

Boekrecensie: Emotionele Gezondheid 'Heel jezelf van binnenuit'

Een goede emotionele gezondheid begint met je bewust te zijn van je gedachten, gevoelens en gedrag. In januari 2023 bracht Mohammed Boulahrir zijn eerste boek uit met als titel Emotionele Gezondheid 'Heel jezelf van binnenuit'.

Mohammed is natuurgeneeskundige en studeerde klinische Psycho Neuro Immunologie (kPNI). Tot 2016 had hij een praktijk voor natuurgeneeskunde en begeleidde hij mensen met zeer uiteenlopende gezondheidsklachten.

Hoe is het boek tot stand gekomen

Aan het begin van het boek legt Mohammed uit dat zijn boek tot stand is gekomen door ervaringen die hij op heeft gedaan door de behandelingen van mensen in zijn praktijk. Hij kwam tot het inzicht dat hij in zijn praktijk eigenlijk heel technisch bezig was door alleen naar de lichamelijke klachten van iemand te kijken.

Een 'optimale gezondheid' behelst veel meer dan het alleen maar aanpassen van voeding en leefstijl. Het effect van onze emoties wordt nog maar al te vaak onderschat. Hij besloot zijn inzichten te verzamelen in een boek dat zowel een 'lees-' als 'doeboek' is geworden.

Inhoud van het boek

Het boek bestaat uit 7 hoofdstukken. In ieder hoofdstuk staat een vraag centraal. Door middel van vragen en opdrachten die gegeven worden, krijg je als lezer inzicht in de energieblokkades die je lichamelijke en mentale gezondheid in de weg zitten. Dit kunnen bijv. gedachten, gevoelens, gebeurtenissen of relaties zijn met de mensen om je heen.

De zeven hoofdstukken:

1. Hoe heel je jezelf van binnenuit?
2. Waarom is zelfliefde zo heilzaam?
3. Hoe laat je oude pijn los?
4. Hoe pak je chronische stress aan bij de bron?
5. Hoe versterk je jouw weerstand?
6. Hoe creëer je helderheid in je leven en blijf je trouw aan jezelf?
7. Hoe kunnen we samen de wereld helen?

Word je bewust van je gedachten, gevoelens en gedrag

Een goede emotionele gezondheid begint met je bewust zijn van je gedachten, gevoelens en gedrag. Jezelf gezonde manieren aanleren om goed om te kunnen gaan met stress en problemen is een normaal onderdeel van het leven. Je goed voelen over jezelf en het hebben van gezonde relaties is belangrijk. Veel dingen die in je leven gebeuren, kunnen je emotionele gezondheid verstoren. Dit kan leiden tot sterke gevoelens van verdriet, stress of angst.

Je lichaam reageert op de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Je lichaam en geest zijn één. Als je gestrest, angstig of overstuurd bent, reageert je lichaam fysiek. Door middel van het boek leer je dat jouw emotionele evenwicht, het fundament is van een optimale gezondheid.

Er zijn manieren om je emotionele gezondheid te verbeteren. Herken eerst je emoties en begrijp waarom je ze hebt. Het uitzoeken van de oorzaken van verdriet, stress en angst in je leven kan je helpen je emotionele gezondheid te beheersen.





Mohammed heeft er goed aan gedaan om niet te kiezen voor het schrijven van standaard orthomoleculair boek; daar zijn er al genoeg van. In 1 à 2 hoofdstukken heeft hij het over **voedingsstoffen die belangrijk zijn voor een gezond immuunsysteem**. De andere hoofdstukken gaan over hoe je je emotionele gezondheid in balans kunt brengen en versterken.

In het boek geeft hij ook voorbeelden uit zijn eigen leven en hij verwijst naar onderzoeken en haalt quotes aan van andere professionals (bijv. Dr. Gabor Maté) die zich bezighouden met de **impact**

van emoties en trauma's op je gezondheid. Hij benadrukt het belang van mediteren voor zowel lichaam als geest.

Mohammed schrijft niet alleen over heling op emotioneel, mentaal en fysiek gebied, maar ook over heling op spiritueel gebied. De kleur paars/violet (hoofdkleur van de omslag van het boek) is gelinkt aan spiritualiteit en past daar perfect bij.

Alle onderwerpen in het **boek zijn op een duidelijke en begrijpelijke manier uitgelegd** waardoor het **fijn is om te lezen**. Het boek is vooral een aanrader voor mensen die bereid zijn om zich op zichzelf te focussen. Maar ook een (social)mediapauze in te lassen en naar binnen te keren om hun gezondheid op verschillende niveaus aan te pakken.

We leven in een zeer uitdagende tijd waarin emotionele gezondheid belangrijker wordt om onze energiefrequentie te verhogen en daarmee samen een liefdevollere wereld te creëren.

Wil je meer informatie lezen waar het boek over gaat? Of wil je het boek bestellen dan kan dit door te klikken op deze link: <https://poweracademy.nl/boek/>

[Zie ook ons meditatiearchief op de NDN-site.](#)