



Mijn eigen verhaal

Regelmatig laat ik jullie ervaringen lezen van anderen wat ze bereikt hebben, hoe het leven is veranderd, wat ze nu veel meer kunnen en zo nog meer mooie ervaringen om te lezen.

Tot ik een mail kreeg van Sandra, ze vroeg; " Wat fijn om al die positieve ervaringen over de RefleX Natuurlijk (w)eten methode en over RefleX- Zwolle te lezen. Maar ik ben ook wel benieuwd naar jouw eigen verhaal, en ben je zelf ook ervaring deskundige?".

En dat kan ik alleen maar volmondig bevestigen. Tijd om jullie mijn eigen persoonlijke verhaal te vertellen.

Mijn ervaringen en hoe ik dit heb omgezet.



Mijn verhaal

Geboren op een boerderij in een klein dorp dichtbij Zwolle. Halverwege de basisschool moest mijn vader om gezondheid redenen stoppen met de boerderij en verhuisden wij naar het dorp. Oei, dat was wennen. Ineens geen boom meer om in te klimmen, geen hutten bouwen in het bos, niet meer alle ruimte om je heen. Een hele nieuwe omgeving en een nieuwe school. Ook voor mijn ouders was het wennen, ineens burens heel dichtbij.

Na de middelbare school heb ik in Nijmegen gewoond en gestudeerd en als Z-Verpleegkundige gewerkt. Door de loop der jaren is gezondheid, mensen helpen en coachen wel een rode lijn bij alle werkervaringen en studies.



Helpen met al mijn kennis en ervaring aan degene die nu het gevoel hebben dat er veel meer in het leven zit dan er nu uitkomt.

Successen ervaren en vieren, de nodige teleurstelling verwerken, ups en downs. Als je midden in het leven staat en er alles uit wilt halen komt het allemaal voorbij. Ook bij mij.

Door de jaren heen heb ik een aanpak ontwikkelt waarmee ik anderen help in gezondheid, en de (startende) ondernemer kansen aanbied te groeien en bloeien. Mensen helpen en stimuleren met een aanpak waarmee ze snel resultaat behalen. Het hoort bij mij anderen te willen helpen, het is een soort van natuurlijke drive wanneer ik zie dat het de ander persoonlijk en/ of zakelijk de goede richting geeft.

Ook mindere tijden lieten zich zien in mijn leven, ik heb mensen verloren, minder goede ervaringen moeten verwerken, een scheiding, een flinke burn-out, allerlei klachten die maar nergens door leken te komen. En oei....die weegschaal....

Nee toch!!!

WAT, nee echt niet!!!! Dat ding is echt stuk, het klopt gewoon niet. 89.8 kg gaf mijn weegschaal aan. Dat kon absoluut niet waar zijn. Nog een keer wegen, en nog een keer, en nog een keer.... Er veranderde echter niets. Pure frustratie, boosheid, onmacht. De hele dag niets eten en de volgende dag nog een keer wegen maar helaas gaf dat op een twee onsjes na geen verbetering. Nog meer frustratie.... Gefrustreerd ging op de bank zitten, hoe kan dat nu toch steeds, waarom lukte het maar niet. Uit pure frustratie een greep naar de roze koeken en een kant en klare lasagne in de oven.

Hoe erg kan het zijn, pff. De weegschaal werd er de volgende dag niet beter van. De reactie op dat soort eet dagen laat zich raden, buikpijn, steeds maar moe zijn, hooikoortsachtige reacties, opgeblazen gevoel, hoofdpijn, heel veel maagzuur waar ik echt heel gevoelig voor ben.

En twee dagen later had ik alweer een fikse migraine te pakken. En over mijn darmen.... Ik zal jullie de details besparen maar ik had een haat-liefde verhouding met de toiletpot. Wat voelde ik mij steeds ook triest, niet gewaardeerd, enorm onzeker over mijn hele persoontje en het teveel aan kilo's.

Het moet echt anders, dit kan zo niet doorgaan. De jaren daarna deed ik vele afvalpogingen en kende zo ongeveer elke hype. Het brooddieet, Weight watchers, calorieën tellen, 500, 800 of 1000 calorieën per dag, shake, montignac, repen, ik heb het allemaal gedaan. Kilo eraf, kilo erbij, kilo's met rente erbij, geen enkele verandering in mijn migraine, maagzuur of



darmen. Door de jaren heen verloor ik wel wat kilo's, maar lang niet alles en mijn gezondheid en energie verbeterde niet. Pfff. Niet om echt blij van te worden.

Ondertussen groeide mijn interesse voor de natuurgeneeskunde en orthomoleculaire geneeskunde. Puur uit nieuwsgierigheid en interesse volgde ik een eerste opleiding in de voetreflex. Dat was mijn eerste kennis met de complementaire geneeskunde. Hier kwam ook voeding en mindset en voor jezelf zorgen aan de orde. Oei.... Voor mijzelf zorgen, hoe moet dat??

Het roer moest echt om. Ik ging op zoek naar meer kennis, en nieuwe inzichten waarmee ik op een stabiele en evenwichtige manier mijn gezondheid terugkreeg, en ik alles uit het leven kon halen wat voor mij belangrijke waarden zijn: gezondheid, coachen, helpen, geluk, genieten.

Meer opleiding en training volgden. Ik verdiepte me in de wereld van de natuurlijke gezondheidzorg. Er gingen deuren open, en anderen deed ik dicht. Ik zocht tot ik datgene had gevonden waarmee ik verder kon op manier die zo dicht mogelijk bij de natuur en bij mijzelf stond.

In opleidingen leerde ik de samenhang tussen lichaam en geest. Specialisaties gaven hierin verdieping en vele inzichten. Er volgden meer opleidingen over voeding, orthomoleculaire voedingsleer en studies orthomoleculaire therapie en geneeskunde waarin ik leerde over de biochemie van het lichaam.

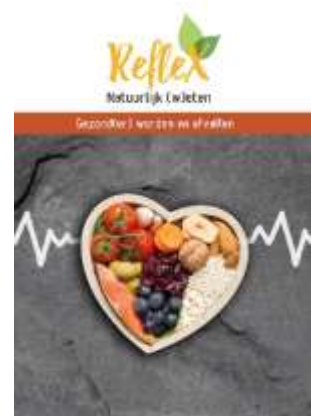
Ondertussen veranderde mijn voeding en mijn leefstijl gewoonte mee. Want als therapeut moest ik immers zelf ook aan de bak! Ik had een weg te gaan. Ik leerde wat de invloed van nare jeugdherinnering op mijn houding en eetgedrag hadden. Ik leerde mijn eigen grenzen kennen, en zag daardoor dat ik daar vele jaren met het grootste gemak overheen was gegaan met alle gevolgen van dien. Ik leerde wat ik nodig had en welke voeding echt goed voor mij is.

Ik veranderde mijn gewoontes en ging anders eten. Ik leerde hoe dit praktisch moest en wat voor mij goede voeding is. En nee, dat betekent niet dat ik nooit meer wat anders neem. Ik geniet nog steeds van een stukje chocolade en op zijn tijd een glas wijn. Nu weet ik wel wat ik kan nemen en ga ik steeds weer terug naar mijn eigen leefstijl, want dat is 'gewoon' voor mij geworden. Wat overigens ook heel erg lekker eten is!

Inmiddels weet ik ook welke aanvulling ik nodig heb aan vitamines, mineralen en vetzuren. Ja, ik gebruik enkele supplementen voor mijn gezondheid.

Moet dat altijd? Voeding is voor mij altijd de basis en daarna de aanvulling waar nodig. Als je de goede hebt hoeft je echt niet heel veel verschillende te nemen hoor.

De complementaire therapie, de orthomoleculaire therapie, het is niet voor niets op mijn pad gekomen. Het is mijn pad geweest om mijzelf te leren kennen en waarmee ik nu



anderen mag begeleiden in gezondheid, en anderen mag coachen ook hiermee willen starten, en dat kan gelukkig al op een hele laagdrempelige wijze.

En nu, al weer vele jaren, begeleid ik mensen naar meer energie, herstel van klachten op weg naar een gezond(er) leven met een gezond gewicht. Dit doe ik als orthomoleculair en natuurgeneeskundig therapeut, en als auteur en trainer van de [RefleX Natuurlijk \(w\)eten methode](#) in mijn praktijk RefleX-Zwolle.

Ontwikkelen, ideeën verwerken, passievol leven en werken, coachen, ondersteuning bieden en werken vanuit mijn hart hoort bij mij.

Heerlijk nu om te zeggen dat de weegschaal al jaren geen 89.8 kg meer aangeeft maar zo'n 24 kg minder!

Een aardige anekdote om te vertellen: een jaar of 4 geleden kwam ik via Facebook een oud-studiegenoot tegen uit die periode. Ook zijzelf had een compleet andere leefstijl en keek met enige schaamtegevoel terug op die periode. Wat ze al snel vertelde; "weet je nog dat we uit pure frustratie naar de roze koeken grepen"! Oh nee, we hebben er nu maar hard om gelachen. Gelukkig doen we het beiden anders nu.

Enne..... die roze koeken, nooit met aangeraakt!

Heerlijk dat mijn gewicht nu al jaren stabiel is en ik nooit meer migraine of maagzuur of last van mijn darmen heb. Wat een verademing! Energie heb ik volop en ik begin de dag met een lach.

Je lichaam herstellen heeft zeker te maken met het feit dat jij je lichaam dan volop de goede voedingsstoffen binnen krijgt. Maar er gebeurt dan ook nog wat anders; doordat je de juiste voeding tot je neemt ondersteun jij je lichaam ook met het afvoeren van alle toxische stoffen. En hierdoor word jouw zelfhelend vermogen versterkt.

Hoe kun jij hiervoor zorgen? Ik deel het heel graag met je!

Zoveel jaar verder betekent het dat ik ruim 1000+ mensen heb geholpen gezond(er) te worden met een gezond gewicht. Hoe mooi is dat.

Nu weet ik wat ik kan eten om gezond, energiek en fit te blijven. En natuurlijk genieten van mijn mensen om mij heen. Dat is de basis van mijn bestaan; mijn kinderen en kleinkinderen. Grote en kleine geluuksmomenten vieren; de ontwikkeling van mijn kinderen als prachtige volwassen mensen en ze daarin te zien groeien, pannenkoeken bakken en naar de speeltuin met mijn kleinkinderen, mijn kinderen zien genieten van hun leven, samen met Fokke, mijn man genieten we er ten volle van.

Inmiddels leren ook anderen te werken met de RefleX Natuurlijk (w)eten methode door het volgen van de [online cursus tot gezondheidscoach](#) (suppletieadviseur en RefleX Natuurlijk (w)eten).



In mijn praktijk, en met behulp van de maandelijkse inspiratie e-magazines, mijn blogs en mijn boeken, e-books, inspireer en begeleid ik anderen om te gaan voor een energiek en gezond leven waarin je op weg kunt gaan jouw dromen te verwezenlijken..

Weet je, ergens komt er een moment waarop ik besepte dat het echt een diepgeworteld gevoel is van weten dat ik nu een aanpak heb mogen ontwikkelen vanuit alle opgedane levenservaringen, vele opleidingen en kennis die veel mensen helpt, zowel privé als in de werkomgeving. Helpen om uit de eigen belemmerende patronen te stappen en op weg te gaan om aan nieuwe doelstellingen te werken en deze te realiseren.

Dit is mijn verhaal,

Wie weet heeft het jou geïnspireerd op weg te gaan naar jouw droom en jouw nieuwe levenspad. En wie weet hoort daar ook bij dat jij ook anderen wilt helpen op weg te gaan naar fysieke en mentale gezondheid, en dit ook voor jezelf te creëren met daarbij ook financiële gezondheid. Die drie samen maken dat jij kunt zorgen voor jezelf en voor anderen. Ik weet inmiddels zeker dat [de online cursus tot gezondheidscoach](#) daarvoor de sleutel is.

Want dat is toch wat ik het liefste wil. Dat jij ook volop energie hebt en jouw leven kunt gaan creëren op een manier die je echt vanuit je hart het liefste doet.

Liefs Celien



“Gezondheid met natuurlijke zorg”

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

06-53945165

www.reflex-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl

