvast om gewoon wat te ontspannen en verder niets.

### **'Ja-houding'**

Het is heel interessant voor jou als je gedurende een groot deel van de sessie een 'ja-houding' aanneemt, zonder dit nochtans te forceren. Zeg 'ja' tegen wat je hoort, niet omdat de dokter het zegt maar omdat je op die manier ook 'ja' zegt tegen jezelf. 'Ja ik kan dit.' 'Ja ik wil dit.' 'Ja dit is juist voor mij in deze betekenis.' Deze houding betekent niet dat je zomaar alles klakkeloos aanneemt, maar wel dat je voortdurend open staat voor *hoe* datgene wat je hoort *voor jou* juist is.

### **Tijdens een sessie zo weinig mogelijk analyseren**

Probeer tijdens een sessie zo weinig mogelijk te analyseren, vooral (en dat is ook de enige reden) als je ondervindt dat dat je spontaneïteit hindert. Natuurlijk mag je voor en na een sessie wel analyseren. Dit heeft geen belang voor de effectiviteit ervan. Het interfereert nauwelijks met wat er tijdens een sessie gebeurt. Maar als je het toch niet kan laten tijdens de sessies telkens weer te overdenken waar je mee bezig bent, kan je gebaat zijn bij één of meerdere van de concentratie-oefeningen. Deze helpen je je aandacht op een natuurlijke manier en zonder grote wilsinspanning gericht te houden op het hier en nu.

### **Betrek jouw symptoom rechtstreeks**

Betrek jouw symptoom rechtstreeks bij de sessie. Als je bvb een sessie doet omtrent hartkloppingen, denk dan aan je eigen hart. Voel indien mogelijk je hart. Ga eventueel met je aandacht naar jouw hartkloppingen en betrek ze bij de sessie. Hoe reageren ze? Nemen ze af of juist toe? Elke verandering is een



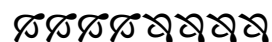
bewijs voor jou dat je ‘hart’ reageert op de sessie, dat je symptoom los komt en dat je de gelegenheid krijgt om te groeien als persoon. De uiteindelijke bedoeling van Aurelis ligt in deze groei tot voorbij waar het symptoom nog nodig is, waardoor het spontaan verdwijnt. Door jouw symptoom zo concreet mogelijk - maar spontaan, zonder te forceren! - bij de sessie te betrekken, verhoog je sterk de kans op deze groei.

### **Gewoon doorgaan**

Met Aurelis ‘oefenen’ wil zeggen: gewoon doorgaan, zeker in het begin. Als een vorm van relaxatie de eerste of een volgende keer niet lukt, wil dat geenszins zeggen dat je er verder nooit baat bij kan ondervinden. Uiteindelijk kan juist die manier evengoed uitgroeien tot één van je favoriete oefeningen. Probeer eerst eventueel andere zaken uit en kom dan nadien terug. Dat kan natuurlijk altijd wanneer je er zin in hebt.

### **Effectiever in toestand van ontspanning en concentratie**

Het is in elk geval aangewezen om op zijn minst een zestal goede relaxatie-ervaringen te hebben vooraleer je begint met doel-specifieke suggesties. Op de eerste plaats omdat deze suggesties veel effectiever zijn in een weldoende toestand van ontspanning en concentratie. Daarenboven heb je meestal toch wel enige ervaring met Aurelis nodig om echt doelgericht te kunnen werken. Wat het effect betreft van doelgerichte suggesties, is het nooit aangeraden een eind-evaluatie te doen vóórdat je enkele weken regelmatig hebt geoefend met een bepaalde methode. Innerlijke kracht kent geen strikte tijdsschema's. In positieve zin betekent dit ook dat je soms vrijwel onmiddellijk enig effect kan ondervinden. Soms is dit slechts duidelijk aan te voelen als je je er helemaal open voor stelt. Je kan het echter nooit forceren.



### ***Voel ik iets speciaals als Aurelis begint te ‘werken’, bvb naar gewichtsvermindering toe?***

Nee. Je voelt geen kriebeling in de buik of zo. Omdat de werking van Aurelis volledig ‘van binnenuit’ optreedt, kan je in feite stellen dat het heel spontaan gebeurt. Hoe kan je dan weten dat het werkt? Gewoon, als je Aurelis gebruikt om slanker te worden, zal je merken dat je eetlust vermindert. Het gevecht tegen de calorieduivel vermindert of verdwijnt. In het beste geval zal je zelfs ondervinden dat je plezier in het eten merkkelijk stijgt, terwijl je er toch minder van nodig hebt om je emotioneel sterk te voelen.

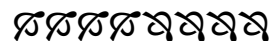
### **Wel: een vorm van euforie**

Wat je wel kan voelen, is een vorm van euforie. Die komt niet door het gebruik van Aurelis zelf, maar door met heel je wezen te voelen, te weten dat je een nieuwe richting bent ingeslagen, een richting die je heel waarschijnlijk voert tot het gewenste resultaat. Soms kan die euforie vermengd zijn met een beetje een triestig gevoel. Daar hoeft je niet van te schrikken. Het is heel voorbijgaand en kan verschillende oorzaken hebben. Je kan je triest voelen vanwege de jaren die je ‘verloren’ hebt in de strijd met jezelf. Het kan ook veroorzaakt worden doordat je voelt dat je afscheid gaat nemen van een eigenbeeld waarmee je jaren geleefd hebt, al is dat eigenbeeld ook datgene waar je al die jaren tegen gevochten hebt. Een licht gedepimeerd, heel onbestendig gevoel is verder iets dat bij iedereen soms optreedt bij een grote verandering. Het hoeft niet noodzakelijk een aanwijsbare reden te hebben. Het is gewoon iets dat er bij hoort. Als je er niet tegen vecht, kan het zelfs prettig aanvoelen en gaat het snel voorbij.

### **Onbevangen wachten op het resultaat**

Als je Aurelis gebruikt is het best om gewoon onbevangen te wachten op het resultaat dat zich zal aandienen door simpelweg er te zijn. Als voor jou een gevoel van succes belangrijk is, dan raad ik als maatstaf voor een verwezenlijking aan: het verliezen van een door jou te bepalen gedeelte van je overgewicht, zónder veel wilskracht te gebruiken of zónder dat het je pijn doet. Tot nu toe werd de maat voor succes waarschijnlijk alleen bepaald

door het aantal verloren kilo's. Om die kilo's te verliezen deed je misschien liefst zo weinig mogelijk moeite, of misschien vond je de moeite niet belangrijk als de kilo's maar verdwenen. Met Aurelis is echter het gemak waarmee je ze verliest een *wezenlijk onderdeel* van je succes. Want hierdoor weet je dat je de verloren kilo's met evenveel gemak er af zal kunnen *houden*.



### **Is achtergrondmuziek bij een Aurelis-sessie altijd aangewezen?**

#### **Sfeer van ontspanning, openheid en vertrouwen**

De bedoeling van de muziek is het creëren van een sfeer van ontspanning, openheid en vertrouwen in jezelf. Het is altijd aangewezen deze sfeer op te roepen. Aurelis muziek is speciaal gecomponeerd om dit doel te vervullen. Het is steeds erg zacht, repetitief en met een minimum aan melodie. We krijgen hierover heel veel goede commentaren.

#### **Muziek mag begrijpen van de tekst niet bemoeilijken**

Als echter de Aurelis muziek voor jou de juiste sfeer niet oproept, dan is het beter ze stil te zetten. Je kan eventueel een andere muziek opzetten (in de cd-speler van je computer bvb). Zorg er natuurlijk voor dat deze muziek het begrijpen van de tekst niet bemoeilijkt. Muziek met een duidelijke melodie of een duidelijke progressie (bvb klassieke muziek die je reeds goed kent) kan veroorzaken dat je aandacht hierdoor van de tekst (en van jouw interpretatie ervan) té veel weggetrokken wordt. Dit kan ook storend zijn. Het is echter aan jou om hier wat mee te experimenteren als je wenst.

#### **Sneller in de juiste geesteshouding**

Een bijkomend voordeel van muziek is dat het jou na enkele sessies nóg sneller in de juiste geesteshouding brengt. Met andere woorden: het werkt een beetje 'conditionerend'. Dat mag in dit geval, want je doet het in volledige openheid.



### **Op welke tijd van de dag kan ik best Aurelis gebruiken?**

Dat hangt volledig van jou af. Zorg dat het een tijd is dat je niet erg nerveus bent, maar toch ook niet al te moe. Het is immers belangrijk dat je niet telkens weer in slaap valt, tenzij dat de bedoeling is natuurlijk.

#### **Wanneer je meest 'bij de pinken bent'**

Het is interessant Aurelis te gebruiken in dat deel van de dag dat je het meest 'bij de pinken bent'. Ben je een ochtend- of een avondmens? Dát is voor jou de beste tijd, met één voorbehoud: zorg dat je jezelf niet de indruk geeft dat Aurelis in de weg staat voor 'belangrijker dingen'. Jouw gezondheid en welzijn zijn in elk geval immers zélf 'belangrijker dingen'. Het feit dat je bij Aurelis niet de indruk hebt te 'werken', betekent niet dat je niet heel efficiënt bezig bent.

#### **Ongeveer rond dezelfde tijd van de dag**

Het is verder voordelig (maar zeker niet noodzakelijk) om steeds ongeveer rond dezelfde tijd van de dag te 'aurelissen'. Je geest stelt zich hier dan automatisch op in en zorgt ervoor dat je 'klaar' bent op het juiste ogenblik. Het helpt ook om je 'Aurelis-moment' niet te vergeten.



### **Ik heb Aurelis toegepast om te stoppen met roken. Moet ik nu regelmatig blijven aurelissen om dit zo te houden?**

#### **Waarschijnlijk reeds verschillende keren gestopt**

Als je langere tijd roker bent, ben je waarschijnlijk reeds verschillende keren gestopt en telkens herbegonnen - vandaar je

bekommernis dat, om met een goede methode gestopt te blijven, je voortdurend moet ‘ bezig ’ blijven.

#### **Met Aurelis *verander* je zelf**

Met behulp van Aurelis stop je echter niet gewoon met roken. Je *verandert* je zelf, niet alleen betreffende een bepaald uitwendig gedrag, maar betreffende de manier waarop je tegenover het roken staat. Je bent roker geweest. Je wordt een niet-roker en dat is niets minder dan een nieuwe staat van zijn. Ik maak een onderscheid tussen de begrippen ‘niet-roker’ en ‘ex-roker’. ‘Ex-roker’ duidt op een beschrijving van uitwendig gedrag, namelijk het gedurende korte of lange tijd niet aansteken van een sigaret. Iedereen die enkele uren niet rookt, is in feite al een beetje een ex-roker. Iemand kan jaren gestopt zijn met roken en nog steeds een ex-roker zijn (in tegenstelling tot een niet-roker).

#### **Je moet Aurelis *niet* regelmatig blijven gebruiken**

In het licht van dit onderscheid is het duidelijk dat je Aurelis *niet* regelmatig moet blijven gebruiken om van het roken verlost te blijven. Je wordt immers niet een ex-roker, maar een niet-roker.

#### **Waan je nooit immuun tegen een verslaving**

Anderzijds is het wel zo dat mensen voortdurend veranderen, alsook de situaties waarin ze leven, werken, denken, plezier en verdriet tegenkomen en omstandigheden die hen doen uitreiken naar wat jarenlang vermeende voordelen kunnen geweest zijn van het roken. Het is goed je nooit immuun te wanen tegen een verslaving. Ook mensen die nooit van hun leven aan iets verslaafd geweest zijn, zijn niet immuun. Een quasi-immuniteit zou trouwens getuigen van een hardheid die voor de meesten onder ons onmenselijk is. Ik raad aan jezelf met een gezonde geest te blijven ‘observeren’, waarmee ik gewoon bedoel dat je aandacht moet blijven hebben voor je eigen behoeften en frustraties. Dat is heel menselijk. Als je voelt dat je behoefte hebt aan het terug beginnen roken, kan je daar beter op tijd bij stilstaan, je eigen motivaties verhelderen en, ja, opnieuw wat met Aurelis werken aan het op elkaar afstellen van je bewuste en

onbewuste bedoelingen. Dat kan zeker ook preventief zijn nut bewijzen en ik raad het sterk aan.

#### **Beschouw herval niet als een mislukking**

Als je toch hervallen bent in rookgedrag, kan je met evenveel nut Aurelis gebruiken als de eerste keer. Als je daar terug behoefte aan hebt, beschouw het dan niet als een mislukking maar als een kans om te groeien als mens. Probeer te leren uit vorige ervaringen. Misschien is het belangrijk voor jou om wat langer met autosuggestie bezig te zijn, of wat intensiever, of met een andere instelling. Het is niet Aurelis die je *doet* stoppen met roken. Jij bent het zelf die de kracht in jezelf daartoe leert gebruiken. Er kan dan ook geen standaard aanbeveling gegeven worden omtrent hoe lang of hoe dikwijls je Aurelis moet gebruiken, en of je het een tijd regelmatig moet gebruiken nadat je gestopt bent met roken. Dat hangt o.a. af van de mate van je niet-rokerschap toen je je laatste sigaret aanstak. Ik raad aan pas de laatste sigaret op te steken als je je 100% zeker voelt dat je niet-roker bent. Daarna zou ik nog gedurende minstens een drietal weken een paar keer per week een relaxatie-sessie doen. Op zo’n moment zal je wel voldoende gemotiveerd zijn om dit vol te houden. Specifieke rookstop-sessies hoeven dan niet meer, op voorwaarde dat je vóór elke relaxatie één of ander idee herneemt dat je persoonlijk geraakt heeft op je weg naar niet-rokerschap. Met dat idee moet je niet meer doen dan het even terug in je geheugen op te halen om het dan gewoon los te laten.



#### ***Bij mijn eerste sessie kon ik me niet volledig afsluiten van alles wat rond me gebeurde. Is dit normaal?***

##### **Ga niet uit van bepaalde criteria**

Het is heel normaal dat een relaxatie niet ‘lukt’ als je er vanuit gaat dat die aan bepaalde criteria moet voldoen zoals ‘zich afsluiten van de buitenwereld’. Bij sommigen is dat ‘zich

afsluiten' gemakkelijk, bij anderen niet. Bij mij bvb lukt dat nooit volledig, maar toch voel ik duidelijk de relaxatie op zich en de verdere praktische voordelen van suggestie. De eerste keren dat ik probeerde 'in trance' te gaan door de begeleiding van een collega-therapeut in opleiding, baarde me dat zorgen, maar dat ging snel voorbij.

#### **Verwacht geen hypnotische trance**

Wellicht verwachtte je die onthechting van de buitenwereld vooral omdat je dat idee hebt van een hypnotische trance. Maar dit is géén hypnose! Kritisch onderzoek toont aan dat ook bij hypnose mét trance, die trance geen rechtstreekse invloed heeft op de effectiviteit, bvb naar het stoppen met roken toe. D.w.z.:

1) Iemand die gemakkelijk een onthechting van de buitenwereld ondervindt, zal gemiddeld gezien ook gemakkelijker andere effecten ondervinden, maar niet dóór de onthechting.

2) Iemand die geen onthechting ondervindt, zal uiteindelijk NIET minder effect hebben van (auto)suggestie, tenzij hij natuurlijk de verwachting heeft dat de onthechting hiervoor noodzakelijk is.

#### **In hypnose staat die verwachting centraal**

En dat is meteen een heel spijtige zaak van de manier waarop hypnose gedurende de voorbije twee eeuwen is gegroeid, namelijk: dat ze die verwachting juist centraal gesteld heeft, dat ze daardoor zichzelf belangrijker gemaakt heeft dan ze is en tegelijk de voordelen voor veel mensen heeft beknot. Ik meen dat jouw verwachting van de belangrijkheid van een onthechting hier het rechtstreekse gevolg van is. Ik ben zelf een bewijs dat die verwachting niet terecht is en er is ook reeds heel wat vakliteratuur over gepleegd (vooral door Barber & Spanos\*).

#### **Zo onbevangen mogelijk**

Het actief vermijden aan andere dingen te denken, houdt je tegen je te laten gaan. Het is aan te raden zo onbevangen mogelijk te staan. Het verhaal van de sessie hoeft zelfs niet gevolgd te worden. Het is voldoende dat je er met tussenperiodes even naartoe gaat. De gaten in het verhaal vul je zelf op. Je bent dus in alle opzichten, juist door je te laten gaan, actiever dan iemand

die 'willoos is overgeleverd aan de wil van de hypnotiseur'. Je zal na een tijd - hopelijk - ook tot de bevinding komen dat op een bepaald niveau je eigenlijk nooit actiever bent dan tijdens en ten gevolge van een diepe 'relaxatie'. Maar ik laat het (noodzakelijkerwijs) aan jou om dit bij jezelf uit te vissen.

#### **Nooit een mislukking**

Als het de eerste keren om één of andere reden niet 'lukt', of als je die indruk hebt, probeer dan het gebeurde niet te zien als een 'mislukking'. Bij het werken met je eigen onbewuste is er eigenlijk nooit een mislukking. Dat is een term die op dit vlak gewoon geen betekenis heeft, tenzij als negatieve suggestie.

Ik raad je dus aan gewoon verder te doen, maar in het begin met korte sessies. Een langere sessie heeft geen zin als je niet spontaan overtuigd bent dat dit voor jou gepast is.

\* T.X.Barber, N.P.Spanos, J.F.Chaves *Hypnosis - Imagination and Human Potentialities*. New-York: Pergamon Press, 1974:191



### ***Ik word altijd zenuwachtig juist als ik me wil ontspannen. Hoe raak ik daarvan af?***

#### **Verschillende oorzaken**

Dit kan verschillende oorzaken hebben. Het mag er echter in geen geval toe leiden dat je denkt dat ontspanning nu eenmaal niet bij jou hoort. Ik denk dat in dit geval enig inzicht in de oorzaken kan helpen om die spanning gemakkelijker te neutraliseren.

#### **Niet meer weten hoe het aanvoelt**

Veel mensen zijn zodanig langdurig en continu zenuwachtig dat ze niet meer weten hoe het aanvoelt echt ontspannen te zijn. Wat als de 'normale ontspanning' aanvoelt van bvb een weekendje uit, is in feite volgestouwd met een aantal nieuwe spanningen en met het verder lopen van de spanningen die altijd aanwezig zijn.

Een echte ontspanning is voor deze mensen als het ware een nieuwe ervaring, iets waar ze zich onwennig in kunnen voelen en wat hen daardoor afschrikt. De eerste reactie kan dus bestaan uit een spanning vóór het onbekende.

### **Géén inactiviteit!**

De westerse cultuur legt de nadruk op actie. ‘Niets-doen’ is uit den boze. We zijn hier allemaal grondig door onze opvoeding in geconditioneerd. Gewoon ontspannen, diep ontspannen en schijnbaar of daadwerkelijk verzonken zijn in ‘niets’ lijkt op de verafschuwde inactiviteit en kan daardoor, bewust of onbewust, leiden tot schuldgevoelens en spanningen.

### **Spanning als vorm van verslaving**

Voor mensen die langdurig gespannen zijn, kan de spanning uiteindelijk een vorm van verslaving worden, psychisch door zich op de duur thuis te voelen in deze toestand, en misschien zelfs fysisch door de voortdurende productie van stresshormonen (adrenaline, noradrenaline, cortisol...). Het plots stoppen met deze verslaving kan leiden tot ontwenningverschijnselen zoals, secundair, juist weer een toename van spanning die na korte tijd vanzelf voorbijgaat.

### **Diepere spanning als ogenschijnlijk nieuw**

Spanningen zijn dikwijls het gevolg van het verdrukken van andere spanningen. Bvb de spanning veroorzaakt door het ‘lijden’ aan overgewicht kan voor een vrouw een manier zijn om de energie van spanningen in de echtelijke relatie om te buigen. Dit ombuigen van spanningen is een proces dat dikwijls in grote mate onbewust gebeurt. Als nu de meer ‘oppervlakkige’ spanningen worden weggegomd, verdwijnt daardoor ook de verdrukking van de diepere spanningen en komen deze als ogenschijnlijk nieuwe spanning naar boven.

### **Ga langzaam te werk**

In al deze gevallen lijkt het alsof de spanning eigenaardig genoeg voortkomt uit de poging tot ontspanning. Met een bredere kijk is dit duidelijk niet het geval. Als een diepere ontspanning je keer op keer zenuwachtig maakt, raad ik aan om langzaam te werk te gaan. Neem voor jezelf de tijd en probeer de

gevoelens die in je opkomen te verwerken. Ik bedoel niet dat je hieraan veel tijd moet spenderen, maar dat je beter begint met bvb wekelijks enige diepe ontspanning te genieten dan dagelijks. Zorg ook dat je voldoende nachtrust hebt, want een verwerking van nieuwe gevoelens en standpunten gebeurt gemakkelijker met behulp van én tijdens REM en NREM slaap. Het is natuurlijk ook fijn en interessant als je je gevoelens in zo’n periode intensiever kan bespreken met iemand in wie je heel veel vertrouwen koestert, je huwelijkspartner, een vriend(in) of misschien -ietwat vrijblijvender- een therapeut.



## ***Ik heb steeds kleine problemen bij ontspanning. Kan je helpen?***

[Uit ‘Genees jezelf’:]

Bij het ontspannen kunnen zich allerhande problemen voordoen, die vooral vervelend zijn omdat ze het goede verloop van de ontspanning kunnen belemmeren of zelfs ertoe kunnen leiden dat iemand het opgeeft nog verder aan autorelaxatie te doen. Het zijn allemaal kleine problemen, die je gemakkelijk kan vermijden of behandelen. Ik som hier de meest voorkomende op en geef telkens een voorstel van wat je er aan kan doen:

- *hoesten of kuchen*  
Probeer dit niet in te houden. Autorelaxatie betekent niet dat je roerloos moet blijven zitten of liggen. Concentratie is iets dat altijd schommelt en als je even afgeleid wordt door een kuchje, dan kan je zo meteen teruggaan in die toestand van diepe concentratie en relaxatie.
- *kriebels, pijn door bvb langdurig zitten*  
Ook hier geldt dat even bewegen geen kwaad kan. Na een afleiding kan je de terugkeer tot relaxatie zien als een verdieping. M.a.w. het kan je helpen om zelfs nog tot een dieper niveau van ontspanning te komen.
- *afleidende geluiden in de omgeving*

Probeer geluiden in de omgeving ofwel te negeren, ofwel ze op te nemen in je relaxatie. Geluiden in de omgeving kan je bvb interpreteren als een achtergrond waarop je innerlijke rust en stilte nog duidelijker tot uiting komen.

- *spiertrekkingen*

Lichte spiertrekkingen zijn een normaal verschijnsel bij diepe ontspanning. Ze komen ook soms voor bij iemand die net in slaap is gevallen. Als het je stoort, kan je gewoon even de spier stretchen door ze lichtjes uit te rekken, even zo te houden en ze vervolgens langzaam te ontspannen.

- *opdringerige gedachten*

Probeer in elk geval deze gedachten niet met wilskracht te onderdrukken. Laat ze gewoon komen en gaan, ook als dat betekent dat je tijdens deze sessie niet echt toekomt aan een diepe ontspanning. Door op deze manier met storende gedachten om te gaan, zal je merken dat je steeds beter je concentratie kan behouden zonder dat het je moeite kost. Hierdoor profiteer je trouwens van een verbeterde concentratie ook buiten je relaxaties.

- *desoriëntatie (1) en ongewilde dissociatie (2)*

In geringe mate zijn deze verschijnselen normaal bij een heel diepe ontspanning. Als dit je angstig maakt, kom dan even langzaam terug uit ontspanning en laat ze spontaan verdwijnen, wat dan ook altijd gebeurt. Leer hoe je steeds gemakkelijk terug kan komen uit een diepe ontspanning, tot je eventuele angst spontaan wegebt. Je kan de verschijnselen interpreteren als een aanduiding dat de ontspanning bij jou diep is en dat je er veel aan kan hebben.

- *angst voor controleverlies tijdens de ontspanning*

Het kan gebeuren dat iemand door ontspanning juist nerveuzer wordt. Meestal komt dat doordat een diepe ontspanning de normale afleiding wegneemt van zorgen en angsten, waardoor reeds lang aanwezige geblokkeerde angsten en emoties kunnen naar boven komen. Als de controle op deze geblokkeerde angsten en emoties dreigt

te verminderen, is het normaal dat dit zich vertaalt in nervositeit.

Als een ontspanning voor jou gepaard gaat met enige nervositeit, dan is het raadzaam erg langzaam vooruit te gaan en zeker in het begin aan autorelaxatie te doen voor periodes van niet meer dan een 10-tal minuten. Als je acuut tijdens een sessie angst voelt opkomen, is het beter er voor die keer mee te stoppen. Als dat één of een paar keer voorkomt, dan kan je gewoon na enkele dagen opnieuw proberen. Als je echter lijdt aan een steeds weerkerende acute angst bij elke ontspanning, dan is een bespreking hiervan bij een psychotherapeut aangewezen.

- *inslapen*

Inslapen tijdens een ontspanningsoefening duidt erop dat je in feite meer slaap nodig hebt. Je lijdt dus aan een acuut of chronisch slaapttekort en je lichaam reageert meteen op de gelegenheid om te proberen dat slaapttekort in te halen. Probeer niet aan een sessie te beginnen als je echt moe bent. Als je tijdens een relaxatie in slaap valt, neem dan deze boodschap van je lichaam serieus en probeer te zorgen voor voldoende nachtrust.

- *toenemende pijn*

Bij sommige vormen van zenuwpijn is het mogelijk dat de pijn toeneemt tijdens ontspanning. Dit komt heel zelden voor. Als het je bedoeling is om met psychische kracht te werken aan pijnvermindering, dan kan je ook leren om cognitieve strategieën toe te passen zonder ontspanning. Ontspanning is alleen bevorderlijk daartoe, maar geenszins noodzakelijk.

(1): desoriëntatie: gebrekkige bepaling van de eigen positie in de plaats of de tijd waarin men verkeert

(2): dissociatie: verstoring van het gevoel van de eigen integriteit

~~~~~

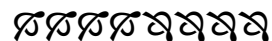
Als ik Aurelis gebruik, lijkt de tijd veel sneller vooruit te gaan dan in werkelijkheid. Is dat normaal?

Subjectieve tijd is rekbaar

Dat is heel normaal. Subjectieve tijd is heel rekbaar. Als je verzonken bent in een goed boek of spannende film, gaat de tijd ook 'snel vooruit'. Het is een teken (maar geen noodzaak) dat je Aurelis goed gebruikt. Het is uiteraard ook volstrekt ongevaarlijk.

Je kan even bij de muziek verder mijmeren

Na de spraak loopt de muziek gewoon verder. Je hebt dan wel een exit achter de rug, maar je kan zo je wenst nog altijd even bij de muziek verder mijmeren over wat je net gehoord en ondervonden hebt. Let wel: dit is *niet* nodig voor een goede werking van een sessie. Doe het alleen als je het prettig vindt en als je er van binnen uit een nood toe voelt. En verlies dan niet de tijd uit het oog, want voor je het weet, ben je een half uur verder en dat was misschien op voorhand niet de bedoeling. Misschien plaatsen we in een volgende versie wel een wekkertje dat je kan instellen op bvb 10 minuten namijmeren. Zou dat iets zijn voor jou?



Ik heb zoveel pijn dat ik me niet op Aurelis kan concentreren. Wat kan ik doen?

Je werkt aan de pijn die komt

Neem dan een (indien nodig erg krachtige) pijnstiller die je toelaat om toch Aurelis te gebruiken. Het is zelfs niet nodig dat je op je Aurelis-moment pijn hébt om die pijn dan te verzachten. Je werkt met Aurelis op de eerste plaats aan jezelf met de bedoeling de pijn die komt, te verminderen tot het niveau dat je echt nodig hebt. Wees gerust: dat niveau is meestal véél lager dan wat iemand met chronische pijn ondervindt.

Probeer niet te forceren

Als het echt niet lukt je te concentreren, dan is het geen goed idee dit te willen forceren. Dan krijg je immers frustrerende ervaringen en die kunnen je beletten om op andere momenten een optimaal efficiënte invloed van Aurelis te ondervinden. Stel je indien nodig tevreden met een pijnstiller en wat afleiding.

Plaats je verwachtingen niet te acuut

Als je je echter toch enigszins kan concentreren op een sessie, al is het niet ten volle, dan kan je een gunstige invloed hiervan verkrijgen door je verwachtingen niet al te acuut te plaatsen. Nee, de pijn zal niet ogenblikkelijk en volledig verdwijnen. Maar door met een open verwachting een sessie te doen, zal de pijn na een kwartiertje toch wel verminderd zijn. Wees dankbaar (vooral aan jezelf) voor wat je krijgt, hoe veel of hoe weinig het ook is. Bedenk ook dat elke goede sessie er één is die alle volgende sessies helpt efficiënter te zijn. Een goede sessie heeft niet noodzakelijk meteen een zichtbaar resultaat. Het kan zijn dat ze alleen in de diepte 'goed' is, maar daar is het waar het uiteindelijk het belangrijkste is voor jou.



Wanneer weet ik dat ik met mijn diepere zelf in contact sta?

Tijdsduur van een sessie lijkt veel korter

Als je naar de tijdsduur van een sessie kijkt (die krijg je steeds exact vooraf en nadien) en je vergelijkt die met de tijd dat de sessie voor jou subjectief geduurd heeft, dan kan het je opvallen dat het veel korter leek dan het in werkelijkheid was. Dat verschil wijst op een contact met je diepere zelf. Ook als je geen enkel subjectief gevoel hebt omtrent hoelang een sessie duurde, wijst dit op een dieper contact.

Nadruk ligt op spontane groei

Bovenstaande vraag kan betekenen: 'wanneer weet ik zeker of ik het goed doe?' Dan is het mogelijks een vraag die voortkomt uit

een specifieke culturele ingesteldheid die de nadruk legt op schuld: 'jij bent verkeerd; je had het anders moeten doen.' Dit komt in principe niet overeen met de filosofie van Aurelis, waarbij de nadruk juist ligt op spontane groei en zelfs op de onmogelijkheid van schuld (maar niet van verantwoordelijkheid!). Het is aan te raden jezelf bovenstaande vraag tijdens een sessie niet te stellen. Met andere woorden: het stellen van de vraag zelf tijdens een sessie voorkomt in grote mate dat je 'het goed doet'. Beter is om het tijdens een sessie volstrekt niet van belang te laten zijn. Stel je zo open mogelijk voor het verhaal en voor wat spontaan tot jou komt.

Als een innerlijke zekerheid

Tijdens het gebruik van Aurelis kan het 'in contact staan met je diepere zelf' over jou komen als een overtuiging, een innerlijke zekerheid, gewoon vanuit jezelf. Je hebt dan geen verdere aanwijzingen nodig. Je weet het gewoon en dat is ook de meest aangename en de meest zinvolle manier om het te weten te komen.

Je kansen tot een oplossing verhogen

Uiteraard gebruik je Aurelis meestal vanwege een probleem en dan wil je weten wanneer je zo goed mogelijk je kansen tot een oplossing verhoogt. Zie hiervoor de vraag: 'Wat is de beste ingesteldheid om Aurelis te gebruiken?'

~~~~~

***Ik heb soms een lichte hoofdpijn na een Aurelis-sessie. Hoe komt dat en hoe kan ik eraan verhelpen?***

#### **Spanning van de nekspieren**

Dat komt soms voor en is gemakkelijk te vermijden. De oorzaak ervan ligt in een spanning van de nekspieren, soms ook van de spieren rondom je hoofd. Tijdens een Aurelis sessie komt het namelijk voor dat je veel minder beweeglijk kan zijn dan anders. Sommige mensen hebben de verwachting dat je bij een diepe

ontspanning zo onbeweeglijk mogelijk moet blijven zitten of liggen. Dat hoeft op zich helemaal niet. Je mag gerust tussendoor wat bewegen, jezelf wat herzetten als je ergens een druk voelt of zo. Probeer tijdens de volgende sessie eraan te denken om gewoon nu en dan je hoofd wat te bewegen. Misschien vermindert dit de diepte van je ontspanning, maar dat kan absoluut geen kwaad. Hoogstwaarschijnlijk is je hoofdpijn naderhand volledig weg.

#### **Spanning door hoge verwachtingen**

Wat ook wat kan bijdragen, is een spanning die optreedt door hoge verwachtingen en de drang om het koste wat het kost goed te doen. Probeer in dit geval je verwachtingen wat te verminderen. Denk eraan dat een ontspannen, open en spontane houding het effect van Aurelis bevordert.

#### **Het verdwijnt meestal spontaan**

Bij de meeste mensen die tijdens de eerste sessies wat last van lichte hoofdpijn hebben, verdwijnt dit gevoel trouwens spontaan na enkele keren. Geest en lichaam passen zich gewoon aan.

~~~~~

Ik wil Aurelis toepassen om te stoppen met roken, maar de relaxatie zegt me niets. Hoe kan ik mijn doel bereiken?

Relaxatie is niet noodzakelijk

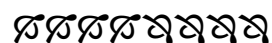
Het kan. De relaxatie is op zich niet noodzakelijk, alleen bevorderlijk. Bij AurelisOnLine is het wel zo dat je een 'intro' moet kiezen, maar je kan er één nemen die slechts een aantal seconden duurt. Dan ben je meteen bezig met het stoppen met roken. Tijdens de sessie zelf geef je dan als je dat wenst geen acht op het aspect van relaxatie. Als je jezelf, zonder relaxatie, concentreert op het beleven van wat de sessie inhoudt, dan is dat perfect.

Waarom zegt een diepe relaxatie jou niets?

Je kan jezelf wel afvragen waarom een diepe relaxatie jou niets zegt. Heb je een slechte ervaring ermee of ben je bang ‘helemaal van de wereld te raken’? Kijk wat verder rond in deze vraagbaak of op de website. Wellicht zullen een deel van de redenen verdwijnen en kan je de voordelen genieten die een diepe relaxatie ook aan jou kunnen geven.

Je kan een sessie steeds onderbreken

In geen enkel geval hoeft een angst voor een diepere relaxatie jou te verhinderen Aurelis te gebruiken. Immers, eender wanneer je jezelf ongemakkelijk voelt tijdens een sessie, kan het absoluut geen kwaad deze sessie even te onderbreken of te stoppen. Het kan dan interessant zijn je ervaringen te bespreken met een goede vriend of therapeut.



Kan ik Aurelis tegelijk gebruiken om te stoppen met roken én om te vermageren, of laat ik daar beter een tijd tussen?

Verschillende indicaties tegelijk is mogelijk

Je kan Aurelis gebruiken voor verschillende indicaties tegelijk. Zolang je echter nog geen ervaring hebt met het programma, is het toch raadzaam om niet te snel vooruit te willen gaan. De veranderingen die je gaat doorvoeren, zijn geen kleine veranderingen. De beslissing om te stoppen met roken is iets heel anders dan de beslissing om een brood te gaan halen bij de bakker om de hoek. Het hoort bij een respect voor je eigen individualiteit dat je er de tijd voor neemt. Het tegelijk werken aan verschillende indicaties heeft veel weg van ongeduldigheid en dat is géén goede voedingsbodem voor persoonlijke groei.

Verwacht niet alles ineens

Ik vind dit wel heel serieus: autosuggestie gebruiken om bvb te stoppen met roken is méér dan stoppen met roken alleen. Het is daarnaast ook een manier om te groeien als persoon, d.w.z. om een grotere eenheid te bekomen, om minder ‘gedissocieerd’ te

zijn. (‘Gedissocieerd’ is iemand die bvb met een deel van zichzelf wil stoppen met roken, maar met een ander deel toch verder willen roken.) Volledig kunnen staan achter wat je zelf wil, is een kenmerk van een gezonde geest en naar ik denk straalt dit ook meteen uit naar een gezonder lichaam. Het is normaal dat je daarvoor even de tijd moet nemen en dat je niet alles ineens mag verwachten.

Goed de zaken enigszins gescheiden te houden

Je doet er dus over het algemeen goed aan de zaken enigszins gescheiden te houden en eerst op bvb het roken te werken, daarna op het vermageren. Beide kunnen wel gedurende een periode in elkaar overvloeien. Als je voelt dat je reeds veel minder afhankelijk bent van het roken, kan je dit succes (want dit is een groot succes) meteen gebruiken als motivatie om ook het vermageren aan te pakken. Laat deze motivatie dan nog wat verder sudderen en dan ben je meteen na het daadwerkelijk stoppen met roken klaar voor de volgende verandering. De nabehandeling van de rookstop loopt dan over in het begin van je reis naar een slankere figuur.

Veel minder gewichtstoename

Misschien hebt je een eerdere ervaring dat je door te stoppen met roken in gewicht toenam. Er is onvoldoende ervaring met Aurelis om te kunnen beweren dat dit met deze methode niet voorkomt. Echter, gezien het feit dat je bij een juist gebruik van autosuggestie jezelf allerminst een frustratie oplegt (zoals dat wel het geval is bij andere methodes), is het heel aannemelijk dat enige gewichtstoename veel minder voorkomt.



Is Aurelis nog effectief als ik daarnaast ook pijnstillers gebruik?

Geen negatieve wisselwerking

Autosuggestie kan toegepast worden los van of samen met pijnstillers. Er is geen enkele negatieve wisselwerking.

Integendeel, in Aurelis vind je strategieën om de effectiviteit van de pijnstillers die je neemt, te verhogen door het placebo-fenomeen ervan beter te gebruiken. Hierdoor is het geen placebo-bedrog meer, maar een bewuste toepassing. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere autosuggestieve strategieën tot pijnstilling toepassen. Het is zelfs heel interessant om zelf verschillende van die strategieën voor pijnstilling goed in te oefenen.

Je kan autosuggestie enten op een pijnstiller

Als je een pijnstiller neemt, kan je autosuggestie daarop enten door in een visualisatie bvb de moleculen van de pijnstiller voor te stellen als bolletjes die naar de pijn toe gaan en deze doen oplossen. Dit is maar een voorbeeld. Er zijn veel mogelijkheden. Als je een pijnstiller neemt met de stellige verwachting dat die goed helpt, dan is die verwachting zelf al een effectieve autosuggestie. Je kan de pijnstiller zien als een boodschap, als een richtingwijzer, namelijk naar een toestand van verminderde pijn. Vermits een pijnstiller toch ook wel zelf echt enige biochemisch pijnstillende werking heeft, is het een goede richtingwijzer. Het onbewuste krijgt met andere woorden een eerste zetje en doet dan verder het werk. Zo bekijk je het ook best. De pijnstiller is 'slechts' de startmotor. De echte motor tot genezing (hier: pijnstilling) is je eigen psychische kracht.

Langzaam de dosis pijnstillers verlagen

Uiteraard is autosuggestie dus effectief naast een pijnstiller. Vooral bij chronische pijn, waar de psychische aspecten van de pijn steeds heel uitgesproken zijn. Als je reeds gedurende lange tijd pijnstillers neemt, raad ik aan om te beginnen met deze te combineren met het gebruik van autosuggestie. Als je voelt dat je de pijn door eigen kracht enigszins kan beïnvloeden, kan je langzaam de dosis pijnstillers verlagen. Het heeft natuurlijk geen zin om dit gepaard te doen gaan met periodes van verhoogde pijn. Vermits het chronisch gebruik van pijnstillers ALTIJD bijwerkingen heeft, is autosuggestie toch wel een heel valabel alternatief. Het is reeds zinvol als je de dosis van je medicatie hierdoor kan verlagen. Als je ze kan afschaffen, des te beter,

maar dat valt voor elk individueel geval te bekijken.



Kan ik Aurelis gebruiken samen met een dieet?

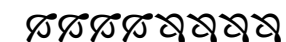
Zeker. Aurelis kan samen met eender wat gebruikt worden.

Grondhouding van niet-agressie

Anderzijds is de grondhouding van Aurelis er één van niet-agressie. Afhankelijk van hoe je jouw dieet toepast, kan het wél tamelijk agressief zijn naar jezelf toe. Hopelijk helpt Aurelis je dan om het dieet op een meer vriendelijke manier verder te zetten. Dit houdt in dat je rekening houdt met jezelf *als volledig persoon*. Bekijk het dieet als een bijkomend instrument om te gebruiken naar je doel toe en niet als iets wat je jezelf koste wat het kost oplegt. Met Aurelis verander je meer van binnen uit. Als je het goed doet, merk je vroeg of laat spontaan een andere houding bij jezelf tegenover diëten in het algemeen. Je zal ze veel minder nodig hebben. Je lichaam (diepere zelf) zorgt veel meer automatisch voor zichzelf dan voorheen.

Aurelis samen met dieet

Maar of dat al of niet zal gebeuren, is niet zo belangrijk op dit ogenblik. Gebruik gerust Aurelis samen met je dieet. Er is nu geen enkele reden om het niet te doen.



Als ik een techniek geleerd heb, kan ik die dan verderdoen zonder te luisteren naar Aurelis?

Dat is inderdaad een interessante handelwijze.

Aurelis is alléén een instrument

Aurelis is alléén een instrument om te komen tot autosuggestieve zelfhulp. Voel je niet verplicht om ernaar te blijven luisteren in een poging ‘het zo goed mogelijk te gebuiken’. Als je voelt dat je een sessie even goed kan doen zonder te luisteren, dan is het waardevol om dit ook zo te doen. Het hangt eigenlijk van jou af.

Vermijd het gevoel van afhankelijkheid

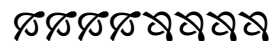
Anderzijds, als je vindt dat het luisteren voor jou belangrijk blijft, dan is dat natuurlijk ook goed. Voor de meeste mensen is het niet gemakkelijk om zonder hulp van de stem even effectief te zijn. Ik zou je dan alleen willen vragen om het gevoel van afhankelijkheid te vermijden. Dat is immers niet de bedoeling van het hele Aurelis project. Jij bent centraal in je eigen genezing. Aurelis is in het beste geval een goede en tijdelijke hulp.

Je kan meerdere technieken afwisselen

Als je meerdere technieken goed onder de knie hebt, dan kan je ze in één zelfgebrouwen sessie met elkaar afwisselen. Ik heb reeds meermaals ervaren dat dit zeer effectief is, bvb bij acute hevige pijn.

Van tijd tot tijd een sessie herhalen

Als je jezelf geholpen voelt, dan is het zinvol om van tijd tot tijd nog eens een sessie te herhalen ofwel bij jezelf, ofwel luisterend naar Aurelis. Dan is dit laatste natuurlijk wel interessant als je intussen zowat vergeten bent wat een sessie inhield. Een goede kwaliteit van symboliek is heel belangrijk om je eigen onbewuste op een goede wijze te bereiken.



www.aurelis.org