

# *Levenskracht*

JOUW EERSTE 1000 DAGEN IN  
EEN NIEUW LICHT



NIENKE STOOP

Levenskracht

**DRS. NIENKE STOOP**

# **Levenskracht**

Jouw eerste 1000 dagen in een nieuw licht

**UITGEVERIJ ESPRIT DE COEUR**



*En dan is er Bliss.*

*Gelukzalig aanwezig zijn, zonder richting, zonder haast.*

*Zonder begin of einde.*

*Zonder woorden.*

*Zonder tijd.*

*Een ervaring in het nu.*

*Verstilling in combinatie met genot.*

## Inleiding

Vanaf het moment van samensmelting, toen jouw moeders eikel en de miljoenen zaadcellen van je vader in een wervelende dans tot een hoogtepunt kwamen en de tijd letterlijk even stil stond, sinds dit allereerste begin is er een blueprint in jouw cellen geweven.

Een netwerk van zenuwdraden, energiebanen, lichtlijnen. Een cadans van ritmes die de morsecode van jouw talent, gave en bestemming haarfijn kan dragen.

Als alle lijnen geopend zijn.

Het is mijn wens dat jij weer tot in het diepste van je ziel gaat zien dat jouw lichaam gemaakt is voor 'bliss', voor gelukzaligheid.

Dat dit geen luxe is, maar je oorsprong.

Jij bent gemaakt door liefde, voor liefde en van liefde...

Jij bént liefde.

Jouw lichaam schept leven.

Jouw lichaam kan een wens tot wasdom dragen.

Jouw lichaam kan extatisch nieuw leven baren, voeden, verzorgen en weer loslaten.

En met lichaam bedoel ik niet alleen de fysieke structuur die je nu om je heen voelt, maar ook de geest die dit alles waarneemt, beoordeelt en al dan niet begrijpt.

Ons lichaam is een bliss lichaam. De unieke mix van jouw hormonen, energiecentra en geslachtsorganen zijn wezenlijk anders dan die in het lichaam van je partner. En dat heeft consequenties voor jouw leven.

Of je dit nu fijn vindt om te horen, of niet.

Ik geloof erin dat als meer vrouwen én mannen kiezen voor een leven vanuit liefde en vrijheid, de wereld in korte tijd ingrijpend zal veranderen. Waar ouders bekrachtigd worden in hun eigen wijsheid en talent, groeien kinderen op in vrede. En die kinderen zijn de toekomst van de aarde.

In dit boek neem ik je mee in de mogelijkheden van jouw lichaam en geest. Hoe je jezelf weer wakker kunt kussen voor het werkelijke potentieel dat in jouw hele wezen verscholen ligt.

Dit boek is voor jou als jij je volle potentieel wilt kunnen benutten.  
Als de blueprint van jouw eerste 1000 dagen weer 'aan' gaat, in ál je cellen, komt je potentieel tot leven. De rimpeling die daarvan uitgaat in jouw gehele omgeving is ongekend krachtig.  
Ik wil je uitnodigen tot het wekken van jouw unieke code.  
Ik help je om de universele wijsheid die in jouw lichaam verscholen ligt, maar zo lang onderdrukt, ontkend of onbegrepen is geweest, te ontsluiten.

## **De ontdekking van de wijsheid van mijn lichaam**

Als je mij goed zou kennen dan zou je weten dat ik opgroeide tussen jongens. Niet alleen mijn grote broers en al hun vrienden, maar ook de jongens in mijn klas die mijn beste maatjes waren. Diep van binnen voelde ik me misschien wel meer jongen dan meisje. Ik klom in bomen, bouwde crossbanen in het bos, speelde uren voetbal en liep in afgetrapte spijkerbroeken en gympies. Mijn vader heeft ooit samen met mij een hele middag gewijd aan het vinden van de juiste jurk voor een feest van een vriendin die achttien werd. Om 17.55 uur viel uiteindelijk de beslissing voor een outfit die ik welgeteld een keer heb gedragen - op het desbetreffende feest - en daarna nooit meer (Sorry, pap!).

Dat het uiteindelijk nog goed kwam in mijn relaties met vrouwen dank ik aan de mannen met wie ik een relatie kreeg, en de man met wie ik nu al 22 jaar het leven deel. Met hoogtepunten én dieptepunten beleven wij de liefde. Ontdekte ik de vrouw in mezelf door zijn ogen. Ontmoetten wij de oervrouw in mij tijdens de geboortes van onze kinderen. De ruimte die hij mij biedt om mezelf te zijn, in al mijn 'anders' zijn dan hij, is de ruimte die ik hem bied om zichzelf te zijn, in al zijn 'anders' zijn dan ik. Zo dansen we samen op een koord van liefde dat ons verbindt. In alle kwetsbaarheid die het leven, de liefde en ieder van ons eigen is.

Een andere belangrijke bron van inspiratie kwam voort uit de vriendschap met vrouwen die mij uitnodigden mijn schild te laten zakken, en een 'sisterhood' aan te gaan. Een verbinding die mij uitnodigde om me kwetsbaar op te stellen, en vertrouwen te ontwikkelen in de kracht van verbinding en vriendschap.

Het moederschap opende deuren naar vrouwelijke mogelijkheden van dit

lichaam waar ik eerder blind voor was. Het was niet dat ik mijn lichaam en de vrouwelijke cyclus had afgewezen. Ik had er gewoon niet zo veel mee. Ik zag de maandelijkse tekenen van vruchtbaarheid als iets dat erbij hoorde, en had er gelukkig ook niet zo veel last van. Maar in retrospectie had die houding wel tot gevolg dat ik veel meer deed dan goed voor mijn lichaam was, en ik langzaam opbrandde.

Ik probeerde - zoals meer vrouwen, ontdekte ik later - te leven naar de maatstaven van onze maatschappij. Maar die zijn bedacht en ingericht door mannen. En niet afgestemd op de fysiologie van het vrouwelijk lichaam. En nee, we zijn niet gelijk. Hoe graag veel vrouwen dit misschien ook zouden willen. Hoeveel mannen dit ook willen. De feiten liegen er niet om. Ook op de snijkamer is het goed te zien. Epidemiologische studies over doodsoorzaken, en bijvoorbeeld de kennis over het 'vrouwenhart' waar in Nederland veel onderzoek en expertise over is, laten heel duidelijk zien dat onze lichamen verschillen en fysiek gezien andere behoeften hebben.

Kijk om je heen, naar de gehele samenleving. Een maatschappij die ontworpen en ingericht is door en voor mannen. Die mede daardoor een eenzijdige aanblik toont op de realiteit. Dit is geen (aan)klacht of verwijt. Dit boek is ook geen verwijt aan de status quo. Integendeel. Dit boek neemt je mee in nieuwe kennis over de anatomie en fysiologie van het lichaam. Als je deze begrijpt wordt een nieuwe maatschappij en daarmee samenhangende vorm van succes in de wereld zichtbaar. Een wereld waarin wij samen kunnen leven in meer harmonie, met meer geluk en in grotere gezondheid.

Een wereld waarin de kracht en unieke kwaliteit van vrouwen gezien en geleefd kan worden. Samen met de unieke kwaliteit en kracht van mannen. Met de inrichting van de maatschappij vanuit het mannelijk perspectief heeft de nadruk jarenlang gelegen op een cultuur van 'groei', 'expansie', 'ontdekkingen', 'competitie' en 'avontuur'. Allemaal aspecten waarin mannen goed gedijen.

Het heeft ons veel gebracht. De wereld is een stuk kleiner geworden, er zijn handelslijnen opgezet en uitwisseling van culturen is voortgekomen uit deze houding. Maar er is ook een keerzijde. En op dit moment zien we vooral die kant steeds duidelijker: klimaatverandering, uitputting van natuurlijke grondstoffen en bronnen, onbegrip als het gaat om de biologie

van de aarde, doorgeschoten competitiedrang met oorlog tot gevolg.

Uitbuiting van mensen, dieren, en een nadruk op financieel gewin.

Ratio boven gevoel. Een 'body-mind split'.

Ook voor mannen is deze doorgeschoten balans traumatisch, verwarrend en beangstigend. Want hoe kun je als man werkelijk ontspannen als je onbewust al vanaf het prilste begin hebt meegekregen dat je moeder zich niet veilig voelt. Dat de natuur klaarblijkelijk je vijand is. Als je continu te zien en te horen krijgt dat 'survival' en alertheid een 'heilige graal' zijn, terwijl je biologie van zichzelf het liefste navigeert naar een staat van ontspannen aanwezig zijn? Hoe kun je je hier dan veilig aan overgeven?

Door de emancipatie van vrouwen in de afgelopen 50 jaar is er veel veranderd. Mogelijk is juist hierdoor deze disbalans meer aan het licht gekomen. Steeds duidelijker en luider klinkt de stem van vrouwen die eisen om een gelijkwaardige aanpak, die vragen om gelijk loon, gelijke kansen, een einde aan verkrachting, uitbuiting, verminking en onderdrukking. Een verbetering van omgangsvormen met natuurlijke bronnen en de aarde. En overal zien we een sterke afname van vruchtbaarheid. Wereldwijd. Bij zowel mannen als vrouwen. Alsof de natuur zegt: 'En nu STOP!' Dus eerst kijken hoe het wél kan, voordat er een voortzetting van deze soort komt, die zichzelf nu te gronde aan het richten is.

*Homo sapiens already fit the U.S. Fish and Wildlife Service's standard to be considered an endangered species. - Dr. Shanna Swan in COUNT DOWN*

De werkelijke verandering waar we voor staan vraagt van ons allemaal om 'out of the box' te denken. Anders te kijken.

Vrouwen moeten niet gelijk behandeld worden als mannen, want ze zijn niet gelijk!

Mannen moeten niet gelijk behandeld worden als vrouwen, want ze zijn niet gelijk!

En toch: in essentie zijn ze wél gelijk. Zowel mannen als vrouwen kennen hetzelfde verlangen naar veiligheid, verbinding, vreugde en liefde.

Er zijn alleen verschillende routes af te leggen om dit verlangen te kunnen vervullen.

Wat als vrouwen nu slechts een klein deel van hun potentieel benutten en

tonen aan de wereld, omdat er geen aandacht is voor de delen die misschien wel de sleutel bevatten tot welzijn en heling voor de gehele mensheid?

Ik weet dat dit een revolutionaire stelling is, die me waarschijnlijk door sommige mensen niet in dank zal worden afgenomen.

En toch is dit de boodschap die ik na alle jaren van studie, reizen, ontmoetingen met wijze mannen en vrouwen, zelfonderzoek en praktijkervaring wil brengen. Ik wil dat jij leert hoe je kennis kunt omzetten in kunde, levens- en lichaamswijsheid. Dat met die wijsheid niet alleen jouw vruchtbaarheid toeneemt, maar ook de gezondheid van de aarde waarmee haar mensheid zich weer herstelt.

Het is 5 voor 12 geweest. We liggen op ramkoers. Al jaren.

Planeet Aarde heeft dit eerder meegemaakt. Al verschillende beschavingen hebben zichzelf te gronde weten te richten of zijn ten onder gegaan aan natuurgeweld. De aarde herstelt zichzelf weer. Enkele overlevenden zetten de mensheid voort. Met name de natuurvolken weten zich aan te passen en overleven rampen omdat ze simpelweg de oude kennis weten te behouden, hun kinderen nog leren hoe je kunt overleven in de natuur, en doordat zij weten wat er nodig is voor harmonie in een samenleving. Zij kennen en eren de wijsheid van het mannelijke en het vrouwelijke.

Een eenzijdige benadering van de maatschappij, vanuit slechts een perspectief, of dat nu vrouwelijk of mannelijk is, werkt niet. Het gaat om de balans. Dit zien we in de natuur met de seizoenen. Het kan niet altijd zomer zijn. Dit zien we in ons lichaam. We kunnen niet 24 uur per dag wakker zijn. Wie niet slaapt gaat dood. Als we beide kanten inzien en kennen, dan kunnen we ons ieder vanuit het eigen talent inzetten, en samen de balans herstellen. Maar dan moeten we (weer) cyclisch durven te gaan leven en elkaars kwaliteiten oprecht leren kennen en benutten.

In mijn zoektocht binnen alle verschillende velden van de geneeskunst stuitte ik op deze vragen:

Waar is het 'anatomieboek' dat de verschillen beschrijft tussen mannen en vrouwen?

Waar is de kennis over de processen die een vrouwenlichaam anders maken en wat voor consequenties heeft dat voor haar gezondheid?

Hoe leidt deze kennis naar inzichten over ons menselijk potentieel?

Waar is het boek dat laat zien dat wij voorbedraad zijn voor liefde?  
*'Hardwired for bliss'? En welke momenten in ons leven blijken cruciaal te zijn als het gaat om de activatie van deze bedrading?*

Mijn zoektocht bracht me tot het schrijven van dit boek.

Een boek waardoor je bij een groter besef komt van wie je werkelijk bent.  
Van wat jouw vruchtbare potentieel is.

Of je nu een vrouw of een man bent.

Maar ook een boek waarin ik je laat zien hoe die weg bij mij en sommige van mijn cliënten is gegaan. Zodat je een beeld krijgt bij de theorie die ik deel.

Na het lezen van dit boek kijk je anders naar je partner.

Begrijp je zo veel beter waarom jij of de ander de dingen doet, zoals hij of zij ze doet.

Weet je hoe je in simpele stappen, in enkele minuten, weer tot harmonie kunt komen. Elkaar kunt begrijpen.

Zie je werkelijk wat ieder van jullie nodig heeft om zich moedig - veilig - vol vertrouwen, bewust en verbonden, gehoord en gezien te voelen.

Weet je dat het mogelijk is om in overgave te kunnen leven; intelligent én wijs. Met respect voor de natuur, die uiteindelijk ook jouw eigen natuur is. Want jij bent natuur. De triljoenen cellen waaruit je lichaam is opgebouwd leven in symbiose met de triljard micro-organismen die ermee samenleven. Het ecosysteem waarin je leeft, wint altijd.

De enige zekerheid die je hebt, is dat je op een dag doodgaat.

'Back to dust.'

Hoe groot is het risico dat je straks terugkijkt op je leven en jezelf afvraagt:

Waar is de tijd gebleven? Wat heb ik ermee gedaan?

Hoe groot is de kans dat je gezond oud gaat worden, en wat heb je daar voor over gehad?

Hoe groot is de kans dat je dromen zijn uitgekomen? Dat je de liefde van je leven hebt gevonden? Dat je waarde hebt toegevoegd aan het leven van anderen? Dat jouw kinderen en kleinkinderen straks in liefde en vrede jouw nalatenschap kunnen doorgeven aan de volgende zeven generaties?

Hoe groot is de kans dat jij jouw wijsheid door gaat geven aan kinderen, leerlingen en studenten?

Ik wil dat jij de kansen grijpt die dit leven je te bieden heeft.

De vraag is echter: *hou je genoeg van jezelf, je lichaam en de aarde, om werkelijk te kunnen 'shiften'?*

En zo niet - wat heb je nodig om de zelf-liefde terug te vinden die je geboorterecht is?

Als je leven nu bestaat uit het vermijden van fouten, het verlagen van risico's, het beperken van je eigen vrijheid uit angst iets verkeerd te doen, dan leef je niet het leven waarvoor je geboren bent. Dan is jouw persoonlijke potentieel nog niet geactiveerd. Dan ben je niet optimaal vruchtbaar. Om wat voor reden dan ook.

De oude wijsgeren in China hadden slechts een meesterdoel: onsterfelijkheid bereiken.

De meest ultieme vorm van vruchtbaarheid.

Hoe?

- Door vruchtbaar te zijn en gezond nageslacht te ondersteunen: gezien alle voorschriften die de klassieke Chinese Geneeskunde kent voor vruchtbaarheid en zwangerschap werd de vruchtbare fase van de vrouw gezien als een unieke kans om de algehele gezondheid van moeder en kind een unieke boost te geven. Ook voor mannen zijn er specifieke voorschriften waardoor vruchtbaarheid en levensverwachting significant kunnen worden vergroot.
- Door kennis, kunst en wijsheid door te geven aan de volgende generatie.
- Door verlichting te bereiken - de ware natuur van het zelf doorzien en vanuit die realisatie in vrijheid en overgave voor het welzijn van de aarde en alle voelende wezens de talenten te leven die het leven door jou heen de wereld in doet stromen.

Jouw lichaam is ervoor gemaakt om al deze drie fases te doorlopen.

Daar zijn geen hallucinerende middelen voor nodig, geen drugs of exotische rituelen. Alles ligt verscholen in de fysiologie van je lichaam.

In de unieke mix van hormonen, zenuwbanen, organen en de chemie van

liefde die ontstaat tussen mensen als zij elkaar kunnen ontmoeten vanuit hun werkelijke zijn.

Extase is dan geen danceparty-effect, maar een dagelijkse realiteit.

Met een natuurlijk gezondheidseffect tot gevolg. Een natuurlijke vitaliteit en creativiteit die het unieke potentieel van jouw persoonlijke 'blueprint' vrijuit tot leven brengt.

Voor sommige mensen zal het klinken als een utopie.

Zij zullen dit boek wellicht wegleggen en stress de dagelijkse routine laten bepalen. Zij zullen hun relaties laten voortbestaan op basis van tekortkomen en afhankelijkheid. Hun werk zien als iets wat 'erbij hoort' en 'zo doen we dat nu eenmaal'. Voor deze mensen zal gezondheid synoniem zijn voor 'niet ziek zijn', 'ermee kunnen leven' en zullen pijn, slapeloosheid, depressie en angst de boventoon blijven voeren.

Maar jou nodig ik uit om heel eerlijk te kijken.

Klopt het dat je alles al hebt gehad, gedaan, geprobeerd?

Of zoek je een kortere route? Een snellere weg?

Wat heb je daarvoor over?

Heb je er álles voor over om niet alleen persoonlijk gezond, gelukkig, vruchtbaar en succesvol te zijn, maar ook de wereld verder te helpen naar een nieuw bewustzijn op dit vlak?

Dan nodig ik je uit om met open blik de komende pagina's tegemoet te treden, 'out of the box' mee te reizen in een nieuw paradigma van gezondheid en welzijn met optimale vruchtbaarheid op ieder niveau tot gevolg. Het is tijd om jouw persoonlijke levenscode, jouw Blueprint voor Bliss te ont-sluiten.

**Wil je verder lezen? Bestel nu mijn boek via [bol.com](https://bol.com) of [mijn website](https://lotuscoach.nl)!**

**Voor meer informatie over workshops, retreats en 1-1 werken met mij bezoek dan ook even mijn website <https://lotuscoach.nl>**

# Levenskracht

Hoe waren de eerste duizend dagen van jouw leven?

Jouw eerste duizend levensdagen bevatten de sleutels tot het ontsluiten van jouw unieke levenskracht. Hoe mooi of moeizaam ze ook zijn geweest. In het verhaal van jouw eerste dagen ligt het potentieel voor vitaliteit, vruchtbaarheid en levensgeluk dat jij in dit leven tot je beschikking hebt. Jouw Blueprint voor Bliss.

De magie van jouw ontstaan, geboorte, groei en allereerste imprints vraagt erom om gezien te worden. Doorvoeld te worden.

Levensgebeurtenissen kunnen een verharding teweegbrengen in ons lichaam en geest. De connectie met de natuur en het lichaam neemt af waardoor de gezondheid verslechtert. Wil jij jouw vitaliteit en vruchtbaarheid zien toenemen?

Ware gezondheid ontstaat als je leert leven in harmonie met jouw natuurlijke aanleg voor liefde, compassie en geluk. Want jouw lichaam is voorbedraad voor liefde. Ontdek hoe je jouw levenskracht en potentieel volledig kunt ontsluiten.

“Wanneer je je eigen eerste imprints transformeert bied je jouw kinderen een pure en kansrijke start vrij van overerfde trauma's. Met de keuzes die je maakt voor de eerste 1000 dagen van ieder nieuw mensenleven waar je bij betrokken bent heb je impact op de lange termijn gezondheid van toekomstige generaties én het welzijn van onze samenleving.”



## NIENKE STOOP

Drs. Nienke Stoop (1975) is Holistisch Arts en gespecialiseerd in de optimalisatie van gezondheid vanaf pre-conceptie en met speciale aandacht voor de eerste 1000 dagen van het leven. Zij is Co-founder van Stichting de Geboortenis en sinds 2008 werkzaam in haar praktijk voor integrale gezondheid in Zutphen.