

## Het verhaal van Ann

# Van sceptische blik naar frisse kijk

### **Verkeerde levensstijl**

Kort na haar studententijd kreeg Ann last van spastische darmen. Naarmate ze ouder werd verbeterde dit niet. Integendeel: er kwamen enkel lichamelijke ongemakken bij. Naast zware spijsverteringsproblemen had Ann nu ook regelmatig weekendmigraine. Dat de meeste klachten stress gerelateerd waren, was ze zich goed van bewust.

Hoewel haar arts symptomatisch werkte, wou hij het op een dag ook eens over haar levensstijl hebben. Ze moest toegeven er enkele voedingsgewoontes op na te houden die een gezond leven in de weg stonden. Hiervan was Ann zich al langer bewust, maar de moed om met dat besef aan de slag te gaan ontbrak. Als westerse mens moest ze immers gewoon verder werken.

### **Een tweede keer borstkanker**

Op zesenvertigjarige leeftijd krijgt Ann te horen dat ze borstkanker heeft. Met de juiste medische begeleiding slaagt ze

erin haar ziekte te overwinnen... tot ze op haar éénenvijftigste voor een tweede keer dezelfde diagnose krijgt. Dan pas wordt Ann voor het eerst echt verplicht gas terug te nemen op professioneel gebied en kan ze opnieuw meer van haar gezin genieten. Ze wordt goed verzorgd door haar tienerzonen en krijgt enorm veel steun van haar vriendinnen.

Tijdens haar behandeling heeft Ann tijd om na te denken en maakt ze met zichzelf een aantal afspraken. Haar genezingsproces geeft haar de kans op zoek te gaan naar manieren om ontspanning te vinden en terug vanuit het hart te leren leven. Ze beloofd zichzelf een nieuwe start te nemen en het deze keer anders te doen.

### **Op zoek naar kennis**

Ann heeft een paramedische opleiding genoten als diëtiste en wil opgedane kennis en ervaring ook kunnen gebruiken in haar praktijk. Daarom besluit Ann het antwoord op haar vragen te vinden door meer

opleidingen en bijscholingen te volgen. In die zoektocht naar kennis komt ze Christel Stevens tegen.

Ann ontmoette Christel op een beurs voor diëtisten, waar Christel een lezing kwam geven. Tijdens die bewuste lezing kreeg ze al behoorlijk wat antwoorden op de vragen waar ze mee worstelde in de zoektocht naar oplossingen om haar belofte aan zichzelf waar te maken. Die antwoorden had ze niet gekregen tijdens de vele gesprekken met haar collega's, waardoor Ann ook na de beurs aan Christel bleef denken.

### Meer dan gezonde voeding

Toen Ann Christel opnieuw ontmoette, besloot ze haar boek 'Definitief verlost' te lezen. Daarin kwam ze voor het eerst de term 'zelfgenezend vermogen' tegen. Dankzij dit boek ging Ann zich realiseren dat haar lichaam veel meer nodig had dan simpelweg gezonde voeding en dat het met haar brein en hart in balans moest komen. Het was een bevestiging van wat ze in haar strijd met borstkanker aan den lijve ondervonden had.

Geprikkeld door haar nieuwe inzichten schreef Ann zich in voor de opleiding 'Integrale Nutritionele Therapie' bij Christel. Ze wilde door haar achtergrond als diëtiste de werkwijze van Christel volledig begrijpen en vond het dan ook logisch

dat ze heel het 3-isOnetraject zelf moest doorlopen. Pas door ervaring kun je theorie voldoende bevatten. Eerst was Ann heel sceptisch, uiterst kritisch en stak dit niet onder stoelen of banken. Haar traject bleek niet de snelweg naar genezing die ze in gedachten had, maar uiteindelijk werd het een boeiende ervaring voor Ann waarin ze vooral zichzelf tegenkwam.

### Luisteren naar je lichaam

Dankzij Christel leerde ze enorm veel bij over het orthosympatisch en parasympatisch autonoom zenuwstelsel. Door haar kennis bij te schaven, ging ze het ook beter ervaren. Op die manier leerde Ann hoe belangrijk het is om naar je lichaam te luisteren.

Terwijl ze vroeger blind was voor de signalen van haar eigen lichaam en gewoon bleef doorgaan respecteert ze nu haar lichamelijke grenzen en gaat zelden nog in overdrive. 3-isOne reikt hiervoor een aantal mooie kapstokken aan,

zoals hartmeditatie technieken en het vinden van rust met behulp van yoga.

### Meer rust nemen

Tijdens het 3-isOnetraject werd Ann voor het eerst pas echt geconfronteerd met haar vermoeidheid, die ze jarenlang genegeerd en verstoep had achter massa's adrenaline en kopjes koffie. Toen die naakte uitputting

“Ze beloofd zichzelf een nieuwe start te nemen en het deze keer anders te doen.”

toesloeg, bleef die maanden in haar lijf hangen. Terwijl Ann zich vroeger op vermoeide of gefrustreerde momenten had teruggetrokken in haar cocon, had ze nu gelukkig wel een hoop ademhalingsoefeningen en yogatechnieken om weer op te laden.

Buiten de opleiding werkte ze ook nog eens fulltime als ondernemer en had ze een parttime praktijk. Veel rust werd haar dus niet gegund, al was dit naar Ann's maatstaven het eigenlijk al 'rustiger aan doen'. Ze zag het zeker als een positieve eerste stap. Rome en Parijs zijn immers ook niet op één dag gebouwd. Tijdens het weekend probeerde Ann wel meer rust te nemen zodat ze meer tijd kon doorbrengen met haar gezin en vrienden. Die momenten zette ze ook stevast in haar agenda.

### **Balans en vrede**

Ann heeft nu meer balans gevonden in haar leven. Ze luistert naar haar gevoelens en heeft intussen ook de opleiding hartcoherentie en ademhaling afgerond. Van de kapstokken die Christel haar heeft aangereikt, maakt ze nog steeds gretig gebruik. Bovendien is Ann trots dat ze zich aan de belofte aan zichzelf heeft kunnen houden. Ze is er namelijk echt in geslaagd voor zichzelf te zorgen na haar tweede kankerdiagnose.

Na haar 3-isOne-avontuur zet Ann deze complete manier van leven verder en kan ze haar 'levensplan' goed volhouden. Ze mag zelfs full option uit eten gaan, want dat is pas echt genieten voor Ann. Vooral haar ontbijt heeft een grote transformatie ondergaan, waardoor ze zich van 's morgens vroeg al veel energiekeker voelt.

Haar drang naar zoetheid is volledig weg. Ze kan nu zelfs in hartige gerechten proeven wanneer er suikers zijn toegevoegd. Thuis probeert ze zo puur en zuiver mogelijk te eten door zelf te koken met natuurlijke ingrediënten. Sinds ze beter weet hoe ze haar darmen moet voeden, hebben die rust gevonden en heeft Ann ook geen constipatie meer.

### **Mee in het verhaal**

Desondanks is er nog stress in Ann's leven, dat zal helaas nooit echt veranderen in deze westerse maatschappij. Maar Ann is nu gewapend met de kennis die ze opdeed bij 3-isOne. Het was de weg die ze nodig had en die ze ook anderen aanraadt. Alleen met deze totaalaanpak kon ze haar zelfhelend vermogen optimaal activeren. De frustraties aan het begin van haar zoektocht hebben plaatsgemaakt voor dankbaarheid. De sceptische Ann uit het begin van haar opleiding is nu helemaal mee in het 3-isOne-verhaal.

*Ann Van Cauwenberghe*