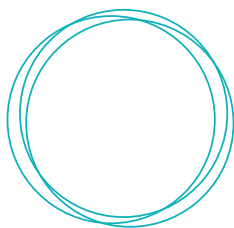


Juriaan Galavazi

van klacht
naar
KANS

*Verbeter je leven
door naar je lijf
te luisteren*

**Nieuwe
editie**



Dokter Juriaan

Juriaan Galavazi

van klacht
naar
KANS

*Verbeter je leven
door naar je lijf
te luisteren*

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Woord vooraf – Speler, toeschouwer of commentator	9
Inleiding – Zijn met wat er is	11

DEEL 1

Je lijf is misschien wel slimmer dan je hoofd	17
--	-----------

1 Jouw lijf werkt perfect	19
2 Loyaliteit van je lichaam	22
3 Vier oorzaken van klachten	30
4 Hoofd en lijf zijn niet van elkaar te scheiden	36
5 Je bent niet schuldig aan je ziekte	43
6 Onderdrukken van gevoelens leidt tot ziekte	48
7 Authenticiteit	58

DEEL 2

Hoe is de relatie tussen jou en jezelf?	67
--	-----------

8 Gebeurt het wel eens...?	70
9 Realiteit en visie	76
10 Verwijderd van onszelf	81
11 Wat werkt wel, wat werkt niet en welke prijs betaal je daarvoor?	90
12 Gedachten en gevoelens	95
13 Verleden-heden-toekomst	109
14 Positieve energie: het benoemen van successen	117
15 Conflictschema	126
16 Belemmerende overtuigingen	139
17 Van A naar B, van Pain naar Power	154
18 Vijf waarheden over angst	161

19 De tien escapes	166
20 Waarden en symbolen	180
21 Filter van verandering	187

DEEL 3

Je lijf als perfecte thermometer **197**

22 Verandering is ook spannend	199
23 Kwetsing als kans	204
24 Er is een gevoel van	211
25 Vriendelijkheid	220
26 Zelfverwelkoming	225
27 Willend wezen	232
28 Attached en detached	237
29 Frustratie en boosheid zijn er voor jou	244
30 De vijf instanties	249
31 Buigen voor je weerstand	255
32 Hoofd, hart en buik	261
33 Vier vuren-meditatie	266
34 Theater	271

Slotwoord	274
Bibliografie	278
Dankwoord	280
Verantwoording	280

Inleiding

Zijn met wat er is

Ik voel de wind door mijn haar. Ik sluit mijn ogen. De spanning in mijn lijf is voelbaar. Mijn hart klopt sneller dan normaal. Mijn ademhaling is hoog en ik heb een weëig gevoel in mijn onderbuik. Ik herken dit gevoel van de vele momenten dat ik aan de start stond van hardlooptwedstrijden. Nu is de situatie anders. Ik sta op een berg in Slovenië, klaar om de eerste start te maken van deze week met paragliden. Mijn gedachten gaan naar de herinnering van drie jaar geleden. Toen stond ik hier ook. Toen voor de allereerste keer, samen met mijn drie kinderen. Een totaal andere fase in mijn leven. Het gevoel van nu is vergelijkbaar, maar toch is er iets veranderd. Ik ben me nu nog meer bewust van de spanning in mijn lijf. Oké... ik sta mezelf toe dit heel spannend te vinden... Met nieuwsgierigheid kijk ik naar mijn eigen gedachten en de gevoelens die ze teweegbrengen. Ik merk een berusting en een glimlach. Het is er allebei; zowel de spanning als de ontspanning. Dan voel ik opnieuw een vleugje wind in mijn gezicht. Ik leun naar voren en maak de eerste passen. Ik voel hoe de druk op mijn armen en borst toenemen wanneer het scherm langzaam overeind komt. Zodra ik zie dat het scherm boven mij is blijf ik doorlopen... een paar tellen later vlieg ik.

De natuur heeft mij belangrijke lessen geleerd. Vooral over hoe ik zelf in elkaar zit. En wat het leven eigenlijk van mij vraagt. Dat ik het nog zo kan willen sturen en controleren, maar dat het uiteindelijk niet controleerbaar is. Ik ben gezegend met een slimme kop, een lijf dat veel kan en een enorme hoeveelheid doorzettingsvermogen. Pushen, doorzetten, volhouden, hard leren en werken, willen weten en succesvol zijn... eigenschappen waarmee ik veel bereikt heb. Maar die ook een enorme keerzijde hebben. Ze hebben me gebracht op een pad van overleven, een grote verslaving aan adrenaline en uiteindelijk uitputting.

Zowel fysiek als mentaal. En tegelijkertijd is het de pijn en het verdriet in deze fase geweest die me weer op een andere, nieuwe, vrijere en gelukkigere plek hebben gebracht.

Daar waar we in de interactie met andere mensen heel veel mogelijkheden hebben om (onbewust) te manipuleren, te ontsnappen en excuses te bedenken, daar is de natuur veel duidelijker. De wind laat zich niet sturen. Bij een glijvlucht hang je nog redelijk comfortabel in je stoeltje. Maar naarmate je hoger gaat vliegen en er meer wind staat, wordt het veel onrustiger. Je hebt dan vooral te vertrouwen op je scherm. Je kunt het niet blijven controleren. Je hebt invloed, maar geen controle.

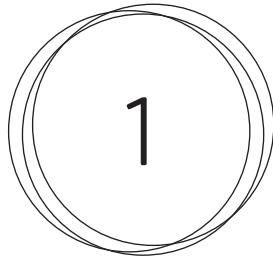
Het paragliden liet me zien hoe verslaafd ik kan zijn aan 'doen'. De eerste vijf dagen wilde ik na een halfuurtje vliegen weer zo snel mogelijk naar beneden. Op naar de volgende ervaring, het landen. Zodra ik geland was, wilde ik weer omhoog om te starten... Er waren dagen bij dat ik zeven keer startte en landde. Op dag vijf hing ik opnieuw in de lucht en begon ik mezelf comfortabeler te voelen. Ik voelde de spanning en was daardoor ook in staat om te ontspannen. Ik voelde hoe de wind speelde met het scherm, en hoe het scherm weer speelde met mij. Ik zat letterlijk op een plek van meer vertrouwen. Meer overgave. Ik kon nieuwsgierig zijn en me laten verrassen. Ik kon om me heen kijken en me verwonderen over het landschap en de andere vliegers. Ik zag de schoonheid ervan. Maar het was ook confronterend. Ik voelde namelijk ook de drang om weer naar beneden te gaan. Op naar het volgende hoofdstuk. Ik realiseerde me opeens dat ik niet meer in staat was om écht te genieten, om tijd te nemen. Dat ik altijd zo snel mogelijk van de ene naar de andere plek wil. Alles liever dan op deze ongemakkelijke plek te blijven 'hangen'. Terwijl juist op deze plek zoveel vrijheid, rust en ruimte te ervaren was. En is dat niet wat ik ten diepste zou willen?

We hebben niet geleerd om onszelf te dragen op ongemakkelijke plekken. We willen altijd zo snel mogelijk bij de lastigheid vandaan. Zo snel mogelijk naar een oplossing. We willen heel graag weten waar het naartoe gaat of waar we aan toe zijn. De plek van niet weten, de plek van onzekerheid, de plek van pijn, angst, boosheid of verdriet...

DEEL 1

Three overlapping white circles are centered on the page, creating a circular frame for the text below.

Je lijf is misschien
wel slimmer dan je
hoofd



Jouw lijf werkt perfect

Ziekteverwekker nr. 1: ons brein

Ons brein, dat voornamelijk gedachten produceert, is wat mij betreft met stip ziekmaker nr. 1. Klakkeloos nemen we aan dat onze gedachten en gevoelens bepalen wie wij zijn: 'Ik ben mijn gedachten. Ik ben mijn gevoelens.' Niets is minder waar. En je lijf? Jouw lijf werkt perfect. Het doet namelijk precies wat er door je bovenkamer verteld wordt. En jij neemt het (zonder te denken) direct aan voor waar...

Raar eigenlijk. Op school leren we precies hoe ons lijf werkt. Een hart, twee longen, twee nieren, een maag, darmen... We leren ook nog de functie: het hart pompt het bloed rond, de longen doen iets met zuurstof... Maar we krijgen nergens te leren hoe het hoofd nou precies werkt. Idioot, want dat hoofd misleidt je ieder moment van de dag als je niet oppast. Je hoofd (lees: je brein) produceert gedachten. Dat is zijn functie. Daar is hij ongelooflijk goed in. En dat gaat de hele dag door. Je hebt geen invloed op welke gedachten komen en gaan. Maar wel wat je ermee doet!

Werkelijkheid en fictie

Het brein kent het onderscheid niet tussen werkelijkheid en fictie. En dat is precies waar het misgaat. Iedere keer dat we een negatieve emotie ervaren als weerstand, stress, spanning, boosheid, dan zijn onze gedachten óf ergens in het verleden óf ergens in de toekomst. We nemen ze aan alsof ze dé waarheid zijn. Onvermijdelijk...


Als we het verleden niet kunnen veranderen, en de toekomst niet kunnen voorspellen. Wat hebben dergelijke gedachten dan voor nut? Als de toekomst onvoorspelbaar is, waarom kleur je haar dan niet zo positief mogelijk in? Omdat dat niet reëel is? Is die negatieve gedachte dat dan wel?

Jouw lijf werkt perfect

Bij een negatieve gedachte, krijg je een negatieve emotie. Bij een positieve gedachte, een positieve emotie. Jij mag kiezen. Wanneer denk je dat je sneller stappen maakt? Wanneer denk je dat je met meer plezier door het leven gaat? Hoe denk je dat je je fysiek gaat voelen wanneer je leert om je gedachten te sturen? Je hoofd is een orgaan. Net als je hart en je longen. Je bént niet je hart, je bént niet je longen. Je bént dus ook niet je gedachten en gevoelens. Je hébt gedachten en gevoelens. Je hoofd is bedoeld om actie te geven vanuit jouw gevoel. En niet andersom. En jij hebt honderd procent invloed... Je hebt een keuze. Ieder moment...

Een aantal jaren geleden kwam ik erachter dat het bij veel mensen die met een klacht bij mij op het spreekuur kwamen, helemaal niet over de klacht zelf ging. De klacht was slechts een symptoom van iets dat eronder lag. Als dokter was ik tot die tijd vooral gefocust op het wegnemen van de klacht. Ook de patiënt is meestal gefocust op het wegnemen van de klacht. Als ik de diagnose stel, onderzoek doe, doorverwijs naar het ziekenhuis of de fysiotherapeut, medicatie voorschrijf en zorg dat er een verklaarbare en vooral behandelbare oorzaak wordt gevonden, dan ben ik een goede dokter. Ook in de ogen van de patiënt. En het woord ‘patiënt’ past in dit hele denkbeeld. Een arts-patiëntrelatie geeft al een soort afhankelijkheid weer. De dokter is de persoon die raad weet met uw klacht. En jij, de ‘patiënt’, bent degene die hulp behoeft. Dit is een hiërarchie die naar mijn idee niet passend is. Later zal duidelijk worden waarom. Wanneer ik in dit boek een situatie beschrijf die gebaseerd is op een relatie volgens deze oude waarden, normen en hiërarchie, gebruik ik de term ‘patiënt’. Op andere plaatsen zal ik spreken over ‘de persoon’ of

DEEL 2

Three overlapping white circles are centered on the page, creating a layered effect. The text is positioned in the center of the innermost circle.

Hoe is de
relatie tussen jou
en jezelf?

Voordat ik je meeneem naar het tweede deel, eerst iets over het jezelf op de eerste plaats zetten:

Egoïsme

Hoe egoïstisch is het om van een ander te zeggen dat ie egoïstisch is?

Egoïsme heeft in onze maatschappij een negatieve bijklank gekregen. 'Je moet er vooral eerst voor een ander zijn, en dan pas aan jezelf denken...' Mocht je de omgekeerde route kiezen, dan ben je vooral fout bezig. Ik sta ervoor dat egoïsme goed is. Egoïsme betekent dat je in de eerste plaats aan jezelf denkt. Goed voor jezelf zorgt. Nadenkt over wat goed is voor jou. Liefde voor jezelf.

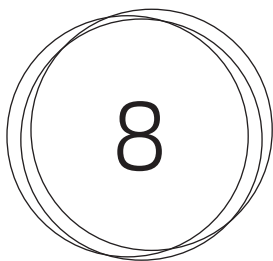
Immers, wanneer je iets geeft aan een ander, vooral omdat die ander dat graag wil en wanneer je iets doet of zegt, vooral omdat anderen vinden dat je dat moet doen, wiens leven leef je dan?

Wanneer je zelf iets ontvangt van een ander, zou je dan willen dat die ander dat geeft of voor jou doet, maar er eigenlijk niet achter staat? Dat hij of zij niet werkelijk laat zien wie hij of zij is? Of zou je het willen ontvangen omdat die ander dat graag doet? Zonder er iets voor terug te hoeven krijgen? Een voorbeeld: is het je wel eens gebeurd dat je naar het verjaardagsfeest van een vriend of een familielid ging, terwijl je er eigenlijk niet wilde zijn? Dat je eigenlijk iets anders wilde doen. Maar dat je toch op de uitnodiging bent ingegaan om de vriendschap goed te houden, omdat je vader nu eenmaal ook altijd op jouw feestje komt, omdat iets in jou vindt dat je de uitnodiging niet af kunt slaan? De kans is groot dat je deze vraag met 'ja', beantwoordt. Laten we het nu eens omdraaien. Stel, jij geeft een feestje. Je nodigt vrienden en familie uit. Wat zou je dan ten diepste willen? Dat deze mensen naar jou toe komen omdat ze er echt voor jou willen zijn. Dat ze er niets voor terug hoeven te krijgen. Dat ze bij jou zijn, puur omdat zij dat willen. Uit liefde, naar jou, naar henzelf. Of zou je willen dat de mensen komen, terwijl ze liever ergens anders zouden zijn? Dat ze naar je toegekomen zijn omdat ze anders bang zijn dat jij er iets van vindt, dat ze komen om de vriendschap te behouden omdat dat nu eenmaal zo hoort? Omdat jij destijds ook op hun feestje was?

Hoe zou het voor je zijn als die ene vriend jou 5 minuten van tevoren opbelt met de mededeling: 'Ik heb toch besloten niet te komen. Een deel van mij wil heel graag, maar er zijn nu andere wensen waar ik voorrang aan geef. Ik zou het fijn vinden om op een ander moment met je af te spreken zodat we ook echt even weer met elkaar kunnen praten. Dat voelt voor mij beter dan dat ik nu naar je verjaardag zou komen.' Welke versie zou je willen? Wil je theater of wil je een oprechte reactie. Ook als dat voor jou ongemakkelijk is? Persoonlijk kies ik voor een oprechte relatie. Met alles erop en eraan. Zodat, wanneer de ander ervoor kiest om tijd met mij door te brengen, ik erop mag vertrouwen dat het ook echt de wens is van de ander om zijn tijd met mij door te brengen.

Niemand is denk ik zo ingesteld dat ie uiteindelijk alleen maar aan zichzelf denkt. We vinden het allemaal fijn om iets voor een ander te betekenen. Daar krijgen we een warm gevoel en energie van. Welnu, wanneer heb je het meeste te geven? Wanneer je vooral afstemt op wat anderen willen, of wanneer je eerst zorgt dat je zelf goed in je vel zit, wanneer je die acties onderneemt die goed voelen voor jou, los van wat anderen vinden, vanuit een plek die echt van jou is? Zou het zo kunnen zijn dat je dan veel meer te geven hebt? Als je eerst goed voor jezelf zorgt, dan geef je pas echt iets kostbaars wanneer je *dán* iets weggeeft aan een ander.

Dus laat je niet misleiden door je schuldgevoel dat op je afkomt als anderen vinden dat je niet voor jezelf mag kiezen. Iedere reactie van de ander die vindt dat jij je anders zou moeten gedragen, komt voort uit het ongemak dat jij op dat moment iets doet wat de ander niet prettig vindt. Wanneer jij je aanpast aan de wensen van de ander, dan hoeft die niet in actie te komen. Die ander legt een claim op jou vanuit zijn onvermogen, vanuit het idee te weten wat goed zou zijn voor jou. Er is er echter maar één die daar een antwoord op kan geven, en dat ben jij. Je mag voor jezelf gaan staan, je mag egoïstisch zijn. Uiteindelijk geef je jezelf én ook anderen daar een groot cadeau mee.



Gebeurt het wel eens...?

Dat je 's morgens opstaat en denkt: Ik ga er vandaag een fijne dag van maken?

En dat je, nog geen 24 uur later in je bed stapt en bij jezelf denkt: Pfff, laat deze dag maar aan mij voorbijgaan. Wat een waardeloze dag was dit, te heftig, te zwaar. Niet zoals ik me had voorgesteld.

Laat ik je, voordat we verdergaan, de volgende vraag stellen:

Wie is de belangrijkste persoon in j ouw leven?

Wanneer ik deze vraag stel in individuele sessies of bij lezingen aan de zaal, dan gebeurt het met regelmaat dat mensen zeggen 'mijn kinderen', of 'mijn man', 'mijn vrouw', 'God is de belangrijkste persoon in mijn leven...'

Dan stel ik je de volgende vraag:

Bestaat jouw leven z onder jou?

Het antwoord daarop is helder: jouw leven bestaat niet zonder jou daarin. Dus opnieuw:

Wie is de belangrijkste persoon in j ouw leven?

Juist, JIJ! En niemand anders. Natuurlijk zijn andere mensen in je omgeving belangrijk en waardevol. Maar realiseer je dat jouw leven nooit zou bestaan zonder jou daarin. Welnu, als jij de belangrijkste persoon in jouw leven bent, hoe kan het dan dat je 's morgen opstaat en jij aan jezelf vertelt: ik ga er vandaag een fijne dag van maken... En dat je nog geen 24 uur later in je bed stapt met het idee: laat deze dag

maar aan mij voorbijgaan. Hoe kan het dat je binnen 24 uur de belangrijkste persoon in jouw leven hebt opgegeven? Waar onderweg laat je je misleiden door je gedachten? Waar onderweg wordt je relatie met je gedachten, oordelen, meningen en gevoelens belangrijker dan de relatie met jezelf? Hoe loyaal ben je aan jouw voornemens? Hoe loyaal ben jij aan de belangrijkste persoon in jouw leven?

Op dit punt zijn er altijd mensen die zeggen: Ja, maar... ik sta eigenlijk nooit op met de gedachte dat ik er een fijne dag van wil maken... Dan stel ik opnieuw een vraag: Gebeurt het wel eens dat je 's morgens opstaat en dat je denkt: Ik ga er vandaag eens een waar-de-loze dag van maken? Nee, waarschijnlijk niet. En opnieuw, hoe kan het dan, dat je desondanks nog geen 24 uur later in je bed stapt en denkt: laat deze dag maar aan mij voorbijgaan... Apart toch? Wat ik je hier wil laten zien is, dat we met regelmaat een voornemen hebben. En dat het regelmatig anders gaat dan dat we graag zouden willen. De vraag is of dat komt door alle gebeurtenissen om ons heen, door situaties, door personen, veranderingen. Of dat het voor een groot deel komt door hoe we daar zelf mee omgaan. Zou het zo kunnen zijn dat we daar zelf wel degelijk veel meer invloed op hebben dan we denken? Zou het kunnen dat we de wereld zoals wij die ervaren en zien, klakkeloos voor waar aannemen? Zonder onszelf ergens de vraag te stellen: hoe waar is dit eigenlijk? Hoe waar is het wat ik nu denk? Zeker, er gebeuren dingen in ons leven waar we geen enkele invloed op hebben. Er doen zich in ieder mensenleven situaties voor die verdrietig en pijnlijk zijn. Een verlies van een dierbare, een scheiding, een ongeval, een ziekte, ontslag van je werk... Je bent niet verantwoordelijk voor alle situaties die er in jouw leven plaatsvinden. Echter, je bent wél volledig verantwoordelijk voor hoe je met deze situaties omgaat. Hoe je ernaar kijkt en hoe je handelt. Verantwoordelijk in de zin van dat je invloed hebt. En niet een beetje. Nee, je hebt voor de volle 100 procent invloed. Kan dat lastig zijn? Ja, heel lastig, heel ingewikkeld en heel pijnlijk ook soms. Je zult mij niet horen zeggen dat het makkelijk en eenvoudig is. Maar het feit dat je 100 procent invloed hebt op jouw leven is goed nieuws. Het betekent namelijk dat je niet meer afhankelijk bent van anderen in hoe je met

DEEL 3

Ben je bereid om te luisteren?



Je lijf als perfecte
thermometer

Jouw lijf is de perfecte thermometer: het instrument waarmee je kunt voelen wat je ten diepste wilt en welke kant je op mag gaan. En ook jouw hoofd communiceert met jouw lichaam. Je lichaam doet precies wat je kop ervan vraagt. Heb je een positieve gedachte, dan kan het niet anders dan dat je je daar blij door gaat voelen. Een negatieve gedachte leidt onherroepelijk tot een somber gevoel. Het maakt voor je kop echter niet uit of iets waar is of niet, je lijf volgt feilloos. Het is eindeloos loyaal en trouw aan de bezitter ervan. Je lijf laat je weten wanneer je op het goede spoor zit: de motor gaat draaien, je krijgt energie, voelt je goed, vlinders in je buik... En wanneer je te veel van je pad afwijkt of voor een situatie staat die niet goed voor je is, dan is het alsof je een bord bedorven voedsel voorgeschoteld krijgt. Je innerlijk kompas zal dus via jouw lijf laten weten dat er iets niet klopt. Het trekt aan de alarmbel. Daar waar je met je kop geen 'nee' meer kunt zeggen, gaat je lichaam het voor je doen. Je wordt moe, je krijgt last van je rug, plekken op je huid, pijn in je hoofd of in je schouder, buikklachten of een infectie. Het lijf schreeuwt: ho, stop, tot hier en niet verder! Dit is níet oké! Je bent van je koers af, stuur bij!! Maar wat doen wij? Wij mensen, dokters... We willen zo snel mogelijk van het ongemak af. Sterker nog; als dokter word je beoordeeld op de snelheid en de deskundigheid waarmee je iemand verlost van zijn lichamelijke (of mentale) klachten. Zodat je je pad weer kunt vervolgen, terwijl het misschien juist wel dat pad is wat je ziek maakt. En daarom kan het enorm waardevol zijn om jezelf de vraag te stellen: wat wil mijn lijf me hier nu eigenlijk vertellen? Wat mag ik in mijn leven veranderen? Wat mag ik gaan doen, of laten, zodat ik mijn diepe willen, mijn waarde, tot expressie kan laten komen, op een manier die goed en kloppend is voor mij en daarmee uiteindelijk ook voor mijn omgeving?



Verandering is ook spannend

Waarom verander ik dan niet? Als mijn lichaam zo duidelijk aangeeft dat het niet kloppend is, waarom blijf ik dan doen wat niet goed is voor mij?

Je maakt deel uit van een netwerk, een netwerk van verbindingen. Verbindingen niet alleen met personen: je partner, kinderen, familie, vrienden, kennissen, collega's, maar ook verbindingen in materiële zin. De verbinding met de plek waar je woont, de auto die je rijdt, je vakanties, de plek op de maatschappelijke ladder. En iets in jou wil deze verbinding het liefst behouden. En niet alleen jij, maar ook de mensen om jou heen willen dat het netwerk blijft zoals het is. Wanneer je een kleine verandering doormaakt of voorstelt aan je omgeving, dan zullen ze niet in opstand komen. Sterker nog, misschien motiveren ze je wel om die stap juist te nemen: moet je doen joh, goed voor je. Ga voor jezelf zorgen, zet jezelf op de eerste plek. Natúúrlijk mag je die beslissing nemen... Totdat je opeens thuiskomt en vertelt dat je je baan op wilt zeggen, wilt verhuizen naar het buitenland of niet meer verder wilt met je partner... Dan word je omgeving minder begripvol. Ze komen in opstand. En ook bij jou komt dat deel in opstand dat het netwerk het liefst wil behouden zoals het is. En dat ga je voelen. Ongemak, pijn, verdriet, boosheid wellicht. Wanneer jij wilt veranderen, dan komt er spanning op het netwerk en gaat dat gepaard met het doorsnijden van verbindingen. En het doorsnijden van iets... Stel dat ik je vinger

Ervaar je een vorm van weerstand in je leven? Ben je moe en somber, vind je het spannend om grenzen aan te geven of ga je gebukt onder een verstoorde relatie? Heb je last van hoofdpijn, vermoeidheid, slaapproblemen of buikpijn? Dan werken medicijnen waarschijnlijk slechts tijdelijk en zijn deze klachten symptomen van iets anders.

Voor een betere behandeling heb je een andere visie nodig. Een visie waarbij je oude denkpatronen loslaat, je lijf leert voelen, contact maakt met je innerlijke drijfveren, en waarbij je ongemak en pijn leert dragen. Dokter Juriaan leert je hoe je dat doet, wat daarbij komt kijken en waarom dit je leven verandert.

De nieuwe editie van deze bestseller is herzien en bevat een extra hoofdstuk.



‘Dit boek geeft je meer inzicht in de mogelijkheden die je als mens hebt, in jezelf. Een aanrader als je meer grip op je leven wil.’ –
Charlotte Labee, Brain Balance expert

Juriaan Galavazi is 15 jaar huisarts geweest en inmiddels arts, coach en auteur van de bestsellers *Van klacht naar kans* en *Jij bent de liefde*.

Door zijn boeken, lezingen en coaching helpt hij mensen om zich zowel fysiek als mentaal fit te voelen. De basis van zijn werk is de reguliere geneeskunde, maar hij biedt cliënten de mogelijkheid om breder naar hun klachten te kijken.

dokterjuriaan.nl



9 789043 929554 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen