

**Ronald Osephius**

JOUW AFWEERSYSTEEM

Waarom

"En daar werd ik laat in de avond de eerste hulp binnen geholpen. Ik wist het zeker. Ik ging dood. Mijn hart. Het was absoluut mijn hart. Zelfs de eerste hulp twijfelde dus werd er rechtstreeks in de slagader van mijn linkerpols geprikt om zodoende te kunnen bepalen of het daadwerkelijk mijn hart was. 'Dit zou pijn gaan doen' zei men. Dat maakte mij niets uit. Mijn gedachten. Mijn emoties wisten het zeker.... Ik ging dood.

Hyperventilatie! Gewoon. Hyperventilatie.

De drie dagen daarna heb ik als een oude man met spierpijn door het leven gelopen. Hoe kan ik nou, hij die 80-90 uur per week werkte, en die enorm veel aan sport deed dit krijgen? Ik begreep er helemaal niets van.

Uiteindelijke conclusie: Angst. Ja en heleboel andere dingen, echter eindconclusie.....Angst!

De jaren erna heb ik met vallen en opstaan veel geleerd over oude pijnen en ervaringen, die niet echt een plekje krijgen. En alle daarbij horende afweersignalen.

Ik wil dit graag delen!"

(Ronald Osephius)

Bouwstenen

In de uitleg [Fundament van Ervaringen](#) wordt uitgelegd dat jouw Fundament van Ervaringen vastgelegd wordt binnen een bepaalde periode van jouw jonge leven. Hetgeen uiteindelijk [jouw geloof](#) wordt. Het geloof in jouzelf.

Jouw Fundament van Ervaringen bestaat uit neutrale, positieve, negatieve en zwarte/blinde/verborgen bouwstenen.

Het betreft hier jouw onderbewuste.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/in/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

En vooral de zwarte bouwstenen (ook wel verborgen pagina's genoemd) hebben onbewust enorme invloed op jouw dagelijkse reacties c.q. gedrag. Ze worden ook wel oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaringen genoemd.

Tot aan de dag van vandaag ben jij onbewust met deze oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaring bezig en wacht jij op antwoord/invulling. Op het bewijs van jouw bestaan!

Echter mede door onbeantwoorde vragen/behoefte ben jij een **negatief geloof** over jouzelf gaan opbouwen. Wat ook wel door anderen remmende en/of belemmerende overtuigingen worden genoemd. Kortom **negatieve overtuigingen**.

Want ja, als jouw (door jou gewenste veilige) omgeving het jou niet kon geven, ben jij het dan wel waard? Mag jij dit dan **nu** wel krijgen/voelen etc.? Is het dan wel veilig & vertrouwd als jij ergens anders naar toe gaat/komt?

Jij bevestigt op dat moment jouwe negatieve zelfbeeld en gaat daar onbewust 'naar' leven!

Dit negatieve geloof en jouw oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaringen komen als bouwstenen in jouw onderbewuste te zitten.

Negatief Geloof

Jan Geurtz heeft in zijn diverse boeken onder andere over verslaving*, een goed beeld gegeven over hoe ons dagelijks gedrag vanuit diverse onderbewuste lagen is opgebouwd. In deze lagen is jouw negatieve geloof opgenomen.

Vier lagen beschermen jouw werkelijke **zijn**.

Jouw bron.

Het betreft hier de vier lagen;

- ✓ Negatief Geloof.
- ✓ Basisregels.
- ✓ Patronen.
- ✓ Imago/Ego.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

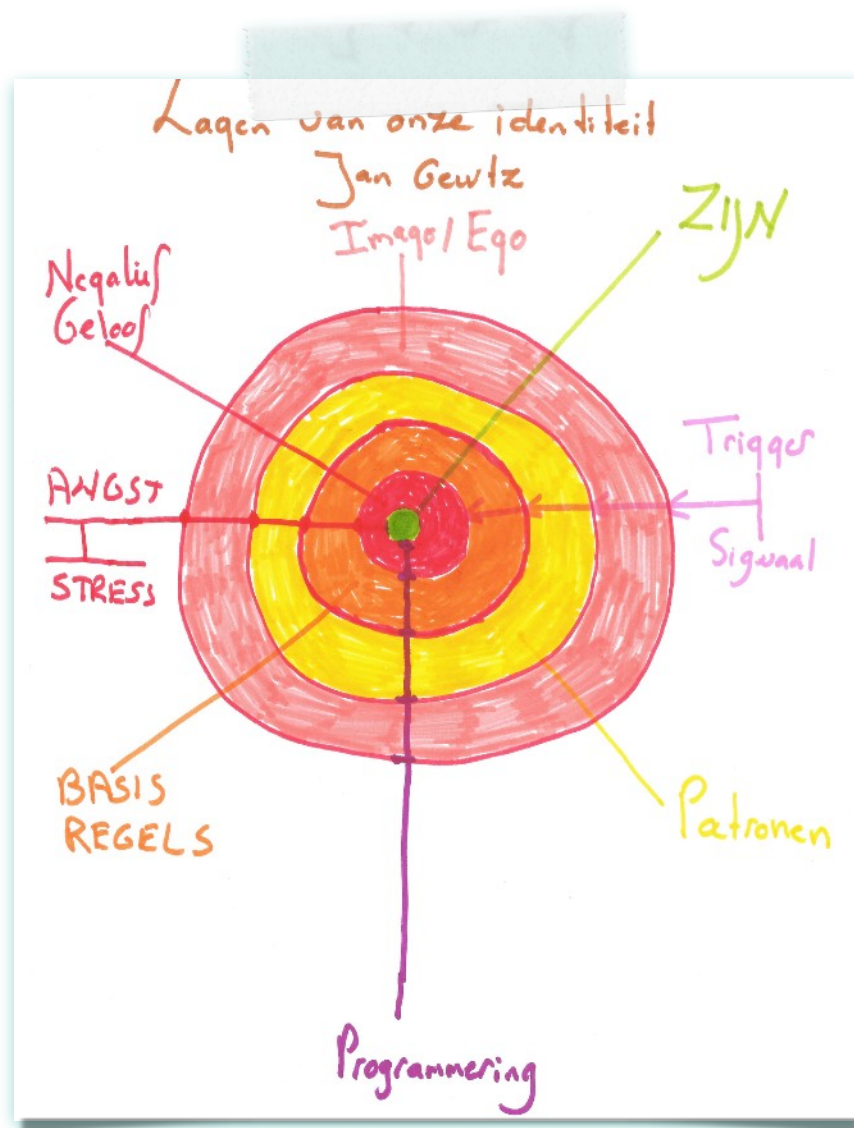
3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/in/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Elke onderbewuste laag heeft een bepaalde functie om jouw **zijn** te “beschermen”.

De vierde buitenste laag is hoe jij werkelijk jezelf dagelijks aan de buitenwereld toont. Jouw identiteit/imago/ego.



* Jan Geurtz Verslaafd aan Liefde ISBN978 90 263 22297

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Onderstaande tabel legt kort de betekenissen van bovenstaande lagen uit.

LAGEN VAN ONZE IDENTITEIT

JOUW ZIJN	JOUW NEGATIEF GELOOF	JOUW BASIS REGELS	JOUW PATRONEN	JOUW IMAGO
Creatief, Energie, Rust, Liefdevol, Goedheid, Stilte, Zachtheid, etc.	Ik ben, ik mag, ik doe, ik hoor... + een negatieve invulling	Ik moet, ik mag niet... + negatieve invulling vanuit ANGST voor (zelf)afwijzing	Patronen in denken/voelen/gedrag als zelfbescherming van jouzelf	Jouw laag naar de buitenwereld opgebouwd uit de drie lagen en ZIJN
=	=	=	=	=
Jouw Innerlijke Mentor/Zielen stem en Magische deel/Gezonde deel/Natuurlijke deel	Opgebouwd tot 25 jaar van jouw leven en Gekwetste deel	Jouw Innerlijke criticus/Saboteur	Jouw ingebouwde (schijn)veiligheid en Gemaskeerde/Overlevingsdeel	Jouw Innerlijke kind / Super Ego ✱ ₃
Hoger Bewustzijn en Poort van Gezonde delen	Onderbewuste en Poort van Angsten en oude Pijnen	Onderbewuste	Onderbewuste en Poort van Illusies	Onderbewust en vanuit gezonde delen Bewustzijn

De regels na de = is door Praktijk Osephius toegevoegd en is niet van Jan Geurtz.

Daar jouw lagen zijn opgebouwd vanuit de bouwstenen van jouw jonge ervaringen en de mens van nature negatief is ingesteld. ✱₂ wordt vooral jouw dagelijkse gedrag vanuit jouw **negatieve geloof**, en de daarbij behorende **basisregels** en **patronen**, door **jouw imago** getoond.

Echter omdat er binnen jouw negatieve geloof ook zwarte bouwstenen zitten, kan jij gedachten en emoties hebben, die jij niet direct bij de bijbehorende situatie kan plaatsen.

✱₂ Rick Hanson *Boeddha's Brein* ISBN 978 90 259 6174 9

✱₃ Prof. dr. Franz Ruppert *Symbiose en Autonomie* ISBN 978 94 6015 030 2

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03



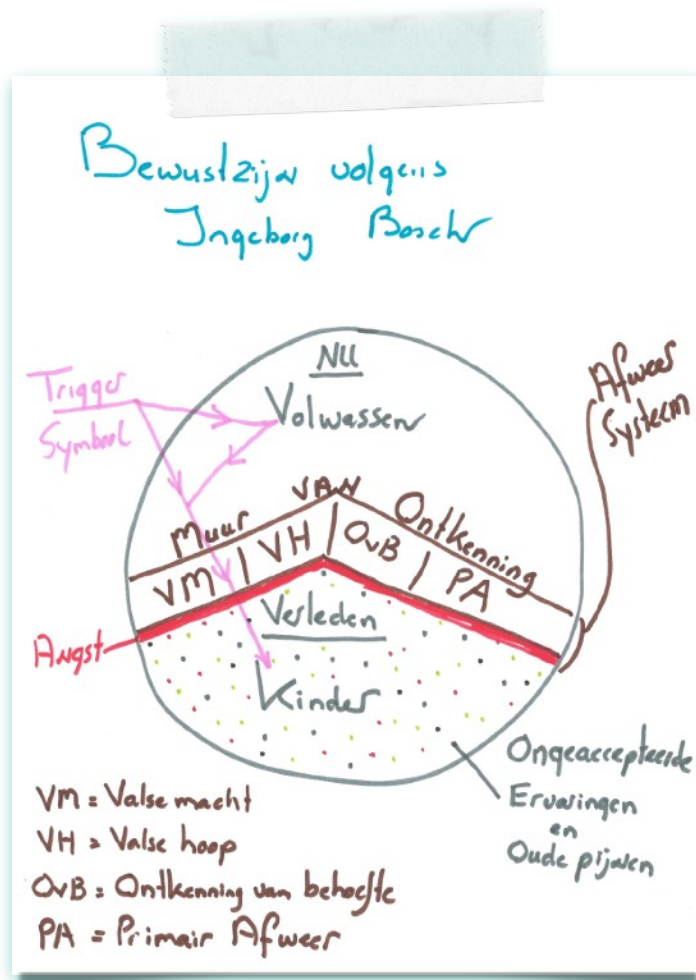
Ronald Osephius

Jij toont dan naar aanleiding van een trigger/signaal/symbool een onbewust gedrag ontstaan vanuit jouw negatieve geloof en opgebouwd vanuit jouw basisregels.

Als jij jou meer concentreert op en/of er geoefend in raakt, herken jij deze onbewuste patronen, vergezeld door zogenaamde gedragsremmingen/blokkades/weerstanden/gijzelingen. Jij wordt jou meer bewust van jouw eigen gedrag en eventuele blokkades.

Echter, ondanks jouw bewustwording, worden deze gedragsremmingen/blokkades/weerstanden/gijzelingen vaak beschermd door jouw muur van ontkenning.

Muur van ontkenning



Ingeborg Bosch schrijft in haar boek ^{*}4 omtrent haar werkmethode PRI, over het volwassen bewustzijn en het kinder bewustzijn.

Het volwassen bewustzijn wordt vaak jouw bewustzijn genoemd en het kinder bewustzijn jouw onderbewustzijn.

Jouw volwassen bewustzijn is vooral in het heden/nu bezig. Systemisch wordt dit ook wel De volwassene genoemd.

Jouw kinder bewustzijn is vooral met het verleden bezig. Hier liggen onder andere jouw oude ongeaccepteerde (pijnlijke) ervaringen opgeslagen. Eigenlijk zoals in jouw Fundament van Ervaringen.

Met andere woorden het betreft hier binnen jouw kinder bewustzijn dezelfde onderbewuste bouwstenen als genoemd bij het Fundament.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

Volgens Ingeborg Bosch zit er tussen jouw volwassen bewustzijn en jouw kinder bewustzijn twee afweerslagen:

- ! Als eerste de **Muur van ontkenning**.
- ! En als tweede daar direct onder **Angst**.

Wanneer een trigger/signaal/symbool jouw volwassen bewustzijn binnenkomt en het in het **nu** door jou niet **bewust** opgepakt wordt, gaat het gelijk door naar jouw kinder bewustzijn. Jouw verleden. In de uitleg **Fundament van Ervaringen** is terug te vinden dat 1-5% bewust gebeurt en 99-95% onbewust.

Hierdoor wordt door jouw kinder bewustzijn dus gedachten en emoties uit het **verleden** opgeroepen eerder dan dat jij jou bewust bent van wat er zich **nu** daadwerkelijk afspeelt.

Tevens blijkt dat door de jaren heen bij veel mensen de intuïtie en het instinct minder lichamelijk ervaren worden, waardoor jij ook minder bewust bent van c.q. de **lichamelijke signalen** niet (h)erkent en zodoende onbewust meegaat in jouw kinder bewustzijn. ✱

Echter jouw kinder bewustzijn heeft een afweersysteem, bestaande uit de twee bovenstaande lagen, opgebouwd om niet nog eens oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaringen te moeten meemaken. Dit afweersysteem heeft de overtuiging dat het jou dient te beschermen door allerlei illusies.

En, wanneer jij jou niet bewust bent van wat er werkelijk **nu** afspeelt en een oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaring getriggerd wordt, dan wordt direct jouw afweersysteem onbewust als eerste door jouw eigen systeem ingeschakeld. De overlever in jou gaat dan aan het werk en toont dan diverse terugkerende patronen/gedragingen/reacties. Ondanks dat dit vaak helemaal niet nodig is.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

Eerste afweersysteem

Jouw [Muur van ontkenning](#) is jouw eerste afweersysteem bestaande uit de onderdelen:

- ✓ Valse Macht (VM).
- ✓ Valse Hoop (VH).
- ✓ Ontkenning van Behoeften (OvB).
- ✓ Primair Afweer (PA).

Het wilt niet zo zeggen dat wanneer een onderdeel van jouw Muur van ontkenning functioneel is dat dan de andere onderdelen achterwegen blijven. Het is best mogelijk dat de onderdelen elkaar omtrent een bepaalde ongeaccepteerde oude (pijnlijke)ervaring elkaar afwisselen. En zelfs blijven afwisselen. Een veel terugkerende hormoonreactie wat dan daarbij komt kijken, is [stress](#)!

Het is aan jou om jouw gedrag en/of gedachten en/of emoties omtrent een bepaalde trigger/signaal/symbool te gaan (h)erkennen. Dit vraagt soms tijd en er bestaan diverse oefeningen om jou dit te leren. Zie onder andere de oefeningen [Emoties \(h\)erkennen](#) en [Luisteren naar jouw emoties](#).

Binnen Praktijk Osephius wordt vaak de gouden regel toegepast:

“Als jouw emotie en/of gedrag heviger is en/of langer duurt dan dat de situatie vraagt, dan is er altijd sprake van een oude ongeaccepteerde (pijnlijke)ervaring!”

Jouw Muur van ontkenning is dan trouw aan het werk en laat jou op diverse manieren reageren.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/company/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Onderstaand is de uitleg van jouw Muur van ontkenning overgenomen uit het boek van Ingeborg Bosch * en is deze uitleg, om het overzichtelijk te houden, door Praktijk Osephius omgezet in een tabel.

KENMERKEN MUUR VAN ONTKENNING

KENMERK	VALSE MACHT	VALSE HOOP	ONTKENNING VAN BEHOEFTE	PRIMAIR AFWEER
Bescherm jou	door de illusie voor te houden "Ik kan wél krijgen wat ik nodig heb, als jij maar....+ Kenmerken"	tegen de levensbedreigende waarheid met de illusie "Ik kan wél krijgen wat ik nodig heb, als ik maar....+ Kenmerken"	met de illusie "Ik heb helemaal geen behoeften..of...+ Kenmerken"	tegen de waarheid dat jouw oude behoeften NU niet vervuld zullen worden met de illusie "Ik krijg niet wat ik nodig heb omdat er iets mis is met mij...+ Kenmerken"
Kenmerken	Liever bent, beter je best doet, niet zo zeurt, slimmer was, etc.	Liever ben, beter mijn best doe, slimmer ben, rijker ben, zorg dat anderen zich goed voelen, etc.	Niets nodig, alles is wel best zo, doe maar gewoon, het valt wel mee, maak geen drukte, ik heb geen probleem, het maakt niets uit, het zal allemaal wel	Gedachten en emoties die passen in één of meer van de volgende drie categorieën; ik deug niet, ik ben schuldig, ik kan het niet
Fysiologie	Actiegerichte stresshormonen (catecholaminen, vergelijk adrenaline)	Activiteit veroorzakende stresshormonen (catecholaminen, vergelijk adrenaline)	Verdoofde staat van zijn tengevolge van de werking van mogelijk onder andere endorfine	Passiviteit veroorzakende stresshormonen (corticosteroiden, vergelijk cortisol)

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

KENMERK	FALSE MACHT	FALSE HOOP	ONTKENNING VAN BEHOEFTE	PRIMAIR AFWEER
Gedrag en/of Emoties	Emoties van stress; ongeduld, irritatie, woede, agressieve gedachten, superioriteitsgevoelens, - gedachten, - gedragingen met als gevolg intimiderend en autoritair gedrag, veel conflicten, slecht samenwerken, isolement, (huiselijk) geweld	Emoties van stress en gedrag dat gericht is op het behalen van anderen en voldoen aan de verwachtingen van anderen (bijvoorbeeld 'lief' zijn, zich ondergeschikt bedragen alles zo goed mogelijk willen doen (perfectionisme), niet delegeren, Allerlei klachten zoals piekeren, malen, slecht slapen, altijd bezig zijn en geen rust gunnen, chronische vermoeidheidssyndroom, ME, RSI, burn-out en overspanning	Moeilijk echt bereikbaar voor anderen, niet werkelijk betrokken, nergens een werkelijk probleem in zien, vermijdingsgedrag, subasserties gedrag, confrontaties vermijden (geen kritiek of echte feedback geven), geen beslissingen durven nemen. Weinig drive, ambitie, intimiteit (oppervlakkige of geen relaties) en passie, slecht contact met gevoelens in het lichaam (niet goed voelen van emotionele en ziektesignalen). Vaak verslavingen en zoeken naar passieve afleiding (bijvoorbeeld tv kijken), die bijdragen aan de verdoofde staat van zijn , waarin geen behoefte en weinig spanning voelt	Onzekerheid, minderwaardigheid sgevoelens, depressiviteit, moedeloosheid, zelfondermijnende emoties en gedachten, suicidale gedachten of wensen (wat heeft het voor zin).

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

Nu jouw oude behoeften invullen

In de tabel bij jouw [Primaire Afweer](#) staat een hele belangrijke opmerking.

Namelijk;

“Beschermt jou tegen de waarheid dat jouw oude behoeften nu niet vervuld zullen worden”

Wanneer er sprake is van een oude ongeaccepteerde (pijnlijke) ervaring dan gaat jouw systeem iets heel opvallends doen. Onbewust blijf jij dan zoeken naar de invulling van de daarbij behorende behoefte.

Nu wil jij alsnog realiseren wat jou in het [verleden](#) niet is gelukt. Jij verlangt van/eist van/ verwacht van/belast met de huidige betrokkenen een rol waarin zij alsnog [nu](#) dat waarmaken wat jij [toen](#) niet kreeg/lukte/overkwam/kon plaatsen etc.

Een constante zoektocht naar bevestiging uit het [verleden](#), waarbij jouw Primaire Afweer jou, zeg maar; ‘het zand in de ogen strooit’.

Dit wordt vooral veroorzaakt door een stukje genetische ‘foute’ programmering van jouw [limbische gedeelte](#) van jouw brein. Namelijk de verantwoordelijk [amygdala](#) in jouw brein heeft jouw ongeaccepteerde emotie wel opgeslagen als zijnde een gevaar (jij hebt het namelijk niet kunnen accepteren), alleen is deze vergeten erbij te zetten dat het iets uit het [verleden](#) is. Er is geen juiste herinnering in jouw brein opgenomen, waardoor jouw brein blijft scannen naar dit gevaar.

De trigger/signaal/symbool (van dit ‘gevaar’) wordt ontvangen, het alarmsysteem gaat af en het afweersysteem wordt geactiveerd. Echter nergens (h)erken jij vanuit jouw intuïtie of instinct, wordt jij jou er bewust van: “Dat deze emotie van vroeger is en niet van nu”

Een behoefte uit het [verleden](#), kan niemand [nu](#) voor jou invullen. Jij kan [nu](#) alleen dat van hen krijgen wat in het [heden](#) gerealiseerd kan worden/beschikbaar is. Omtrent het [verleden](#) kan het puur en alleen jouw acceptatie, jouw liefde, krijgen.

Blijf jij de oude realiteit ontkennen dan zullen de emotionele reacties en gedachten blijven.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/in/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

Stel jij jou bewust open voor de emoties uit het **verleden**, jouw emoties (h)erkenen en accepteren, dan zal jouw afweer opgeheven worden.

Word jij jou bewust van jouw emoties in combinatie met jouw lichamelijke reactie(s) dan wordt dat ook wel **gewaarzijn** genoemd.

Voor het komen tot deze acceptatie van emoties bestaan diverse methodes en oefeningen omtrent inzicht en transformatie.

Tweede afweersysteem

Als nu het eerste afweersysteem toch gepasseerd wordt en vooral daarbij jouw Primaire Afweer, dan is er nog een tweede direct aangesloten laag.

Angst!**

Angst is er voornamelijk om jou te weren tegen oude pijn.

“Dit niet nog een keer!”

***Waarbij met deze angst iets anders bedoeld wordt dan bang. Want in werkelijkheid is er geen gevaar.*

Angst geeft jou de illusie dat er nog een mogelijkheid tot vluchten bestaat. Terwijl er werkelijk in het **heden** niet echt iets is om echt zo bang voor te zijn. Een werkelijk gevaar dat daadwerkelijk **nu** aanwezig is.

Voordat een kind beschikt over de capaciteiten om afweermechanismen te ontwikkelen, die gebaseerd zijn op bepaalde illusies (gedachten), geeft alleen het oergevoel bang een zekere bescherming tegen het volledig bewust worden en voelen van de waarheid.



De angst die hier dus beschreven wordt, is een andere angst dan zoals deze als basis emotie genoemd wordt. Praktijk Osephius heeft de overtuiging dat de oeremotie angst eigenlijk bang genoemd zou moeten worden.

Onderstaande uitleg omtrent **angst** is overgenomen uit het boek van Ingeborg Bosch*, en is om het overzichtelijk te houden door Praktijk Osephius omgezet in een tabel.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03



KENMERKEN VAN ANGST

KENMERK	ANGST
Beschermt jou	door de illusie te creëren dat er nog een mogelijkheid is om te ontsnappen, wanneer dat niet meer het geval is
Kenmerken	gedachten en emoties die passen bij vluchten
Fysiologie	extreme en plotseling piekende productie van stresshormonen gericht op vluchten
Gedrag en/of Emoties	Angststoornissen zoals fobieën (bijvoorbeeld voor spreken in het openbaar) en angstaanvallen (bijvoorbeeld voor kritiek krijgen)

Angst (binnen Praktijk Osephius genaamd het boefje...) kan daarbij met jou heel ver gaan. Angst kan jou werkelijk het gevoel geven dat:

- ✓ Jij stikt.
- ✓ Jouw hart nu echt stopt.
- ✓ Jij nu echt gek wordt.
- ✓ Jij nu niet meer kan stoppen met huilen.
- ✓ Jij het nooit meer warm of koud krijgt.
- ✓ Jij niet meer stopt met trillen.
- ✓ Deze pijn in jouw lichaam nooit meer overgaat.
- ✓ Jij het echt niet gaat overleven.
- ✓ etc.

Echter weet dat deze angst uit jouw **verleden** is en als afweer dient. Het helpt jou al om dan te denken:

“Wat ik ook voel, het gebeurt niet nu”

Alleen op het moment dat de angst werkelijk toeslaat, kan deze in al zijn hevigheid aanwezig zijn.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37771b/aba](https://www.linkedin.com/company/ronald-osephius/)
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Zo hevig dat jij dit keer zeker weet dat het geen angst is maar werkelijkheid. Echter kijk eens goed om jou heen. Is er nu daadwerkelijk echt gevaar? Is er werkelijk een reden om bang te zijn of het juiste woord nu iets te vrezen!

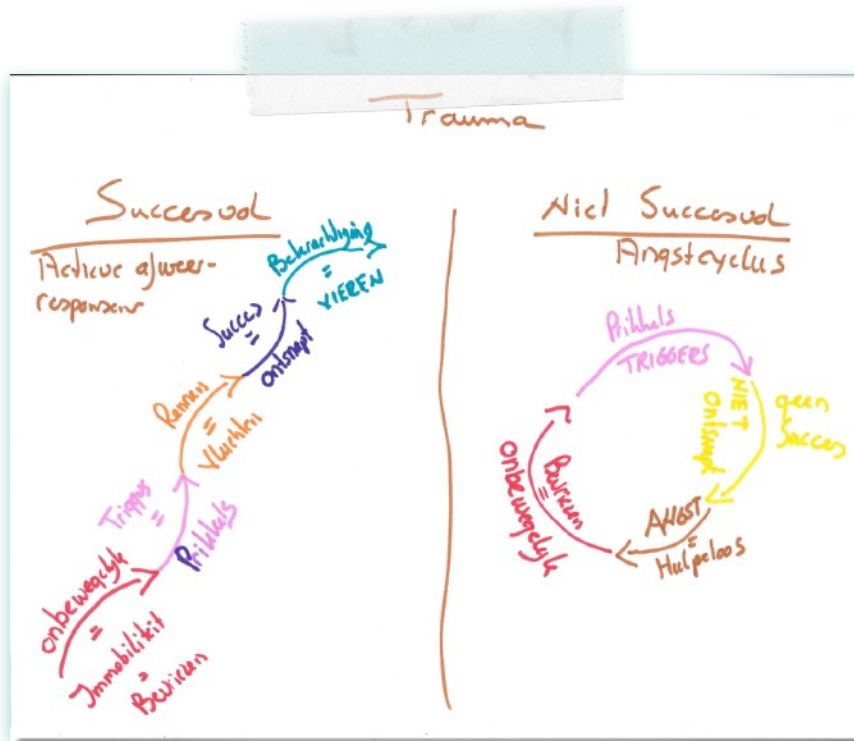
Mocht daarbij de angst afkomstig zijn van een daadwerkelijk ongeaccepteerd (zwaar)trauma dan kan jouw systeem allerlei onafgemaakte symptomen; trillen, zweten, koud en warm, hyperventilatie, hartkloppingen etc. gaan vertonen. Peter A. Levine heeft aan het (h)erkennen van de lichamelijke signalen en het herstel veel aandacht geschonken ^{*5}

Vaak is het natuurlijke proces van jouw actieve afweerrespons bij jouw trauma(ervaring) niet afgemaakt (wat in deze uitleg ongeaccepteerd genoemd wordt) en kom jij in een **angstcyclus** terecht.

*4 Ingeborg Bosch De herontdekking van het Ware Zelf ISBN 978 90 450 2981 8

*5 Peter A. Levine De stem van je lichaam ISBN 978 90 6963 974

Actieve afweerresponsen



Trauma succesvol afweerrespons en niet succesvol angstcyclus naar idee van P.A. Levine. ^{*5}

Jij zult wel eens een film gezien hebben over de steppe of een natuurfilm uit Afrika.

Daar staat een antilope te grazen.

Het **reptielenbrein** is daarbij constant de veilige en vertrouwde habitat aan

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

het scannen op natuurlijk gevaar. Alleen de antilope gaat door met de dagelijkse overlevingsactiviteiten. Zodra het instinct een gevaar “denkt” waar te nemen, bevriest de antilope even. Stopt met kauwen. Stopt met bewegen. **Immobiliteit**. Geen gevaar. Geen vrees. Doorgaan met de dagelijkse overlevingsactiviteiten.

Totdat het gevaar er werkelijk is. De aanval door de vijand wordt ingezet, de **trigger**!

Vanuit instinct weet de antilope dat, de reactie op deze prikkels, vluchten de beste oplossing is om te overleven. Dit zal de antilope ook doen. Een muis zal vaak eerst bevriezen, soms zelfs ook vechten, echter ook uiteindelijk kiezen om te vluchten. Zelfs de mens wilt uiteindelijk vluchten. De antilope (en gelukkig ook de muis) weet dit keer van de aanvaller te ontsnappen.



Meestal zie jij dan de antilope even hele vreemde bokkensprongen maken. Een hond bijvoorbeeld gaat schudden. Een kind wordt even heel druk. **Bekrachtiging en ontlading**!

Hierna is de rust wedergekeerd en gaat de hond, de muis en de antilope door met de dagelijkse gang van zaken = **succesvolle actieve afweerresponsen**.

Wat gebeurt er als de actieve afweerresponsen niet afgemaakt kunnen worden? Denk aan een situatie waarin jij verzeild zou kunnen raken. Een situatie waarin jij het liefst weg zou willen vluchten. Iets wat jij absoluut niet wilt meemaken. Jouw niet mag overkomen. Alleen door bepaalde omstandigheid lukt dat niet. Wat jij als mens dan doet, is uiteindelijk bevriezen. Eigenlijk zoals de muis dat bij de kat doet. Jouw systeem zorgt ervoor dat jij **immobiel** wordt. Door deze immobiliteit **overleef** jij de situatie.

Echter jouw systeem heeft niet de actieve afweerresponsen (in de juiste volgorde) af kunnen maken. Wanneer jij dit dan niet kan/wil accepteren. Wilt bekrachtigen dan komt jouw systeem in een **angstcyclus** terecht. Jij bent onbewust constant alert op nieuwe **triggers** die jouw angst om jouw oude pijn/ongeaccepteerde ervaring opnieuw oproept en bevestigt.

Angst neemt het, als afweersysteem, over ter bescherming (“dit niet nog een keer”) en jij wordt opnieuw **immobiel in jouw emotie- en gedachtenwereld**. Elke keer opnieuw.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

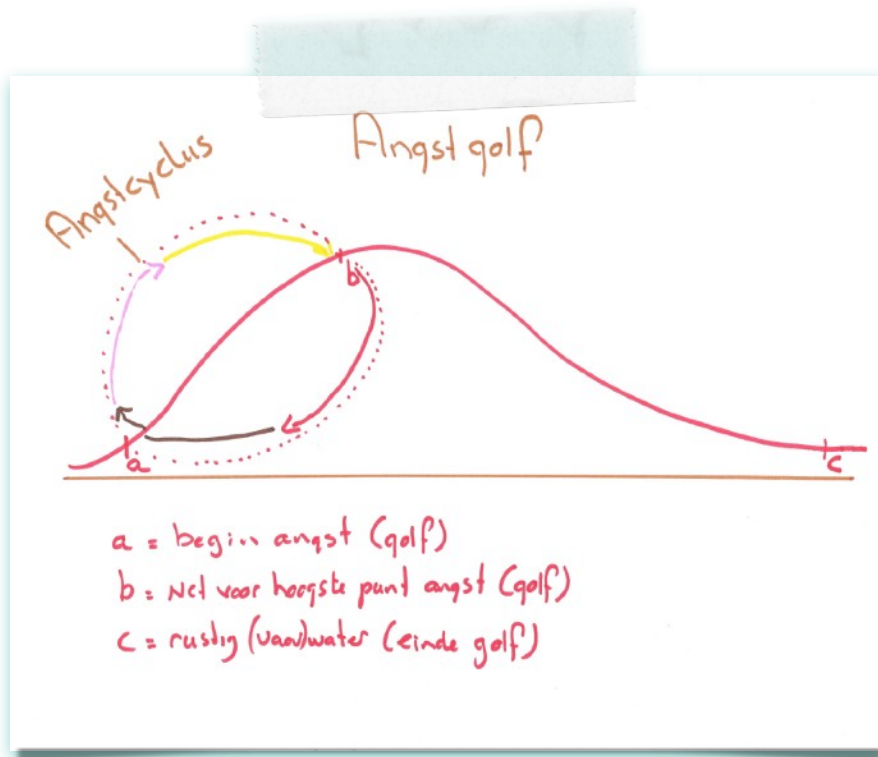
3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/in/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Jij komt dan elke keer met jouw angstcyclus in een **angstgolf** terecht.

Angstgolf



Stel dat jij en ik gaan golf surfen in Hawaii.

Uiteraard hebben wij geoefend en hebben ons, tegen verbranding en kou, gestoken in een prachtig wetsuit. Natuurlijk is onze board van superklasse.

Samen zwemmen wij de zee op en (A) wachten tot een golf ons meeneemt naar het hoogste punt.

Jij voelt de spanning toenemen.

Wij staan samen op en op het moment dat wij ons mee laten nemen, zie jij hoe hoog de golf (B) daadwerkelijk is (**angst**). Jouw immobiliteit van toen treedt opnieuw onbewust op. Jij besluit dan de gezamenlijke rit niet af te maken en keert terug naar (A).

Hierdoor blijf jij in **jouw angstcyclus** zitten en maak jij de golf niet af om zo in rustig water te komen (C). Want weet, hoe lang het ook mag duren, er komt altijd nieuwe golf na deze golf.

De oplossing zit hem in het meegaan in de **angstgolf**. De rit af te maken. Hoe eng dit ook mag lijken. Want wat jij nu ervaart, is niet van **nu**.

Hoe ga jij mee in jouw angstgolf?

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/3771b/aba
BTW 127164960B03



Ronald Osephius

Hiervoor bestaan diverse methodes die vaak per persoon verschillend kunnen zijn.

Belangrijkste is om eerst de stress/angst om de angst eraf te halen. Een hele goede methode is hiervoor de hele brein houding/DNA streng.

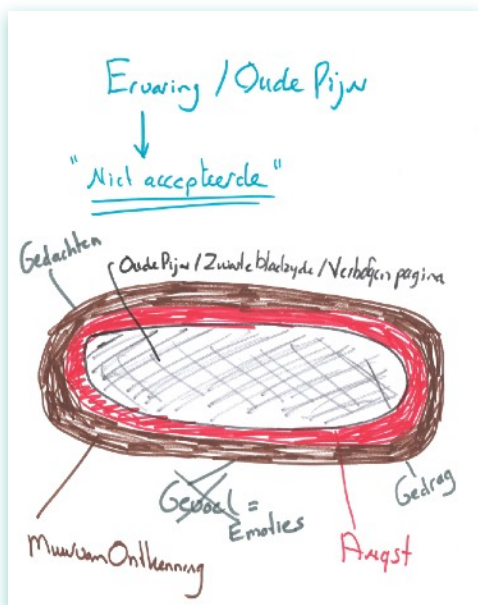
DNA streng

De DNA streng*, zoals deze ook in de oefening [Eerste hulp bij Stress](#) wordt behandeld, is een effectieve methode voor het wegnemen van stress. De stress wordt dan van de oude ongeaccepteerde (pijnlijke) ervaring afgehaald waardoor de daadwerkelijk ervaring bereikt kan worden en daadwerkelijk herprogrammering* kan plaatsvinden.

Zie ook de uitleg [Stress en Angst](#).

Door de stress eraf te halen, door op de angstgolf mee te durven gaan, mede door inzichten en het herprogrammeren van [jouw overtuigingen](#) kan het afweersysteem ontmanteld worden. Zodat jij tot de werkelijke oplossing/acceptatie van jouw zwarte bouwstenen kan en gaat komen.

Het afweersysteem zit om elke oude pijn



Ingeborg Bosch stelt dat het [kinder bewustzijn](#) beschermd wordt door een afweersysteem, zijnde de [Muur van ontkenning en angst](#).

Echter in Praktijk Osephius zijn voldoende casussen voorbij gekomen waardoor wij nu absoluut van mening zijn dat om elke negatieve overtuiging/zwarte bouwsteen/verborgen pagina een afweersysteem zit.

Met andere woorden om elke oude pijn zit een afweersysteem dat jou op een bepaalde manier laat reageren om deze oude pijn niet nog een keer te hoeven ervaren.

Daarom hebben wij zoveel angst!

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/company/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03



Verdere studie, binnen Praktijk Osephius, toonde aan dat er vaak sprake is van hoofd afweerresponsen.

Hoofd afweerresponsen

Het betreft hier zes hoofd afweerresponsen per oude pijn;

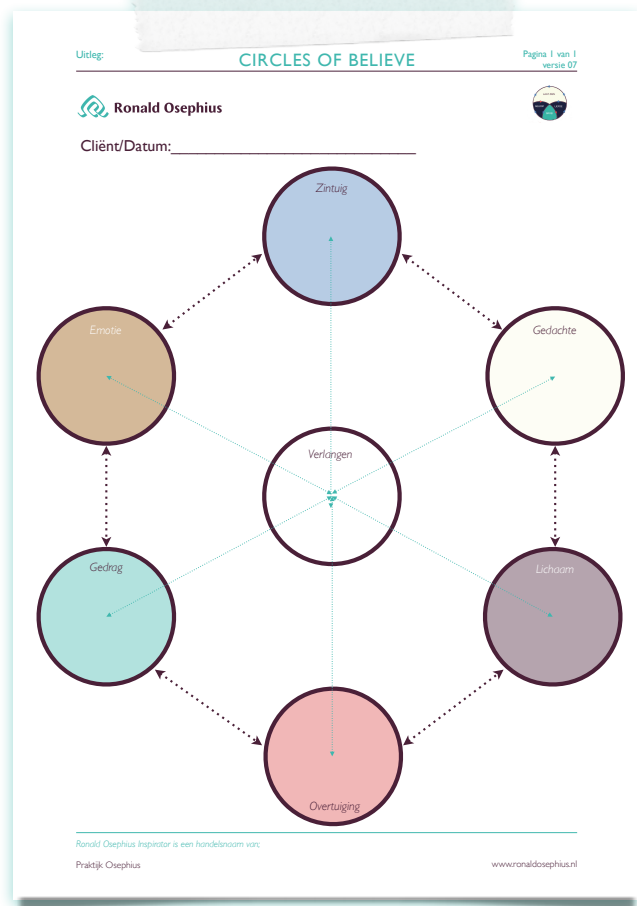
- ! Hoofd zintuig.
- ! Hoofd emotie.
- ! Hoofd gedachte.
- ! Hoofd gedrag.
- ! Hoofd lichamelijke reactie.
- ! Hoofd negatief geloof.

Door deze zes hoofd afweerresponsen aan elkaar te koppelen, kan een oude pijn en de daarbij horende **wens/verlangen** aangetoond worden. In Praktijk Osephius wordt dit uitgewerkt met behulp van de eigen ontwikkelde methode Circles of Believe.

Zie hiervoor de uitleg van de **Circles of Believe**.

Echter uit alle onderzoeken bleek nog iets. Veel cliënten transformeerde hun oude pijn(en) alleen na een bepaalde tijd kwamen vergelijkbare hoofd afweerresponsen (weer) terug. Wat blijkt;

“Oude pijnen kunnen verkleven als kikkerdril”



Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03



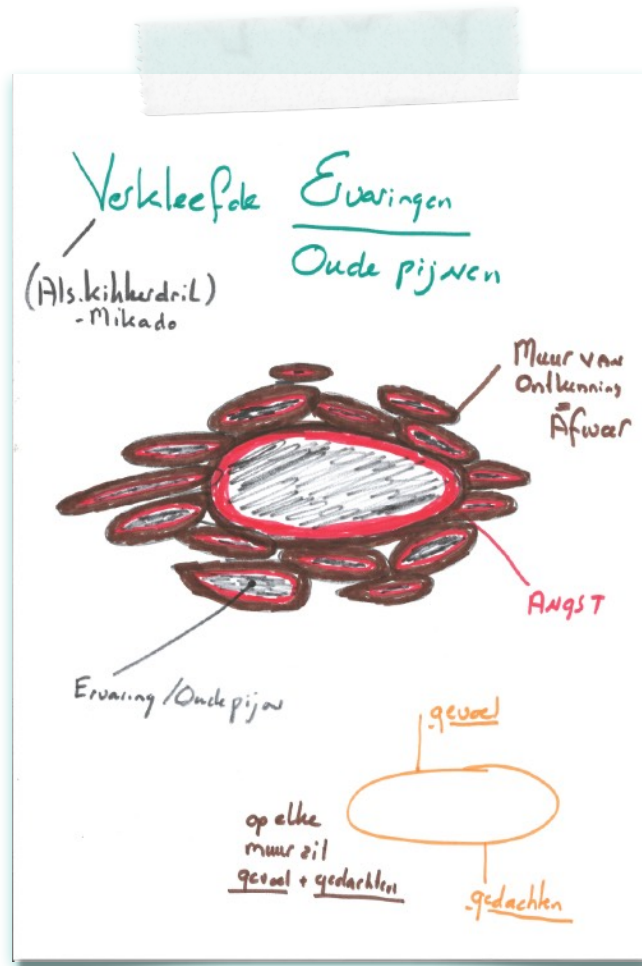
Ronald Osephius

*₆ Dr. Burce Lipton *De biologie van de overtuiging* ISBN 978 90 202 8451 5

*₇ Marina Rienslagh *Vandaag geen stress, met PSYCH-K®* ISBN 978 16 162 7108 4

Verkleefde oude pijnen

Tijdens het werken met de Circles of Believe kwam duidelijk naar voren dat een cliënt een bepaald hoofd afweerrespons benoemde, waarvan dan gedacht werd dat dit al behandeld c.q. getransformeerd was. Echter als dan een nieuwe Circles of Believe werd opgesteld, bleek dat de desbetreffende Circle van de hoofd afweerrespons paste op een reeds oude Circles of Believe alleen dat dan van andere **negatief geloof** en/of overtuiging/verlangen naar boven kwam.



Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/company/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03

**Ronald Osephius**

Eenzelfde reactie echter een andere oude pijn.

De Circles of Believe kleefden dus als het ware aan elkaar door de hoofd afweerresponsen waardoor de kernoorzaak, **de diepste oude pijn**, een soort beschermd werd.

Belangrijkste is dus om tot de werkelijke kern door te dringen. Zoals dat heet naar de **oorsprong** te gaan.



Zoals bij de laagjes van een ui en/of bol worden dan ook de oude pijnen afweerlaagje voor afweerlaagje weggenomen. Uiteraard kan het gebeuren dat direct de diepste oude pijn aangeraakt wordt.

Een werkelijk fantastische methode hiervoor is **Luisteren naar jouw emoties**. Bij deze methode, die zittend of liggend wordt uitgevoerd, ga jij na het opdoen van enige ervaring naar de diepste laag die op dat moment aangeraakt mag worden / aandacht mag krijgen. Hier ontvang jij jouw werkelijke negatieve overtuiging die getransformeerd mag worden.

Zolang de oude pijn niet geaccepteerd wordt cq niet geherprogrammeerd wordt met een positieve overtuiging zal de kikkerdril van angsten elkaar blijven kleven.

Tweet van 7 mei 2016 omtrent onze lagen

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSeplus
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

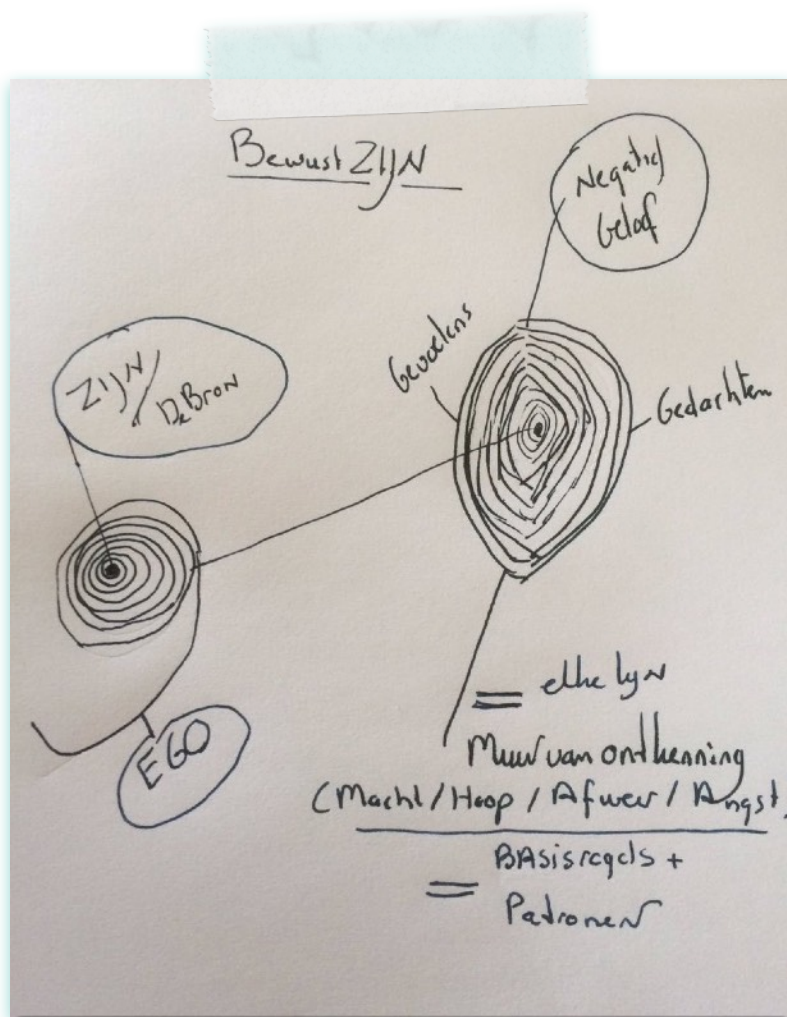


Ronald Osephius

De cellen zullen elkaar blijven aantrekken en als één groot afweersysteem met elkaar 'negatief' communiceren. Waardoor emotionele, geestelijke en lichamelijke uitval het resultaat zal zijn. Angst zal dan over jou regeren!

Praktijk Osephius noemt dit de Cirkel van Angsten/Circles of Fear.

Lagen van onze identiteit en afweersysteem als één



Wanneer jij nu alle bovenstaande informatie tot jou heb genomen dan wordt het misschien duidelijk waarom jij zoveel angst kan ervaren.

Velen zeggen stress echter Praktijk Osephius wilt toch heel duidelijk praten over angst.

Haal de tekening van de lagen van onze identiteit van Jan Geurtz erbij en de tekening van Ingeborg Bosch en dan is te stellen dat op werkelijk elk negatief geloof, elke basis regel, elk patroon een muur van ontkenning en angst zit. Laagje voor laagje. Oude pijn op oude pijn.

Door te heronderhandelen, te herprogrammeren, te luisteren naar, alle oude pijnen te vullen met liefde zal het afweersysteem overbodig worden c.q. verdwijnen.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROsephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: [ronald-osephius/37/71b/aba](https://www.linkedin.com/company/ronald-osephius/37/71b/aba)
BTW 127164960B03