



Trek een conclusie en maak jouw bewijsblad

Heb je de voorgaande **6 bewijzen** verzameld? Dan ben je al een behoorlijk eind op weg. Je hebt al heel wat werk verzet, maar het is het echt waard. Je zet met het verzamelen van deze bewijzen een grote stap naar herstel: weten wat het probleem is.

Mocht jij jezelf nog niet hebben gecompimenteerd hiermee, beloon jezelf dan nu voor de moed en inzet die je al hebt getoond. In jouw ogen is dit wellicht flauwekul, maar het kan geen kwaad om er een gewoonte van te maken jezelf te complimenteren. Regelmatig even stil staan bij wat er allemaal goed gaat in je leven maakt je eerder een vrolijk mens dan iemand die wegzakt in depressieve of gefrustreerde gevoelens.

Met de laatste oefening van deze module ga je de feiten bekijken die **aantonen dat je het Mind Body Syndroom (MBS) hebt** en niets anders.

Begrijpen dat je MBS hebt gaat vaak tegen je gevoel in en is soms in strijd met de traditionele medische diagnoses. Daarom kan het nuttig zijn om het bewijs dat de diagnose van MBS bevestigt op één plaats te verzamelen. Een eenvoudige manier om dit te doen is door een bewijsblad te maken. Regelmatig wordt er in de opvolgende modules naar dit bewijsblad terug verwezen.

Bewaar deze lijst en raadpleeg deze wanneer je begint te twijfelen of je MBS hebt.

Twijfel over het hebben van MBS komt vaak voor, omdat onze hersenen vaak terugvallen in angst en zorgen, dat ga je vanzelf merken. Het is niets om van in de war te raken. Het is gewoon jouw brein dat graag terugvalt naar een oude gewoonte. Dit bewijsblad kan jou helpen om de juiste conclusie te blijven trekken. Op die manier heb je meer kans van slagen met deze training.

Oefening module I	Wat was is jouw conclusie naar aanleiding van jouw uitwerking van deze oefening? <i>Wat is voor jou doorslaggevend als bewijs dat je het MBS syndroom hebt?</i>
Welke klachten?	
Wat bemerk jij bij jouw klachten?	
Inzicht in jouw klachten	
Verloop van jouw klachten	
Hoe verliep jouw jeugd-deel I (video)?	



Hoe verliep jouw jeugd-deel II (video)?	
---	--

Zodra jij voor jezelf de juiste diagnose hebt en jij tegen jezelf kunt zeggen...

"Ik heb het Mind Body Syndroom!"

...ben je klaar om door te gaan met module 2 van deze training!

Als je deze training volgt, is het zeer waarschijnlijk dat je jouw MBS -klachten vermindert of stopt. Jouw kennis over jezelf vergroot en leert hoe jij controle kunt krijgen over jouw klachten en het Mind Body Syndroom.

De training die o.a. gebaseerd is op het programma 'Unlearn your pain' van dr. Howard Schubiner is zelfs zo nuttig geweest dat veel mensen die het programma hebben gevolgd dit iedereen aanbevelen die ze kennen, inclusief degenen die geen klachten van MBS hebben.

Onthoud er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.
Blijf vol moed en nieuwsgierig!