

Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave door Dr. Willem Lammers	7
Wat Lezers zeggen ...	10
Hoofdstuk 1 – Belastende stress oplossen	12
Hoofdstuk 2 – Kun je ervoor kiezen om niet te lijden?	20
Hoofdstuk 3 – Je energie zit vast	27
Hoofdstuk 4 – Je verleden is bepalend	33
Hoofdstuk 5 – Woorden hebben kracht	40
Hoofdstuk 6 – Vind jouw triggers	48
Hoofdstuk 7 – Hoe werkt het?	58
Hoofdstuk 8 – Ja, Je kunt het!	66
Vertel het verder	74
Dankbetuigingen	76
Disclaimer	78
Over de schrijfster	79
Handboek voor professionals	82
Logosynthese® op het internet	84

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave door Dr. Willem Lammers

Als je het niet eenvoudig kunt maken, heb je het niet echt begrepen.

– **Albert Einstein**

In dit boek laat Laurie Weiss zien hoe je angst en stress kunt verminderen. Het instrument daarvoor is Logosynthese. De oorsprong van deze methode komt uit mijn zoektocht naar een eenvoudige, elegante en effectieve methode om mensen op hun levensweg te begeleiden. Ik heb ontelbare modellen en methoden geleerd voor coaching, begeleiding en psychotherapie, maar ik was niet tevreden. Ik bleef zoeken. Na mijn studie psychologie in de zeventiger jaren studeerde ik Transactionele Analyse, Psychoanalyse, Hypnotherapie, NLP, EMDR, Energiepsychologie en nog veel meer. Ik opende mijn eigen praktijk, ik leidde collega's op, maar het lukte mij niet de gewenste eenvoud te bereiken.

Tussen 2001 en 2005 maakte ik een crisis door: ik was er nog steeds van overtuigd, dat er een meer directe weg moest zijn om lijden te verlichten en groei te bevorderen. Op dat moment wist ik dat deze weg niet zou voortkomen uit nog meer concepten, verdergaande technieken of neurowetenschappen, maar wel uit een beter begrip van mensen.

Mensen zijn meer dan biologische machines met een computer tussen hun oren. Wij zijn manifestaties van iets groters, ruimers en hogers, dat ik Essentie noem. Deze Essentie weet

het antwoord op de vraag waarom wij hier op aarde leven. Als wij de verbinding verliezen met dat wat wij werkelijk zijn, worden wij slaven van biologische en psychologische behoeften. Als deze behoeften niet vervuld worden, zitten wij gevangen in angst, schuld, spijt, woede en hebzucht.

Ik werd mij er steeds dieper van bewust, dat wij meer zijn dan lichaam en geest; waarschijnlijk heeft dat in 2005 tot de ontdekking van Logosynthese geleid. Sindsdien heb ik er jaren aan besteed het te beschrijven en te vereenvoudigen. Uit een model voor mijn collega's uit de helende beroepen ontstond een methode voor zelfcoaching, een instrument om met de uitdagingen van het dagelijks leven om te kunnen gaan.

Ik waardeer Laurie Weiss bijzonder, als collega, als schrijfster en als mens. In een discussie tijdens een seminar wees zij mij erop, dat mijn boeken over Logosynthese nog toegankelijker zouden moeten zijn. Er zou een boek moeten komen, dat Logosynthese kort en bondig verklaart. Op dat moment draaide ik de zaak om. Ik kende Laurie's competentie: zij schrijft bijzonder heldere boeken. Daarom verzocht ik haar deze wens om een klein maar fijn boekje over de toepassing van Logosynthese te realiseren, zelf te vervullen. Haar stijl en transparantie zijn daar prima geschikt voor. Het resultaat van ons gesprek heb je nu in je hand. Laurie heeft de eenvoud, elegantie en effectiviteit van Logosynthese voor zelfcoaching op een nieuw niveau gebracht. Haar voorbeelden uit haar jarenlange praktijk, haar heldere schrijfstijl, haar begrip van de theorie en de methode van Logosynthese – gecombineerd met haar diepe menselijke instelling – zullen je ogen en je hart openen voor een nieuwe toekomst, voor jou en je dierbaren.

Je hoeft daarbij niet elk probleem alleen op te lossen. Onze groeiende, internationale gemeenschap van Logosynthese-Practitioners staat je terzijde op je weg naar de ontdekking

van wie je bent en waarom je hier bent.

Voor hun hulp bij de Nederlandse uitgave van dit boek wil ik Astrid Klein Lankhorst, Suzanne Bakker en Caroline Cossee graag bedanken.

Maienfeld, Zwitserland, december 2018

Dr. Willem Lammers

Grondlegger en ontwikkelaar van Logosynthese®

Wat Lezers zeggen ...

Dr. Laurie Weiss laat je kennismaken met Logosynthese in helder, precies proza. Logosynthese is een instrument voor het bevrijden van psychische energie, die lang in belastende ervaringen vast zat. Door ondersteunende verhalen stelt zij de lezer een indrukwekkend eenvoudige methode ter verrijking van het leven voor. Fascinerend.

**– Mike Keefe,
Pulitzerprijs winnende comics tekenaar (USA)**

Dit boek opent deuren tot vastzittende emotionele blokkades, die wij in het dagelijks leven ervaren. (...) Ik geloof dat dit boek (en Logosynthese®) voor veel mensen, families en geloofsgemeenschappen tot voordeel kan zijn. De „zinnen“, die hier voorgesteld worden, zijn bevrijdend en helpen mij echt de uitdagingen in het leven vanuit een „energetisch standpunt“ te beschouwen. Ik stem in met de woorden van dr. Weiss dat dit boek en het gebruik ervan een geweldige bron is voor „spiritueel ontwaken en transformatie“.

**– Ralph Datema, D. Min., M. Div., LMFT,
Diplomaat – Amerikaanse Associatie voor
Pastorale Counselors (USA)**

Ik werk voornamelijk in coaching voor ondernemers en managers. Het is fascinerend, hoe vaak ik met het merendeel van hen Logosynthese gebruik. Ik ben ontzettend blij dat u

dit eenvoudige, raadgevende boekje, dat al mijn cliënten kunnen gebruiken, heeft geschreven. Hartelijk dank, dat u dit heeft gedaan.

**– Pamela Burkhalter,
Management-Adviseur, Mediator,
Practitioner in Logosynthese (Zwitserland)**