

Dr. Len's geavanceerde Zelfverbeteringsmethode



Dr. Joe Vitale (left) with Dr. Len

Door: Dr. Joe Vitale

Vertaling: The Magic Factory, Tanja Ortman

Dit kleine, gratis e-book wordt je aangeboden door
[The Magic Factory](#).

Belangrijk

Je bent welkom om dit e-bookje te delen met iedereen. Zet het op je website, mail het door, print het uit, geef het weg, wat dan ook! Maar: dit e-book dient in exact deze vorm te worden aangeboden. Er mogen in dit e-book op geen enkele manier wijzigingen worden aangebracht aan de links, de tekst of op welke andere wijze dan ook.

Heel veel leesplezier!

The Magic Factory,
Tanja Ortmans

Twee jaar geleden hoorde ik over een therapeut in Hawaï die een hele afdeling met criminele gestoorde patiënten genas – zonder ze ook maar gezien te hebben.

De psycholoog bestudeerde de gegevens van de gevangene, en keek dan bij zichzelf naar binnen om te zien hoe hij de ziekte van die persoon had veroorzaakt. Naarmate hij zelf beter werd, werden de patiënten beter.

Toen ik dit verhaal de eerste keer hoorde dacht ik dat het een broodje aap verhaal was. Hoe kon een iemand nou een ander genezen door *zichzelf* te genezen? Hoe zou zelfs de grootste verlichte meester de ergste misdadigers kunnen genezen?

Het leek niet te kloppen.

Het was niet logisch.

Ik wiste het verhaal dus uit mijn hoofd.

Maar, een jaar later hoorde ik het opnieuw. Ik begreep dat de therapeut een Hawaïaanse genezingsmethode had gebruikt: *ho'oponopono* genaamd. Ik had er nog nooit van gehoord, maar ik kon het niet uit mijn hoofd krijgen. Als het verhaal ook maar iets van waarheid bevatte moest ik er meer van weten.

In mijn boek [*The Attractor Factor: 5 Easy Steps for Creating Wealth \(or anything else\) from the Inside Out*](#), vertelde ik al dat je volledig verantwoordelijk bent voor jouw eigen leven. Dit heb je vast eerder gehoord, maar niet zo diepgaand als wat ik je nu ga vertellen.

Ik had altijd begrepen dat ‘volledige verantwoordelijkheid’ betekende dat ik verantwoordelijk ben voor wat ik denk en doe. Verder ligt het niet in mijn macht. Ik denk dat de meeste mensen op die manier over volledige verantwoordelijkheid denken. Wij zijn verantwoordelijk voor wat *wij* doen, niet voor wat *de ander* doet.

Maar dat is fout.

De Hawaïaanse therapeut die geesteszieke mensen genas, zou mij een vooruitstrevend nieuw perspectief gaan leren over totale verantwoordelijkheid.

Zijn naam is: dr. Ihaleakala Hew Len. We hebben tijdens ons eerste telefoongesprek zeker wel een uur met elkaar gepraat. Ik vroeg hem mij het volledige verhaal te vertellen over zijn werk als therapeut.

Hij legde uit dat hij vier jaar gewerkt had in het Hawaiï State Hospital. De psychiatrische afdeling waar de misdadigers verbleven was gevaarlijk. Maandelijks namen psychologen ontslag. De medewerkers meldden zich vaak ziek of zegden gewoon hun baan op. Mensen liepen die zaal door met hun rug tegen de muur, bang dat ze door patiënten zouden worden aangevallen. Het was geen fijne plek om te wonen, te werken of op bezoek te komen.

Dr. Len vertelde mij dat hij de patiënten nooit ontving. Hij stemde toe om er een kantoor te hebben en hun dossiers door te nemen. Terwijl hij die dossier inkeek, werkte hij aan zichzelf. En terwijl hij aan zichzelf werkte, begonnen de patiënten te genezen.

En het werd nog fascinerender toen ik het volgende begreep:

“Na enkele maanden mochten patiënten die voordien vastgeketend werden vrij rond lopen”, vertelde hij me. “Anderen die zwaar onder de medicijnen zaten gingen steeds minder medicatie gebruiken. En mensen die geen enkele kans hadden om ooit nog vrij te komen werden vrijgelaten.”

Ik was sprakeloos.

“Dat niet alleen”, ging hij verder, “maar de medewerkers kregen plezier in hun werk.” “Afwezigheid en ontslagaanvragen verdwenen. We hadden uiteindelijk meer medewerkers dan we nodig hadden, omdat patiënten ontslagen werden, en alle medewerkers gewoon kwamen werken. Vandaag de dag is die afdeling gesloten.”

En dat was het moment dat ik hem de grote vraag moest stellen:

“Wat deed je binnenin jezelf waardoor die mensen veranderden?”

“Ik heelde gewoon dat deel van mezelf dat hen had gecreëerd,” zei hij.

Ik begreep het niet.

Dr. Len legde uit dat totale verantwoordelijkheid voor je leven betekent dat *alles* in je leven (simpelweg omdat het *in je leven* is) jouw verantwoordelijkheid is. Letterlijk is de hele wereld jouw creatie.

Poeh. Dat is moeilijk te slikken. Verantwoordelijk zijn voor wat ik zeg of doe is één ding. Verantwoordelijk zijn voor wat iedereen in mijn leven zegt of doet is wel even wat anders.

Toch is dit de waarheid: als je de volledige verantwoordelijkheid voor je leven neemt, dan is alles wat je ziet, hoort, proeft, aanraakt, of op wat voor manier dan ook ervaart, jouw verantwoordelijkheid, omdat het in je leven is.

Dat betekent dat terroristische activiteiten, de president, de economie of wat je ook maar ervaart en niet fijn vindt – door jou geheeld kan worden. Ze bestaan bij wijze van spreken niet, behalve als projecties van binnenin jou.

Het probleem ligt niet bij hen, het ligt bij jou,

En om ze te veranderen moet je jezelf veranderen.

Ik weet dat dit moeilijk te snappen is, laat staan te accepteren of in je leven toe te passen. Het is veel makkelijker te beschuldigen dan volledige verantwoordelijkheid te nemen. Maar terwijl ik met dr. Len sprak, begon ik te beseffen dat voor hem, en in *ho'oponopono*, heel worden betekent dat je van jezelf houdt. Als je je leven wilt verbeteren moet je je leven helen. Als je iemand wilt genezen; zelfs een psychiatrisch gestoorde misdadiger, dan doe je dat door jezelf te genezen.

Ik vroeg dr. Len hoe hij het aanpakte om zichzelf te helen. Wat deed hij precies, als hij die patiëntendossiers inkeek?

“Ik zei gewoon steeds maar weer: ‘het spijt me’ en ‘ik hou van je’, legde hij uit.

Is dat alles?

“Dat is alles”

Blijkt dat houden van jezelf de beste manier is om jezelf te verbeteren, en naarmate je jezelf verbetert, verbeter je jouw wereld.”

Laat me je een voorbeeldje geven van hoe dit werkt:

Op een dag stuurde iemand me een email die me van streek maakte. In het verleden zou ik dit '*handelen*' door aan mijn eigen 'rode knopjes' te werken of door te proberen een gesprek aan te gaan met degene die me dat valse bericht stuurde.

Deze keer besloot ik de methode van dr. Len te proberen.

In stilte bleef ik herhalen: ‘het spijt me’ en ‘ik hou van je’. Ik zei het niet tegen iemand in het bijzonder. Wat ik deed was simpelweg de energie van liefde oproepen om datgene in mezelf te helen dat de omstandigheid had gecreëerd.

Binnen een uur kreeg ik een email van dezelfde persoon. Hij verontschuldigde zich voor zijn vorige boodschap.

Bedenk dat ik geen enkele externe actie ondernam om die verontschuldiging te krijgen. Ik schreef hem zelfs niet terug. Enkel door ‘ik hou van je’ te zeggen, heelde ik *dat deel binnen in mijzelf* wat hem creëerde.

Later nam ik deel aan een ho’oponopono workshop die geleid werd door dr. Len. Hij is nu 70 jaar oud, wordt beschouwd als een grootvaderlijke sjamaan, en leeft enigszins teruggetrokken. Hij preekt mijn boek: *The Attractor Factor*. Hij vertelde me dat naarmate ik mezelf verbeterde, de vibratie van mijn boeken omhoog zou gaan, en dat mijn lezers dit ook zouden voelen. Oftewel: naarmate ik zou verbeteren, zouden mijn lezers ook verbeteren.

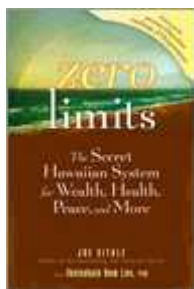
“En hoe zit het dan met al die boeken die al verkocht zijn en ergens zijn terechtgekomen?” vroeg ik.

“Ze zijn niet *‘daar ergens’*”, legde hij uit, mij nogmaals versted doen staan over zijn mystieke wijsheid. “Ze zitten nog in jou.”

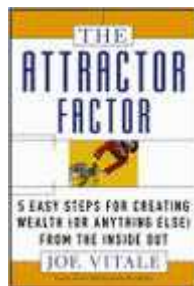
Oftewel: er bestaat geen ‘daar buiten’. Er zou een [heel boek](#) voor nodig zijn om deze gevorderde techniek uit te leggen met de diepgang die het verdient.

Laat het voldoende zijn te zeggen dat wanneer je iets in je leven wilt verbeteren, er maar één plek is om te kijken: in *jezelf*.

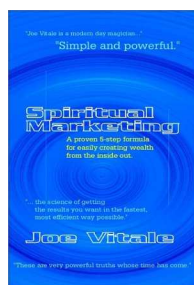
Als je kijkt, doe het met liefde!



Dit 'hele boek' is er inderdaad gekomen en heeft Joe Vitale samen met Dr. Len geschreven. Het heet *'Zero Limits (Het geheime Hawaiaanse systeem voor Rijkdom, Gezondheid, Vrede en meer)'* en is in het Engels te verkrijgen via [deze link](#).



Dr. Len refereert in het verhaal aan de bestseller *'The Attractor Factor' (Vijf simpele stappen om rijkdom (of wat dan ook) te creëren van binnenuit)* van Joe Vitale. Ook dit boek is in het Engels te verkrijgen via [deze link](#).



GRATIS DOWNLOAD: Het boek *'Spiritual Marketing'* van Joe Vitale kun je gratis downloaden via [deze link](#). Een fenomenaal boek in simpele en doeltreffende taal. De inhoud van dit boek heeft mijn leven veranderd in positieve zin!

Wil je meer lezen over deze eenvoudige en doeltreffende Hawaiaanse methode klik dan [hier](#) hier voor meer informatie en links in het Nederlands en Engels.