

Mijon van Oers

DETOX JE  
LIEFDESLEVEN

HERSTELLEN VAN  
GIFTIGE RELATIES



AnkhHermes

# INHOUD

Welkom bij deze blauwdruk voor het ontgiften van je liefdesleven	9
Inleiding	11
<b>SLEUTEL 1 – ONTGIFTEN VAN EEN ONGEZONDE LIEFDE</b>	<b>19</b>
Hoe herken je een giftige relatie?	19
Worden giftige relaties ooit beter?	21
Hoe kun je uit een giftige relatie ontsnappen?	23
Nadat je eruit bent gekomen, wat doe je dan?	25
Schrijven als krachtige tool voor transformatie	27
<b>SLEUTEL 2 – EREN WIE JE BENT</b>	<b>31</b>
Jezelf verliezen in relaties	31
Nadenken over je persoonlijke identiteit	32
De kloof dichten	34
Je ware identiteit opeisen: het multidimensionale zelf	36
Van een menselijk fysiek wezen naar een multidimensionaal energiewezen	36
De lagen van het menselijke energieveld verkennen	38
Je eigen multidimensionale aspecten beoordelen	44

<b>SLEUTEL 3 – JE HART EN JE BREIN HARMONISEREN</b>	47
Je emoties erkennen na het verlies van een relatie	47
Elke emotie is een krachtig signaal	48
Navigeren van slachtoffer naar overlever	51
Wat is jouw angst rondom liefde?	54
De moed hebben om je hart te helen	57
Je eigen ware liefde worden	58
 <b>SLEUTEL 4 – INNERLIJKE RUST CREËREN</b>	 65
Verslavende verlangens	65
Onrust in je brein	68
Je brein opnieuw ‘bedraden’	69
Vergeving in je leven toelaten	72
Zelfregulering van je innerlijke systeem	76
 <b>SLEUTEL 5 – JE KWETSBAARHEDEN IN HET LICHT ZETTEN</b>	 79
De lessen in de liefde ontdekken	79
Kwetsbaarheidsfactor #1 – Gebrek aan kennis en bewustzijn	80
Kwetsbaarheidsfactor #2 – Jeugdverwondingen	81
Kwetsbaarheidsfactor #3 – Co-afhankelijkheid ( <i>co-dependency</i> )	83
Kwetsbaarheidsfactor #4 – Veel empathie of hooggevoeligheid	86
Kwetsbaarheidsfactor #5 – Gebrekkige grenzen	87
Kwetsbaarheidsfactor #6 – Onderontwikkelde waarschuwingssystemen	90
 <b>SLEUTEL 6 – DE MAGIE ONTDEKKEN OM JE ENERGIE TE STUREN</b>	 93
Het begrijpen van energie, frequenties en trillingen	93
Wat is jouw persoonlijke trillingsfrequentie?	95
Actief zijn in je keuzes	97
De ruis verminderen	105
Hoe kun je afstemmen op een hogere trillingsfrequentie?	108

<b>SLEUTEL 7 – JE BEWUSTZIJN VERHOGEN</b>	119
De wetenschap van het bewustzijn	119
De bewustzijnsschaal	121
De ‘survival modus’ overstijgen	127
Hoe kun je je bewustzijnsniveau verhogen?	129
Het bewustzijn in relaties	131
<b>SLEUTEL 8 – JE FYSIEKE ENERGIE OPLADEN</b>	133
Je verloren energie herstellen	133
Het perfecte dieet?	135
Zo eet je jezelf naar een hogere frequentie	137
Oude gewoonten doorbreken	141
Transformerende tips om je energie op te laden met voeding	142
De dingen in je leven in beweging brengen door te bewegen	146
<b>SLEUTEL 9 – JE SENSUALITEIT LATEN ONTWAKEN</b>	151
Sensualiteit en seksuele energie	151
Word je eigen sjamaan	152
De vervorming van seksualiteit	154
Wat seksuele energie echt is	157
Claim je seksuele energie	159
Onthecht blijven in de liefde	160
<b>SLEUTEL 10 – JE ZOEKTOCHT NAAR LIEFDE VERNIEUWEN</b>	163
Alle liefde begint met zelfliefde	163
‘Go with the flow’	164
Je vreugde volgen	165
Eenheidsbewustzijn en liefde	169
Wat liefde veroorzaakt	170
Je nieuwe levensstijl in liefde	171

<b>SLEUTEL 11 – AFSTEMMEN OP JE HOOGSTE WIJSHEID</b>	175
Ben jij er klaar voor om verder te groeien in de liefde?	175
Je ‘liefdesspieren’ ontwikkelen	177
Het verschil in het niveau van relaties herkennen	178
De betoverende wereld van tweelingzielen	181
Er is geen weg terug	183
Tot slot	185
Bronnen en inspiratie	187
Over Mjon	189

# WELKOM BIJ DEZE BLAUWDRUK VOOR HET ONTGIFTEN VAN JE LIEFDESLEVEN

Als tiener had ik er geen idee van hoe giftig je liefdesleven kon zijn. Pas vele jaren en ervaringen in de liefde later kreeg ik het volledige besef dat ik mijn leven kon ontgiften van die dingen die niet goed voor me waren. Daardoor kon ik meer dingen doen die me vreugde gaven. Dit was een doorbraak die mijn hele leven heeft veranderd. Met *Detox je liefdesleven* bied ik je de sleutels om dezelfde overtuigingen te kunnen omarmen.

In dit boek deel ik de sleutels om de cyclus van giftige relaties te doorbreken. Je gaat lezen over je ‘energieke frequentie’ verhogen en wat dit te maken heeft met je liefdesleven. Je leest ook over je kwetsbaarheden, hoe je je emoties kunt ontrafelen en over de ware liefde.

Het zal een pad zijn van een diepe innerlijke zelfkennis, helderheid en persoonlijke ontwikkeling. Het laat je ook zien hoe je de juiste vragen stelt die leiden tot antwoorden.

Dit boek is tot stand gekomen vanuit een aantal vooruitstrevende strategieën en keuzes die ik ook zelf in mijn (liefdes)leven heb gemaakt. Het zijn zaken waarvan ik heb ondervonden dat ze effectief zijn. Vind troost in de chaos, want na meer dan tien jaar lang werken met overlevenden van giftige relaties weet ik dat je dat verdient. Die troost, kennis en inzichten zal ik hier met je delen. Op deze manier wil ik je de weg wijzen om, ondanks alles wat je hebt meegemaakt in giftige relaties, verliefd te kunnen worden op je leven.

Mjon van Oers



## INLEIDING

Ben jij ontevreden met je liefdesleven en vraag je jezelf af waarom je mensen hebt aangetrokken die je eigenlijk liever niet in je leven wilde? Heb je veel in vorige relaties geïnvesteerd en vraag je je af waarom dat je geen liefde heeft gebracht? Ben jij iemand die conventionele (relatie) therapieën en mogelijk vele andere therapieën heeft geprobeerd, maar vraag je je af waarom ze je weinig verlichting boden? Is je verteld dat je je ex maar ‘moet loslaten’ om je beter te voelen over je leven, maar heb je geen idee hoe je dat doet? Weet je niet meer hoe je je echt voelt of hoe je je bewust kunt worden van je ware gevoelens in de liefde? Twijfel je of je ooit nog ware liefde kunt vinden?

De kans is groot dat je ten minste een van deze vragen met ‘ja’ hebt beantwoord of misschien zelfs wel allemaal. Als je er klaar voor bent om een antwoord op deze vragen te krijgen, dan is *Detox je liefdesleven* voor jou geschreven.

Het is een mentale uitdaging om giftige relaties te overstijgen en het feit dat je dit nu leest wijst erop dat je deze uitdaging aan wilt gaan. Je bent in je liefdesleven jezelf ergens onderweg kwijtgeraakt. Nu je dit boek in handen hebt, ben je je er waarschijnlijk bewust van geworden dat je bent blootgesteld aan een of andere vorm van giftig gedrag in een liefdesrelatie en dat je daar voor eens en altijd van wilt herstellen. Om de weg naar jezelf terug te vinden, heb je een multidisciplinaire aanpak nodig. Met andere woorden: je hebt het nodig om op verschillende niveaus te ontgiften.

Echt herstellen omvat veel meer dan alleen je psychische gezondheid. Het is de volledige integratie van alle delen die je totale staat



van zijn beïnvloeden. Het model dat in deze detox wordt gebruikt, omvat je fysieke, mentale, spirituele, energetische en emotionele welzijn.

Wanneer je een giftige relatie hebt raak je uit balans. Dan ben je fysiek vaak uitgeput, is je spiritualiteit ver te zoeken, heb je veel verzwakkende emoties, zie je alles donker in en is het leven zwaar. Kortom, meestal ben je een wrak. Om het nog een beetje erger te maken: je weet vaak zelf niet wat je overkomt of hoe je weer verder kunt.

Als iemand zich in de liefde gedraagt op een manier die giftig is – en ik bedoel daarmee dat het schadelijk voor je is – dan mag je niet blind zijn voor deze acties. Je moet jezelf respecteren. Iemand die je herhaaldelijk pijn doet of misbruikt, je controleert en een gebrek aan respect toont, is giftig voor je. Respect voor jezelf betekent: handelen op een manier waarbij je jezelf beschermt en waarmee je je (eigen) waarde(n) behoudt.

Je kunt jezelf niet beschermen door te beweren dat je het misschien niet goed ziet, dat ‘je zelf zo gevoelig bent’, of door giftig gedrag goed te praten. Helaas bescherm je jezelf ook niet door hulp te zoeken bij therapeuten die niet op de hoogte zijn van de schade die giftige personen kunnen aanrichten en die in hun opleiding veel beter zouden moeten worden toegerust om slachtoffers daadwerkelijk te helpen.

Gelukkig is er ook een echt effectieve manier om jezelf te beschermen en echt te herstellen en dat is door meer levenskracht op te doen op alle gebieden! Je hebt het nodig om te ontgiften van alle negativiteit die je op elk gebied heeft verzwakt, zodat je weer verder kunt als de krachtige persoon die je werkelijk bent.

Er zijn al veel zelfhulpboeken geschreven over de liefde. Dit boek is anders, omdat het een multidimensionale aanpak biedt. Het is een baanbrekend boek, omdat het je letterlijk helpt te ontgiften op allerlei gebieden die je verzwakken, zodat je de patronen in je liefdesleven kunt doorbreken en kunt voorkomen dat het verleden zich zal herhalen. Waarin deze aanpak verschilt van de meeste andere manieren om te herstellen is dat het de wijsheid van zowel het mentale, emotionele, spirituele, fysieke als het energetische deel van jezelf opzoekt om echte oplossingen op de lange termijn te creëren.

Sommige mensen zijn na een relatiebreuk geneigd zichzelf fysiek aan te pakken en gaan dan fanatiek op dieet of sporten. Anderen besluiten in therapie te gaan om de ergste emoties te kunnen beheersen. Dit kan allemaal werken, maar het is dan slechts een deel van de oplossing. Wanneer je niet alle gebieden effectief aanpakt, zal het herstel lang uitblijven, zodat in het algemeen je leven niet veel beter zal worden. Dit is de reden dat je, om na een giftige relatie echt een beter leven te kunnen creëren, ook echt een multidimensionale aanpak nodig hebt.

Voor een blijvend herstel zullen diepe veranderingen op alle niveaus moeten plaatsvinden. Zonder diepe en blijvende veranderingen kunnen de symptomen eenvoudig van het ene aspect van het leven naar het andere verschuiven. Deze detox is ontworpen om je op alle niveaus te ondersteunen.

Deze detox gaat ook over het terugvinden van je levenskracht na een giftige relatie. Door jezelf te zuiveren kun je een diepere relatie met jezelf op elk niveau aangaan, kun je je eigen wijsheid weer horen, het verleden helen en vaardigheden ontwikkelen om de eventuele uitdagingen in je liefdesleven in de toekomst aan te gaan.

Je perspectief op de liefde is zeer waarschijnlijk jarenlang beïnvloed én vergiftigd. Het is een soort mix van je eerdere (mislukte) relaties, de rol van je ouders, je omgeving, Hollywood-sprookjes, woorden en beelden in de media en – vooral – het gevoel van afgescheidenheid en het gebrek aan connectie, veiligheid en vertrouwen in de samenleving als geheel. Deze detox helpt je om bewust te kijken naar al deze aspecten en te onderzoeken hoe ze in jouw liefdesleven voor onrust en stress zorgen. En nog belangrijker: wat je kunt doen om hiervan te ontgiften en je liefdesleven te verbeteren.

Dit boek gaat niet alleen over het wegwerken van de ongezonde gewoonten en emoties die je in giftige relaties gevangenhouden, maar ook over hoe je datgene wat je niet wilt kunt vervangen door meer van wat je wel wilt. Hiervoor heb je zelfkennis en inzicht in je ware gevoelens nodig, zodat je kunt beginnen met identificeren welk soort liefdesleven jij wilt. Dit boek zal je helpen om diegenen die in dat plaatje passen beter te herkennen.

Meestal ervaar je verwarring en ben je onzeker over wat je echt gelukkig maakt na een giftige relatie. Met de sleutels in deze detox krijg je de mogelijkheid om weer te ontdekken wat je echt wilt. Het zal je helpen om keuzes te maken die op jouw waarden zijn gebaseerd en je vervolgens motiveren om ze in je liefdesleven te integreren.

Deze detox is ook bedoeld om je te helpen met grenzen stellen en je normen te verhogen in je relaties. Een vervullend liefdesleven kun je namelijk alleen hebben als je je bewust bent van wat dat voor jou betekent. Als je vol toewijding het proces doorloopt dat is beschreven in de elf sleutels in dit boek, dan is het resultaat een groter bewustzijn over je relaties in het verleden, heden en de toekomst.

Laat ik eerlijk zijn. Het lezen van de woorden in dit boek zal je liefdesleven niet van de ene op de andere dag veranderen. De waarheid is: zelfs als je alles wat hier staat implementeert en vol overgave doet, dan nog zul je soms worstelen in je leven, omdat wij mensen op een bepaald moment nou eenmaal altijd worstelen met het leven en/of de liefde. Waar het om gaat, is dat je door het lezen de mogelijkheid krijgt je bewustzijn te verhogen, zodat je worstelingen veel lichter zullen aanvoelen. Dit helpt je om de dingen te zien zoals ze zijn. Niet op basis van herinneringen of je vooringenomen veronderstellingen, maar over wat echt is en wat niet.

Het gaat over je vermogen om objectief naar de dingen te kijken ontwikkelen en je eigen waarheid accepteren, zelfs als de meeste mensen denken dat het leugens zijn. Het gaat ook over je volledig bewust zijn van jezelf in verbinding met het collectief bewustzijn en met de wereld om je heen.

Waar het in deze detox uiteindelijk om gaat, is om jezelf te zuiveren van wat je tegenhoudt om een leven te hebben waar jij verliefd op bent en zo eventueel ook ruimte te maken voor de persoon die bij dat leven past.

## WAT GAAN WE DOEN?

De elf sleutels voor de detox van je liefdesleven zijn:

Sleutel 1 – Ontgiften van een ongezonde liefde

Sleutel 2 – Eren wie je bent

Sleutel 3 – Je hart en je brein harmoniseren

Sleutel 4 – Innerlijke rust creëren

Sleutel 5 – Je kwetsbaarheden in het licht zetten

Sleutel 6 – De magie om je energie te sturen ontdekken

Sleutel 7 – Je bewustzijn verhogen

Sleutel 8 – Je fysieke energie opladen

Sleutel 9 – Je sensualiteit laten ontwaken

Sleutel 10 – Je zoektocht naar liefde vernieuwen

Sleutel 11 – Afstemmen op je hoogste wijsheid

## HOE GAAN WE DAT DOEN?

Het echt herstellen van giftige relaties gaat over het worden wie je bent door je vreugde en levenskracht te vergroten. Om dat effectief te doen, heb je tools en handvatten nodig. Met de elf sleutels in dit boek heb je alles in handen om dit stap voor stap in je leven te integreren.

De basis van elke sleutel is:

- 1 Waar sta je nu?
- 2 Waar wil je naar toe?
- 3 Welke stappen kun je nemen om daar te komen?

**Sleutel 1** – Ontgiften van een ongezonde liefde

De eerste sleutel gaat over het definiëren, herkennen van de schade en jezelf verlossen van giftige relaties. Deze sleutel behandelt ook meteen een van de meest transformerende zaken die je voor je herstel kunt doen om jezelf te ondersteunen.

## **Sleutel 2** – Eren wie je bent

De tweede sleutel is je verbinden met je ware Zelf en leren luisteren naar de begeleiding die je van jezelf ontvangt. Dit gaat over het leren jezelf te omarmen als een multidimensionaal wezen. Eren wie je bent gaat ook over een beoordeling van jezelf en de realiteit.

## **Sleutel 3** – Je hart en je brein harmoniseren

Deze sleutel gaat over je gebroken hart helen en jezelf elke dag vernieuwen, uit je verleden stappen en jezelf begeleiden vanuit je hart in plaats vanuit de machtsstrijd van je egobrein.

## **Sleutel 4** – Innerlijke rust creëren

Sleutel 4 gaat over innerlijk tot rust komen. Je angsten en trauma's bestrijden en de voordelen van vrede diep in jezelf ontdekken. Je relationele leven heeft emotionele onrust gebracht. De oplossing is beginnen met innerlijke rust vinden en vrede creëren met wie en waar je bent.

## **Sleutel 5** – Je kwetsbaarheden in het licht zetten

De vijfde sleutel gaat over het erkennen en omarmen van je kwetsbaarheden. Het gaat er ook over je innerlijke kind te herkennen en te overstijgen.

## **Sleutel 6** – De magie om je energie te sturen ontdekken

De invloed van energie is een belangrijke factor in je dagelijks leven. Leren hoe je je energieke levenskracht weer kunt vergroten, is een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om te herstellen en je (liefdes) leven te verbeteren.

## **Sleutel 7** – Je bewustzijn verhogen

Deze sleutel gaat over je bewustzijnsniveau begrijpen: wat betekent het en hoe kun je het verhogen?

Door je bewust te worden van je emotionele staat van zijn, kun je het beter sturen. Doordat je het beter kunt sturen, zul je ook in staat zijn om de grootst mogelijke impact te creëren op jezelf en de wereld om je heen.

**Sleutel 8** – Je fysieke energie opladen

Manieren ontdekken om op een meer natuurlijke wijze te eten en te bewegen zal je helpen om te ontgiften, waardoor je levenskracht en energie sneller zullen toenemen.

**Sleutel 9** – Je sensualiteit laten ontwaken

Sleutel 9 gaat over het weer wakker maken van je zintuigen, waardoor je eigenwaarde toeneemt en je jezelf meer kunt respecteren, wat je aantrekkelijker maakt voor anderen.

**Sleutel 10** – Je zoektocht naar liefde vernieuwen

Dit gaat over je intuïtie gebruiken en het stoppen van de cycli die je laten ontsporen van het pad dat je wilt gaan.

**Sleutel 11** – Afstemmen op je hoogste wijsheid

Door de realiteit te omarmen en meer over de ware liefde te ontdekken, zul je ontwaken. Vanuit die staat is er geen weg meer terug en kun je je liefdesleven vernieuwen.

## HOE JE DEZE SLEUTELS KUNT GEBRUIKEN

Dit is geen simpel takenlijstje dat je af kunt strepen. Realiseer je dat er toewijding en moed nodig zijn voor een echte detox van je liefdesleven. Weet ook dat het toepassen van deze elf sleutels een feestje voor je ware Zelf is, omdat het je helpt om jezelf terug te vinden.

Deze detox gaat over de dingen laten gaan die niets meer aan je leven toevoegen en over vreugde, liefde en plezier in je leven terugvinden. Geloof in jezelf. Graaf diep in jezelf en laat de transformatie gebeuren!

## DISCLAIMER – VOORDAT JE GAAT LEZEN

Tijdens het lezen is het goed om te onthouden dat iedereen anders is en daardoor unieke en onbewuste verwondingen heeft om uit te zoeken. Ik kan niet zien of en in hoeverre je misschien getraumatiseerd bent, of wanneer en hoe je in staat bent om te herstellen van een giftige relatie. Wanneer je zwaar getraumatiseerd bent en je het gevoel hebt dat je er niet meer alleen uitkomt, aarzel dan niet om professionele of therapeutische ondersteuning te zoeken.

## HET PAD DAT BESCHREVEN IS IN DIT BOEK IS ANDERS DAN THERAPIE

- Therapie is een behandeling die gericht is op genezing van psychische aandoeningen. Deze detox richt zich op je gezondheid, je potentieel en heelheid. Het boek biedt een multidimensionale aanpak met emotionele steun, inspireert, motiveert en het helpt je om de juiste keuzes te maken om vooruit te komen.
- Therapie benadrukt het helen van het verleden en het verwerken van pijn, terwijl deze detox je helpt om je te richten op de toekomst en je motiveert om je passies en dromen na te jagen.
- Therapie helpt je om functionaliteit en stabiliteit in je leven te herstellen, terwijl deze detox je helpt vooruit te komen op je levenspad en je helpt om je eigen weg te ontdekken.