

BALANCEER PLAN

Basisgegevens

Totaal compleet plan.
Het Ei van Columbus.
De ontdekking naar herstel,
stabiele compensatie bij
Disfunctioneel Perceptie Syndroom (DPS),
Schizofrenie.



Achternaam	:	Flapper
Voornaam	:	Eric
Geboortedatum	:	29-01-1975
Woonsituatie	:	Samenwonend met Heit en Mem hond en kat.
Woonadres	:	-
Telefoon	:	-
E-mail	:	FlapperE@outlook.com
Tijdelijke crisis	:	Januari 2002, Januari 2007, Februari 2011 en April 2015 GGZ maar we houden contact.
Hoofd behandelaar:		Indien nodig / Nu uitbehandeld bij GGZ maar we houden contact.
Case manager	:	Indien nodig / Nu zelf redzaam.
Traject begeleider	:	Indien nodig / Nu eindfase wat betaald werk betreft. Verder goed en vredig leven leiden.

Factoren

Stressfactoren:

Verandering in dag ritme. Verandering in werk.
Verandering in woon situatie. Voor alle veranderingen is vertrouwen nodig.
Examens afleggen. Spanningen thuis. Spanningen op het werk.

Beschermende factoren:

Duidelijk communiceren met ouders, collega's enz. Duidelijke dag structuur.
Gevarieerde bezigheden: Werk, hobbies, wandelen met hond of hond
borstelen en kat knuffelen, boeken lezen van Dalai Lama / Thich Nhat Hanh
of Ajahn Chah, klussen, sociale kontakten.
Rust, Reinheid en Regelmaat en leven volgens het Nobele 8-voudige pad.
Bewust zijn van eigen emoties en gevoelens en leven in het hier en nu.
Dingen van verschillende kanten bekijken, niet alleen negatief over iets
denken ook positieve gedachten stimuleren / cognitieve therapie toepassen.
Kijken naar kerkelijke-positiviteit van programma's zoals "Hour of Power" op
RTL5. Of iets meer sturende kerkelijke compassievolle kritiek van "Answers

with Bayless-Conley” op RTL5. Of de dagelijkse bemoedigende en adviserende brieven in de mail lezen van deze twee programma's en het wat strenger oordelende dagelijks evangelie.

Juiste balans zoeken tussen: “leven in het hier en nu” en “evalueren van problemen”.

Andere mensen helpen en gelukkig maken, zodra je daar energie voor hebt, dan wordt je automatisch zelf ook gelukkig. Als je teveel met jezelf bezig bent dan lijken problemen soms onoplosbaar. Als je regelmatig andere mensen helpt dan zijn problemen een kans om elkaar te helpen en daardoor een bron van geluk. Medicatie:

Risperidon 2,5 mg om 7:30 's ochtends en 2,5 mg om 19:30 's avonds.

In ideale geval zit er 12 uur tussen de twee innames van zelfde kracht.

Fasen

Fase 1: Algemene rust

Weergave van gedrag:

Rustig, vrolijk gestemd, sociaal.

Heel gevarieerde gedachten. Word niet gestoord door vreemde gedachten.

Veilig/vredig gevoel, mensen vertrouwen. Stemming stabiel. Positief zelfbeeld.

Plezier beleven in mijn werk. In oplossingen denken niet in problemen.

Acties:

Slaap goed (ca. 9-10 uren per nacht).

Als iets verkeert overkomt tijdens contact met collega's etc. vraag ik om verduidelijking.

Problemen bespreekbaar maken.

Besteed tijd aan **WERK** (Voor een zinvolle dagbesteding, contact met mensen, om mijn vaardigheden en talenten te ontwikkelen), en natuurlijk ook negatieve contacten voor het trainen van verdraagzaamheid/geduld.

HOBBIES (Mindful wandelen en mindful tuinieren voor het helende contact met moeder natuur, Klussen voor de positieve bijdrage aan mijn familie, Lezen voor geestelijk voedsel/inspiratie), **SOCIALE KONTAKTEN** (Voor het cultiveren van begrip, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid).

PERSOONLIJKE VERZORGING (Gezond eten en drinken. Minimaal 1x per week zelf koken, liefst vaker. Regelmatig douchen minimaal 2x per week in winter, misschien dagelijks in zomer. Regelmatig schone kleren aantrekken. Naar kapper) etc.

Ontspanning vind ik door mindful wandelen en/of fietsen + genieten van de mooie blauwe luchten. Lezen, klussen, contact met familie en vrienden.

Fase 2: Beginnend geplaagd

Weergave van gedrag:

Slaap slechter (ca. 5 uren per nacht). Ben prikkelbaar. Kan zorgen moeilijk los laten tijdens wandelen met hond. Begin bepaalde mensen minder te vertrouwen. Denk meer aan problemen dan aan oplossingen. Geen plezier in mijn werk. Kan moeilijker hoofdzaken van bijzaken onderscheiden.

Onrustig/gehaast/opgejaagd gevoel. Gedachten malen door, kom minder snel tot rust.

Acties:

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
A F2 Onrust in het hoofd, gehaast / opgejaagd gevoel:	1. Niet teveel koffie drinken. 's Ochtends om 10:00 maximaal 2 bakjes verder niet. 2. Af en toe concentreren op de in- en uit ademning en een body scan uitvoeren. Aandachtig bewust op de ademhaling concentreren en deze benoemen met een nummer, zo lang als nodig, herhalend van 1 tot 10 en dan weer van 10 tot 1. Dit geheel volgens Mindfulness of the breath van Thich Nhat Hanh. Of Mantra van Thich Nhat Hanh herhaald opzeggen: "In, out, deep, slow, calm, ease, smile release, present moment, wonderful moment." Of in nederlands: "In, uit, diep, langzaam, kalm, rustig, glimlach komt, huidig moment, prachtig moment." 3. Rustig wandelen in het hier en nu. Bij iedere stap bewust zijn van contact van voetzool met de aarde. 4. Werkzaamheden heel bewust (in het hier en nu) en kalm in een laag tempo uitvoeren. 5. Wanneer je haastig bent en het zit een beetje tegen, dan lijkt het allemaal al snel minder positief, dus probeer het altijd rustig aan te doen. 6. Probeer te genieten van het bezig zijn, streef niet teveel naar het eind doel.

B F2 Bij zwaar lijden aan enkele veronder- stellingen:	1. Praten met andere mensen om te vragen of mijn gedachten misschien onjuist zijn en niet alles zelf negatief invullen en meningen kunnen na tijdje 100% veranderen. 2. Niet teveel nadenken maar focussen op het hier en nu. Concentreren op de ademhaling. 3. Cognitieve thereapie toepassen. Niet focussen op onhandige gedachten maar focussen op handige gedachten. 4. Vriendelijk zijn voor jezelf (self kindness), met name wanneer je lijdt, faalt of jezelf voelt tekort schieten. 5. Iets is meestal niet voor 100% fout. Soms is met 40% fout => een 6 ook nog een voldoende. 6. Als iets fout gaat kan het vaak nog wel goed bedoeld zijn. 7. Je bent op dit punt misschien niet perfect, maar je hebt wel uitmuntende andere kwaliteiten. 8. Bekijk het eens van een afstand, bedenken bijvoorbeeld in een moeilijke situatie wat een vriend(in) tegen je zou zeggen. 9. Erkenning dat we allemaal leed en onvolkomenheden meemaken (gedeelde menselijkheid of common humanity). Denk bijvoorbeeld aan andere mensen die vergelijkbare fouten maken, gebreken hebben, tegenslagen ervaren. 10. Negatieve emoties op een gebalanceerde manier benaderen. Je onderdrukt je emoties niet , maar overdrijft ze evenmin. Besef dat gevoelens komen en gaan. Je bént je gevoelens niet, je hébt ze. Nu voel je, je ongemakkelijk maar over een tijdje heb je weer hele andere gevoelens. 11. Het oog ziet enkel wat de geest is bereid om te zien. 12. De charme van het leven is dat definitieve standpunten soms de neiging vertonen om te smelten als sneeuw voor de zon.
--	--

	13. Hoofdstuk "Guidline for improving perception and communication lezen" van I.C.E.E. - Recognize that all perceptions are partial and subjective. - Avoid mind reading. - Check perceptions with others. - Distinguish between facts and inferences. - Guard against the self serving bias. - Guard against the fundamental attribution error. - Monitor labels.
C F2 Teveel prikkels:	1. Tijdelijk rustige omgeving opzoeken en zo de drukte tijdelijk vermijden. 2. Zorgen voor voldoende nachtrust. 3. Niet teveel lezen, tv kijken, of achter de computer. 4. Wortels eten.
D F2 Achterdocht / twijfel / gevoel van onrechtvaardigheid	1. Mantra opzeggen: Am I sure, don't take it too seriously, everything is impermanent, none of my Business, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimited, unconditional. Of in het Nederlands: Ben ik er zeker van, neem het niet te serieus, niets staat vast, het zijn mijn zaken niet, compassie is het enige van waarde in je onbegrensd, oneindig, onvoorwaardelijk. 2. Verdraagzaamheid / lijdzaamheid is heel belangrijk, gun een ander de overwinning. 3. Als andere mensen soms naar of onrechtvaardig tegen je doen is niet belangrijk, het belangrijkste is je eigen gedrag / acties / intenties (Wie goed doet die goed ontmoet). 4. Andere mensen zijn verantwoordelijk voor hun eigen karma. 5. Misschien moet je tijdelijk boeten voor onbewust slecht gedrag in het verleden en is over een tijdje alles weer goed. 6. Probeer je ook in te leven in de ander zijn situatie voor het creëren van begrip. Wek mededogen op voor de ander. 7. Probeer gevoelens van vertrouwen te stimuleren vooral bij veranderingen. Denk na over de goede/positieve dingen uit het verleden.

	- Denk niet na over hoe onrechtvaardig het is maar denk na over wat je kunt doen om het lijden te verminderen en wie je daarbij kan helpen. Dus som niet het negatieve op dat je niet wilt maar maak er een positief verhaal van en benoem het goede dat je graag wilt. - Gedicht opzeggen van Thich Nath Han uit Being Peace : “Promise me”.
E F2 Slechte / negatieve gedachten:	- Nadenken over het feit dat de boeddha ook een gewoon mens was en verlichting heeft bereikt. Dhamma talks lezen. - Nadenken dat ik in een omgeving leef met mensen waarmee ik normaliter harmonieus leef. Hoofd voeden met positieve gedachten door na te denken over goede daden / dingen die ik onlangs heb gedaan. Focussen op handige gedachten niet focussen op onhandige gedachten. - Niet denken dat ik de enige ben met problemen, alle mensen lijden af en toe en dat is menselijk. Een slechte gedachte kan voorkomen, en is niet zo erg, omarm ze zoals een moeder haar huilend kind omarmt, belangrijker is dat je acties/daden zuiver zijn. (Wie goed doet die goed ontmoet).
F F2 Boosheid:	- Niet teveel zeggen, afstand nemen. - Bij teveel adrenaline en/of stresshormonen in lichaam eerst de punten bij A. behandelen. - Realiseren wat de emotie boosheid met je doet, en dat het een emotie is die niet bijdraagt aan geluk. Zolang je gedachten van haat koestert zal je geen vrede vinden, nachts niet kunnen slapen en onrustig zijn. Dus laat boosheid niet uitgroeien tot haat, en stimuleer compassie. - Bij boosheid op een persoon ook denken aan positieve eigenschappen van desbetreffende persoon. Iets of iemand is nooit 100 % slecht. - Niet boos zijn op persoon. Maar diens actie eventueel afkeuren. Meestal is geen kwade wil / opzet in spel maar ontstaat situatie door omstandigheden, op groente zijn we ook niet boos als het niet groeit.

	6. Andere persoon misschien ook ongelukkig, onwetend, en geen controle over zijn/haar emoties. Misschien is de andere zijn kwetsende uitspraak een onbedoelde uiting van zijn eigen stress. Probeer begrip en mededogen op te wekken voor deze persoon. 7. Mening/kritiek uiten volgens Goldstein methode. (Vertellen wat de ander zijn actie doet met mijn gevoel/emoties, beginnen met ik op een vriendelijke / zorgzame toon). 8. Als het kan binnen paar dagen actie ondernemen om het weer goed te maken. 9. Mediteren op liefdevolle vriendelijkheid. Bijvoorbeeld reciteren “May I (of) He be free of inner and outer harm. En zodra boosheid wat is afgezakt, en het lukt, dan mediteren op betreffende persoon. 10. Compassie zo veel mogelijk stimuleren. Denk bijvoorbeeld: “Hij wil gelukkig zijn maar is overweldigd door enorm lijden, mag hij gelukkig worden en alle oorzaken van geluk voor hem aanwezig zijn. Ik zal hem helpen en alles doen om hem gelukkig te maken.” 11. Probeer zoveel mogelijk begrip te krijgen voor de ander zijn situatie. Als je begrijpt waarom iemand naar of boos tegen je doet is het makkelijker om compassie / naasten liefde op te wekken en de boosheid te neutraliseren. 12. Ga bezig met liefdevolle dingen. Goed voor de mensen en dieren om me heen zorgen. Bijvoorbeeld ouders helpen, kat knuffelen of hond borstelen.
G F2 Verontrustend theater/toneel. & Verontrustend koffie gesprek:	1. Matra opzeggen: “Am I sure, don't take it to seriously, everything is impermanent, non of my business, I don't need to convince people, compassion is the only thing worthy of you, unbound, unlimmited, unconditional. Of in het nederlands: “Ben ik er zeker van, neem het niet te serieus, niets staat vast, het zijn mijn zaken niet, ik hoef mensen niet te overtuigen, compassie is het enige van waarde in je, onbegrensd, oneindig, onvoorwaardelijk.

	2. Iemand zijn actie / theaterstuk is meestal niet kwetsen, het is de gedachte die ik daarop vorm welke mij zelf soms pijn doet. Daarom gevoelens van compassie proberen te creëren. Door bijvoorbeeld op te zeggen: "Ik wil dat hij vrij is van geestelijk lijden, ik wil dat hij vrij is van lichamelijk lijden, ik hoop dat hij op een vredige en gelukkige manier voor zichzelf kan zorgen." 3. Niet alles is theater. De kans dat willekeurige mensen een bijzondere/merkwaardige actie verrichten is groter, dan de kans op georganiseerd theater. 4. Bij gesprek, proberen compassie vol te luisteren. Als negativiteit te groot wordt dan de gespreksduur bekorten en overschakelen op positievere activiteiten, of een geluksmoment proberen te creëren. 5. Als groepsgesprek binnen de gehoorafstand te negatief is, dan aandachtig concentreren op de ademhaling met tellen van 1 tot 10 en van 10 tot 1 etc. 6. Als theater in het geheel niet bevalt, dan andere kant opkijken, het voorval negeren, of weglopen. En gevoelens van liefde voor jezelf opwekken. Dat ik vrij mag zijn van geestelijk lijden, dat ik vrij mag zijn van lichamelijk lijden, dat ik op een vredige en gelukkige manier voor mezelf kan zorgen. 7. Later eventueel gedoseerd gedachten laten opkomen over voorval en/of gesprek, en analyseren welke lessen hieruit geleerd kunnen worden. Dit afwisselen met bewust concentreren op de ademhaling om gedachten ook weer neutraal en rustig te krijgen. Als opkomende gedachten te pijnlijk zijn, dan bespreken met behandelaar / coach / vertrouwd persoon. Openheid en gevoelens delen brengt het meeste geluk Als niets helpt, dan voorval/gesprek proberen te vergeten, of vervangen door betere gedachten. Eventueel door het mediteren van
--	--

	een tegenovergestelde gebedsregel / mantra met behulp van de rozenkrans. Beklemmende negatieve gedachten brengen ongeluk en kunnen beter besproken worden.
H F2 Stemmen in mijn hoofd:	1. In het hoofd komen regelmatig gedachten voor. Soms lijken er ook gesproken gedachten / stemmen te zijn. Luide volumineuze stemmen in het hoofd kun je soms van eigen gedachten onderscheiden door een zoemende ondertoon. Zachte stemmen, zijn moeilijker van eigen gedachten te onderscheiden en lijken soms voort te komen uit het eigen bewustzijn. 2. Een slechte gedachte kan voorkomen, en is niet zo erg, omarm ze zoals een moeder haar huilend kind omarmt, belangrijker is dat je acties/daden zuiver zijn. (Wie goed doet die goed ontmoet). 3. Soms denk je bij een stem, ik wordt aangeraakt door een Muze of God spreekt tot mij. Maar de gezondheidszorg adviseert dan een boek met als titel "Wij zijn God niet". 4. Door een slechte stem moet je nooit tot slechte acties/daden overgaan. Lijdzzaamheid, verdraagzaamheid is heel belangrijk. Iets wat in je zit kun je moeilijk afstand van nemen. Gun een ander daarom de overwinning en ga verder met een goed leven te leiden en goede dingen te doen. Een korte tijd afstand nemen kan ook door, de focus te verleggen door, werkzaamheden aandachtig uit te voeren waarbij enig lawaai ontstaat, zoals stofzuigen, grasmaaien etc. Echter gedachten geven soms meer invulling aan de stemmen door bepaald geluid zoals van een fluitketel of het huilen van de wind op het dak van het huis. 5. Soms zijn 50% van stemmen goed en lief en 50% van stemmen slecht en verontrustend. Als het verontrustende/slechte de overhand krijgt, dan helpt het soms om een rozenkrans te bidden met positieve neutraliserende psalmen, credo's etc.

	6. Af en toe de realiteit van iets te toetsen, of relativeren naar verdraagzame gedachte. 7. Als het gevoel van gedachten aflezen te sterk wordt, en als ongewenst/vervelend wordt ervaren, dan kun je concentreren op de ademhaling en tellen van 1 tot 10 en van 10 tot 1 etc. Op die manier worden de gedachten verminderd en blijven de kippen in de ren.
I F2 In balans houden van seksuele energie:	1x per week masturberen, zo nodig vaker, in slaapkamer of douche, om zak te legen. Niet te vaak, dan wordt zaadproductie verhoogd. Niet te weinig, dan komen er meer seksuele gedachten omdat het stuwmeer van seksuele energie vol raakt en dan krijg je ook nachtelijke ejaculaties. Na afloop goed wassen met zo koud als mogelijk water en eventueel zeep anders krijg je een bokke lucht en dat wordt niet gewaardeerd door medemensen. Na langere tijd van afbouwen / onthouding kan het vuur ook temperen. Zeker na je 40-ste. Want als je geen hout meer op het vuur gooit, dan dooft het langzaam uit. Toch zeggen monniken vaak dat celibatair leven misschien wel een van de moeilijkste dingen is om vol te houden. Beste voor prostaat is ca. 2x per week, en dan zweet je het er bij de sokken niet uit.

Fase 3: Close to crisis

Weergave van gedrag:

Val niet meer in slaap blijf piekeren.

Gedachten malen door, heel negatief.

Weet niet meer wat waar is en wie ik kan vertrouwen.

Durf mensen niet meer recht in de ogen te kijken omdat ik denk dat het agressief overkomt en mensen dan bang worden. Ben bang dat mensen bang voor mij worden. Erg in mezelf gekeerd, denk hele dag alleen maar aan eigen persoonlijke problemen. Betrek alles op mezelf. Zie verbanden die er niet zijn.

Acties:

Eerst onderstaand schema doorlopen.

Als onrust/angst/spanning niet afneemt binnen 3 uur na eerst volgende medicijn inname, dan binnen en buiten kantoor tijden Huisarts(enpost) bellen.

Eventueel B.O.R (Bed Op Recept) liefst op rustige vredige locatie dicht bij vertrouwde woon omgeving.

Geen zakendoen en/of beslissingen nemen. Overdag rust en stilte. Eventueel wat lezen over boeddhisme. Geen Oxazepam. Dit is heel erg slecht bevallen in 2007. Eventueel slaapmiddel (Temazepam 10 of 20 mg) voor de nacht bij voorkeur tabletten.

Meest voorkomende problemen:	Te nemen maatregel:
A F3 Erg in mezelf gekeerd.	Rustig aandachtig bezig zijn en in het hier en nu blijven. Tijd nemen voor rust. - Eventueel één pieker moment van maximaal één half-uurtje in roosteren. - Ben misschien teveel met mezelf bezig, goed zorgen voor andere mensen en dieren. Realiseren dat iedereen wel eens een moeilijke tijd heeft en dat er mensen zijn die het nog veel slechter hebben.
B F3 Zie verbanden die er niet zijn:	Denk eens na hoe een kennis / wild vreemde zou reageren op jouw uitspraak / complot theorie. Als dingen voor mij als een waarheid lijken en voor andere mensen absoluut niet, dan kun je er beter niet met hen over praten. - Vaak zijn de acties / uitspraken van andere mensen en/of waarnemingen van mezelf niet gevaarlijk. Het zijn de gedachten die ik daarop vorm welke mij pijn doen. Dus alternatieve gedachte bedenken en de mantra opzeggen: "Am I sure, don't take it too seriously and everything is impermanent". Of positief rijmpje maken van waarneming / uitspraak / actie. - Zorg dat je zintuigen niet teveel blootstaan aan prikkels, rustige omgeving opzoeken.

C F3 Alles op mezelf betrekken:	1. Waarschijnlijk ben ik teveel met mijn eigen problemen bezig. Bekijk het ook eens vanuit een andere persoon zijn standpunt. 2. Als honderd lijdende mensen aan mijn linkerkant staan en er staat één egoïstisch persoon aan mijn rechter zijde welke zijde is dan belangrijker ? 3. Als je een klein stukje van een gesprek opvangt weet je nooit waar het betrekking op heeft. 4. Zorg dat je zintuigen niet teveel blootstaan aan prikkels, rustige omgeving opzoeken.
D F3 Het voelt alsof de maatschap pij geen vertrouwen in mij heeft omdat ik soms minder stabiele periodes heb.	1. Als het in de stad niet vredig voelt, dan eerste ca. 2 weken niet in de stad komen om te winkelen etc. Vraag dan andere mensen om hulp en/of bestel boodschappen via internet. 2. Vertrouwen opbouwen begint bij jezelf. Bouw het op door kleine stapjes te maken. Bijvoorbeeld, klein stukje fietsen. Dan klein boodschapje op rustige winkel tijd Dan 2 boodschappjes, enz. Vertrouwen vertrekt per paard maar komt per voet terug. 3. Houdt contact met de mensen uit mijn omgeving. 4. Sociale controle hoort er ook bij. 5. Denk maar: "Ik wordt beschermd met liefdevolle vriendelijkheid", en een alziend oog van God. Dan stoort het niet als iemand weet wat je gedachten zijn, en je hier open over bent. 6. Minimaal 20x Psalm 23, De Heer is mijn Herder opzeggen met behulp van rozenkrans. 7. Minimaal 20x Credo van Hour of Power opzeggen met behulp van rozenkrans.
E F3 Slecht slapen	1. Op regelmatige tijden naar bed en opstaan. 2. Zorg voor voldoende beweging tijdens de dag. 3. 's avonds niet weg dutten maar pas gaan slapen als het tijd is. 4. Overdag ook af en toe even stil staan / liggen en voelen hoe het met de vermoeidheid is.

	Eventueel een middag dutje van max. 20 minuten. 's Avonds het licht wat dimmen. 's Avonds geen cafeïne houdende dranken drinken. - Slapen met oordopjes in oren. - Na week slecht slapen eventueel (zo-nodig) Temazepam 20 of 10 mg per nacht (Tussen 21:00 en 3:00 innemen) bij voorkeur tabletten i.p.v. capsules. Maximaal 4 weken innemen inclusief afbouw periode.
F _{F3} Hardnekkige negatieve gedachten, en negatieve veronderstellingen.	Meningen kunnen na tijdje 100 % veranderen. - Turbulente/troebele gedachten kunnen rustig/helder worden. Oplossingen hebben tijd nodig om uit te kristalliseren door een tijdje rustig en aandachtig kleine werkzaamheden uit te voeren en er niet bewust aan te denken. - Met een onrustige geest is de kans op denken dat de waarheid een onwaarheid is en een onwaarheid de waarheid groter, dus kalmeren voor het juiste inzicht. - Het gaat er niet om dat je nooit valt (tegenslagen meemaakt), het gaat erom dat je na een val weer opstaat (verder gaat met een goed leven te leiden). - Denk aan het verhaal van de 2 verschillende mannen die slecht nieuws kregen. (Hoe verschillende mensen omgaan met slecht nieuws). - Denk aan het verhaal van de man en zijn verloren zoon. (Dat je minder openstaat voor nieuwe ideeën als je last hebt van een negatieve hardnekkige gedachte). - Denk aan het verhaal van de man in de roeiboot op de rivier. (Dat de veronderstelling van iets anders kan zijn dan de werkelijkheid en dat soms iets ontstaat door onbedoelde omstandigheden). - Denk aan het verhaal van het wilde paard dat op de boerderij kwam aanlopen. (Dat situaties

	met de dag kunnen veranderen van positief naar negatief naar positief naar negatief etc). - Denk aan de film “De hel van 63” (Gaat over doorzettingsvermogen). - Denk aan de film “Michiel de Ruiter” (Gaat over een onmogelijke opdracht/missie). - Als je iets niet kunt veranderen, heeft het geen zin om er zorgen over te maken. Als je iets kunt veranderen, heeft het ook geen zin om er zorgen over te maken. Rustig aan, niet te snel willen. Uiteindelijk, na een tegenslag, keren mensen normaliter terug op hun natuurlijke/aangeboren niveau van geluk. - Elke dag, aan het eind van de dag, een paar positieve ervaringen opschrijven van die dag. - Andere plaat opzetten. Change the peg. Denk aan iets anders. Reciteer een goed mantra, of luister naar Slow Down van Douwe Bob, goed nummer van George Baker, of instrumentele surf muziek. - Wandelen in de maat van opwekkingsliederen zoals: “Vreugde, vreugde, louter vreugde.” zodat geest opgewekt wordt en medicijnen in bloed goed verdeeld raken over receptoren in hersens. Zodat de psychologische en biochemische balans hersteld wordt. - Zodra het voelt alsof ik alles kwijt zal raken: Vers van Lucas 12 : 22-31 Opzeggen over zoek het koninkrijk van God en al het andere zal je worden gegeven, zelfs de raven op de akker vinden hun voedsel. En het boek van Ajahn Chah lezen met de titel Food for the Heart. Ajahn Chah is een bedel monnik uit Thailand, die heel gelukkig en oud is geworden. Als je een goed hart hebt, dan heb je niet veel nodig. En met wijsheid kun je veel bereiken.
--	--

G _{F3} Paniek	1. Ademhalingsmeditatie afwisselen met onderzoekende meditatie. 2. Rust nemen, een turbulente/troebele geest wordt na tijd van bezinken vanzelf weer helder
H _{F3} Wanhoop / Gevoelens van ik wil niet meer.	PROBEER VOORDAT DEZE GEVOELEN OP KOMEN AL EEN CONTACT OP TE BOUWEN MET ZORGVERLENERS 1. Ieder mens heeft zijn eigen manier om met extreem lijden om te gaan. Wacht niet te lang met hulp vragen. Als je balanceer plan goed in het hoofd hebt dan kom je niet bij punt G. en punt H. van fase "Close to Crisis". 15 jaar gelden in 2007 zat ik voor het laatst op dit punt. 2. Als mensen in vooraf stadium vragen denk je wel eens aan zelfmoord, zeg dan dat ze beter vragen kunnen: "Hou je nog wel van je zelf en vind je het leven nog wel de moeite waard". 3. Blijf beseffen dat gevoelens tijdelijk zijn. Je bent je gevoelens niet maar je hebt ze tijdelijk. Nu voel je je zo, over een tijdje kan het weer heel anders zijn. 4. Realiseer je: "Je bent Gods geliefde kind, en dat is onvoorwaardelijk waar". Je bent niet wat je doet, je bent niet wat je hebt, je bent Gods geliefde kind. 5. God heeft een beangstigend plan voor je. Vertrouw op God en er gaan weer mooie dingen gebeuren. 6. No Mud, No Lotus van Thich Nhat Hanh is ook een heel goed boek. Dat gaat erover dat als er geen lijden is, er ook geen geluk is. In boek wordt besproken hoe men lijden kan composteren/omzetten tot geluk.

Opmerkingen:

EIGEN HUISARTS / BEHANDELAAR: (Gegevens blanco gemaakt)

Opgesteld door Eric Flapper en nagekeken door ondersteunend team.

Datum balanceer plan : 10-08-2022

Bron : Boeddhistische boeken, praktijk ervaring en gesprekken met compassievolle zorgmedewerkers. Goede in praktijk werkende methoden, en theorieën zijn vermeld. Alle opgedane kennis heb ik getoetst op bruikbaarheid tijdens mijn meestal gelukkige maar soms ook zeer moeizame leven.

Liefdevolle vriendelijkheidsnetwerk:

Eventueel overleg indien Fase 2 of 3

(Over problemen praten leidt niet altijd tot een oplossing):

Tel: (Gegevens blanco gemaakt).

Eigen opmerkingen en notities :

.....

.....

.....

.....

.....

.....