

◀ **Manja van de Lande (35):**

”Alles heb ik geprobeerd. Vaak dacht ik op 1 januari: en nu stop ik. Dit is een mooi moment. Maar wat ik ook probeerde, van wilskracht, pleister tot de Alan Carr-methode, het hielp allemaal niks. Steeds weer stak ik, vaak na een paar dagen al, weer heerlijk een sigaret op. Na het lezen van *De Opluchting* was dat voor het eerst totaal anders. Belangrijk was dat ik die voor rokers zo herkenbare angst om te stoppen – dat ik die heerlijke rookmomenten zou gaan missen en dat het leven niet meer leuk zou zijn – bij dit boek voor het eerst totaal niet had. Het gaf inderdaad letterlijk een gevoel van opluchting om met roken te stoppen. Ik zag het eindelijk eens niet als mezelf iets ontzeggen of ontnemen, maar voor mezelf kiezen. Mijn man en zoons, maar ook anderen reageren enthousiast en verbaasd, want hoe kan het lezen van een boek je nou bevrijden van het roken? En al helemaal mij, iemand die twintig jaar lang dag in dag uit pakje na pakje rookte. Het zit 'm in de combinatie van informatie, het herkenbare en rationele. En ook de humor die ik erin vond. Dat helpt spelenderwijs de psychische en emotionele aspecten van het roken los te laten. Anders is er ook nog de 'Opluchting-training' van één dag die kan helpen. Voor het eerst in twintig jaar kan ik zeggen dat ik écht gestopt ben met roken. En dat begon met een boek.”

*De opluchting. In één dag van het roken af*, Jan Geurtz, Flamingo-pockets, € 7,50. Kijk ook op [www.opluchting.com](http://www.opluchting.com).

▲ **Annemiek de Bondt-van Wijk (48):** ”Het is vooral door een ongelukje in de badkamer gekomen. Ik ben uitgeleden over de vloerbare zeep en liep daardoor een whiplash, ernstig schedeltrauma, hersenkneuzing en inwendige bloedingen op. Lezen, lopen, praten, ik kon het plots allemaal niet meer. Maar dit boek werd mijn bijbel. Terwijl ik eigenlijk nooit iets van healing moest hebben. 'Geitewollensokkengedoe' vond ik het. Door de bijzondere achtergrond van de auteur van

*Licht op de Aura* – Barbara Brennan belicht healing vanuit een wetenschappelijke hoek – ben ik het toch gaan lezen. En ik merkte dat het troost en inzicht gaf, het deed mij zelfs de stap maken een healer te bezoeken die bij Brennan had gestudeerd. Ondanks de negatieve prognoses van artsen en specialisten ging het dankzij de aurahealing- en readingbehandelingen zowaar steeds beter met mijn gezondheid. Dat was reden mij meer in het boek te gaan verdiepen, maar ook in

Barbara Brennan. Ik ben de opleiding aurahealing en aurareading gaan volgen en heb het certificaat behaald. Wat artsen en specialisten niet voor mogelijk hielden, is toch echt gebeurd: ik ben van de ergste pijn af en kan weer goed functioneren. En nog veel beter: ik ben nu zelf healer en heb al flink wat mensen van hun pijn af kunnen helpen.” *Licht op de aura. Healing via het menselijk energieveld*, Barbara Ann Brennan, uitgeverij Altamira-Becht, € 29,90. ▶

