

An aerial photograph of a winding road through rolling green hills. The road is paved and curves through the landscape, lined with tall, slender cypress trees. The hills are covered in lush green grass and some areas appear to be plowed or have different vegetation. The overall scene is peaceful and scenic.

Mandy Evans

*Wil je gelijk
of
wil je geluk?*

Een handboek voor
emotionele vrijheid

Wil je gelijk of wil je geluk?

Een handboek voor
emotionele vrijheid

Soms lijken gevoelens met ons op de loop te gaan. Soms ben je gewoonweg niet zo gelukkig als je zou willen zijn. Je bijt je vast in een meningsverschil waarbij je de plezierige omgang met jezelf

en je medemens uit het oog verliest. Of je wilt wel gelukkig zijn maar je hebt het gevoel dat het niet voor je is weggelegd. Hoe komt dit en hoe is het te veranderen?

In *Wil je gelijk of wil je geluk?* laat Mandy Evans zien dat de meest hardnekkige emoties zijn gebaseerd op bepaald type overtuigingen. Haar boek is geen filosofisch verhandeling maar een zeer praktische handleiding in het herkennen en verwijderen van 'mentale computervirussen'.

Op een innemende, heldere manier beschrijft de auteur hoe je op een beproefde en eenvoudige wijze zicht krijgt op de ware oorzaken van belemmerende gevoelsstaten. Met behulp van een duidelijk stappenplan kun je de wortels herkennen, aanpakken en herprogrammeren. Zo maak je de weg vrij voor een gelukkig leven.

Mandy Evans heeft meer dan dertig jaar ervaring met de Option-methode en schreef er twee boeken over. Momenteel heeft Mandy de leiding over *Option Learning Experiences* in Californië.

'Mandy Evans' werk met overtuigingsystemen is sterk en duidelijk. Ze helpt mensen op een bekrachtigende manier hun negatieve overtuigingen te overwinnen.'

John Gray, auteur van *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus*


NIEUWE DIMENSIES
UITGEVERIJ - EEMNES



Mandy Evans

***Wil je gelijk
of
wil je geluk?***

Een handboek voor emotionele vrijheid



Uitgeverij Nieuwe Dimensies

Ik draag dit boek op aan Marvin Beck,
Mima Cataldo, Gene Gittlesen, Jan Kiss,
en Yosaf August: een bijzondere groep!

Eerste druk, oktober 2005

© 2004 Mandy Evans

Oorspronkelijke titel: *Emotional Options*

Oorspronkelijke uitgever: Morgan James Publishing, New York

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwe Dimensies.

Alle rechten voorbehouden.

Vertaling: Karen Gerritsen

Bewerking: Jan Bommerez

Vormgeving: Wim ten Brinke BNO/Hilversum

Foto omslag: © Roger Antrobus/CORBIS, 2001. *Montecchiello Italy*

Coördinatie en tekstredactie: Het Stijlmeer/Overveen

Drukwerk: Bariet/Ruinen

ISBN 90 77341 24 2

EAN 978 90 77341 24 7

NUR 770

Uitgeverij Nieuwe Dimensies,

Wakkerendijk 62A, 3755 DD Eemnes

<http://www.nieuwedimensies.nl>

e-mail: uitgeverij@nieuwedimensies.nl

Over *Wil je gelijk of wil je geluk?*

'Prachtig. Toen ik het uit had, wilde ik meer lezen, nog veel meer! Vooral de eenvoudige, directe presentatie spreekt me aan. En natuurlijk geniet ik van de eerlijkheid, die zo kenmerkend is voor Mandy.'

BRUCE DI MARSICO, grondlegger van de Option-methode

'Ik heb nooit eerder iets gevonden wat zo krachtig en zo eenvoudig is als de Option-methode. Het is de snelste manier naar een leven in FLOW.'

JAN BOMMEREZ, auteur van *FLOW* en *de kunst van het zakendoen*

'Dit is ware Emotionele Intelligentie!!!'

ROY MARTINA, arts, auteur van *Emotioneel evenwicht* en meer dan twintig andere bestsellers

'Zo haal je echt het beste uit jezelf...'

ROBERT BENNINGA, auteur van *Haal het beste uit jezelf*

'Onbetwist de ultieme gids voor geluk in een wereld die draait om overtuigingen. Bevrijdend, magisch, krachtgevend en onvergetelijk. Duidelijk zijn tijd vooruit.'

JOE VITALE, auteur van *The Attraction Factor*

'Niet het zoveelste boekje over lachen en positief denken, maar een belangrijke moderne techniek waarmee je verandering kunt aanbrengen in beperkende overtuigingen die soms een heel leven kunnen beïnvloeden zonder dat ze ooit worden onderzocht.'

JEFFREY PEASE, uitgever van *Magical Blend Magazine*

'De afgelopen twintig jaar heb ik me beziggehouden met de psychotherapeutische kant van de geneeskunde; nog niet eerder kwam ik zo'n krachtig gereedschap tegen als de Option-methode. Dit boek biedt een uitstekende kennismaking.'

EDWARD TAUB, arts, auteur van *Balance Your Body*,
Balance Your Life

Dankbetuiging

De mensen met wie ik de Option-methode heb mogen doen, hebben me door hun moed en hun open geest meer geleerd dan ik kan uitdrukken. Hun onderzoekingen zijn verweven geraakt met mijn manier van onderwijzen en mijn wezen.

Anne Grete Maziotta, Jeffrey Pease, Catherine Rush, Debra Lux, Karling Kolter, Sandra Lewis, Lorraine McGrane, Martin Parks, Sheila Haff Bradley, Maureen Rafael, David Hanson, Elijah Liebowitz, Sonia Gunderson, Harriet Glubka, Clare Rosenberg, Ava Brenner, Georgie Birch, Rae Bales, Cary Loose, Renata De Angelis, Ruth Hirsch, Reggie Moser en Verone Lawton waren en zijn bijzondere leerlingen en leermeesters.

Lenora Boyle heeft de Option-methode door en door leren kennen. Haar workshops getuigen van inzicht, grote ervaring, en een ruimhartige geest. Is dat niet het grootste compliment dat je een workshopleider kunt maken?

Bruce Di Marsico, de bedenker van de Option-methode, heeft me geleerd hoe ik gelukkiger kan zijn en ook hoe ik anderen kan helpen gelukkiger te worden. Ik kan me niet voorstellen hoe mijn leven eruit zou hebben gezien als ik hem niet had ontmoet.

Douglas Wilson, directeur van het Rowe Conference Center in Massachusetts, heeft me jaren

geleden (en heel veel Rowe-seminars geleden) als workshopleider in dienst genomen. Hij is voor me opgekomen toen dat voor mij essentieel was. Zijn moed, wijsheid en integriteit zijn een voorbeeld voor ons.

Sheila Haff Bradley, Catherine Rush, Barnaby Dorfman, en Ava Brenner zijn met de stofkam door deze bladzijden gegaan en hebben de tekst nog duidelijker gemaakt. Ann Epner heeft het manuscript gelezen en goede suggesties gedaan.

Allemaal heel erg bedankt!

Inhoud

Dankbetuiging 7

Woord vooraf door Joe Vitale 11

Waarom de opties emotioneel zijn 13

Hoe het werkt 19

De kracht van acceptatie 49

De dialoog 57

Hoe voer je een dialoog met de Option-methode? 65

Enkele favoriete vragen voor een optiedialoog 77

De Option-methode op één pagina 81

Verlangen: je innerlijke kompas 83

Op jezelf vertrouwen / zelfautorisatie 91

Enkele woorden ter bemoediging 97

Waar het vandaan komt 101

Bronnen 104

Over de auteur 106

Leestips 108

Woord vooraf door Joe Vitale

Je weet maar nooit...

Achttien jaar geleden reageerde ik op een miniadvertentie die mijn leven heeft veranderd.

Er stonden misschien drie regeltjes achter in een tijdschrift. Niets bijzonders. Er stond dat je Mandy Evans kon bellen als je gesprekken volgens de Option-methode wilde voeren. Ik weet niet eens meer waarom ik reageerde. Ik was gewoon nieuwsgierig. Mijn innerlijk weten zei dat ik het beter kon doen. Ik heb het gedaan.

Ik schreef Mandy en vroeg haar of ze bandjes had van haar lezingen. En al heeft Mandy er toen niets over gezegd, ze vond mijn verzoek eigenlijk nogal ver gaan. Ze had helemaal geen bandjes te koop. De bandjes die ze had, waren de oorspronkelijke opnames. Ze zou ze moeten opzoeken en kopiëren, voor zomaar iemand, iemand die had geschreven op haar miniadvertentie. Maar ik hield vol. Uiteindelijk heeft Mandy inderdaad een paar bandjes voor me gemaakt.

Ik vond ze GEWELDIG! Ik zei haar dat dit het beste was dat ik ooit gehoord had. Ik herinner me nog Mandy's vrolijke stem, haar lichte uitstraling, en haar heldere boodschap. Ik vertelde haar dat ik voelde dat ze voor 99 procent vrij van overtuigingen was; zoals koffie die voor 99 procent cafeïnevrij is. Ze was een zuchtje fris-

se lucht, een stem uit een gelukkig land. Ik wilde haar heel graag snel ontmoeten!

Ik liet een vriend de opnames horen. Hij was net zo onder de indruk als ik. Samen organiseerden we een workshop over de Option-methode waarvoor we Mandy als spreker uitnodigden. Het werd een van de mooiste weekends van ons leven. Met de vrolijke Mandy als gids onderzochten we allemaal onze overtuigingen.

En kijk nu toch eens. Mandy en ik zijn al bijna twintig jaar bevriend. Haar boeken zijn al diverse malen herdrukt en blijven levens veranderen. Omdat ik zelf diverse boeken heb geschreven, denk ik graag dat ik Mandy mede geïnspireerd heb om deze verfrissende werkjes te schrijven. Of dat nu zo is of niet, ik ben in elk geval heel blij dat ze ze geschreven heeft. Dit is wijsheid in boekformaat, dat de sleutel bevat waarmee je je eigen goede leven kunt ontsluiten.

Wie had dat gedacht? Achttien jaar later schrijf ik een voorwoord voor haar meesterwerkje.

Zo blijkt maar weer: je kunt nooit weten wat het leven je zal brengen wanneer je uitgangspunt 'geluk' is, en nieuwsgierigheid, en als je niet bang bent te reageren op een miniadvertentie achter in een oud nummer van een tijdschrift...

Geluk ligt NU voor het grijpen!

JOE VITALE
www.MrFire.com

Waarom de opties emotioneel zijn

Een man uit Houston, Texas nam contact met me op met het verzoek een seminar voor zijn bedrijf te verzorgen. Hij was heel enthousiast, erop gebrand me voor een workshop te boeken. Ik vertelde hem dat mijn seminar dat jaar als titel had: Kiezen uit je emotionele opties. 'Oh,' zei hij. Hij klonk nogal teleurgesteld. 'Ken-u het niet hebben over andere opties?' Hij zei dat hij nog terug zou bellen maar ik heb nooit meer van hem gehoord.

Hij was beslist niet de eerste die zo reageerde. Heel veel mensen willen gewoon niks te maken hebben met hun emoties. Ze willen ze niet voelen. En ze willen er zeker niet over praten. Ze zeggen dingen als: 'Emoties zijn niet zakelijk. Je komt er nergens mee en je hebt er niks aan.' De meeste mensen met wie ik praat, hebben geen idee dat ze hun emotionele staat kunnen veranderen zonder medicijnen te slikken, aan de drugs te gaan, of grote veranderingen in hun omstandigheden aan te brengen.

Dus waarom zou ik niet gewoon doen wat die man uit Houston vroeg en het hebben over 'andere opties dan emotionele opties'? Dat zal ik je vertellen.

Stel dat ik je vertelde dat je nu meteen gelukkiger zou kunnen zijn, zelfs al heb je nog niet alle dingen opgelost die op dit moment in je leven spelen of die in de wereld niet goed lijken te zijn. Stel dat het kiezen voor

geluk werkelijk een optie is die telkens opnieuw voor je openstaat. Stel dat je emotioneel vrij zou kunnen zijn, als je maar wist hoe je die vrijheid kon veroveren...

Stel dat het heel misschien mogelijk zou zijn dat het overgrote deel van woede, schuldgevoel, angst en andere pijnlijke emoties zou kunnen veranderen in levenslust, gewaarzijn of gemoedsrust...

De afgelopen vijfendertig jaar heb ik duizenden mensen deze veranderingen zien doormaken. En toch weet ik dat er nog miljoenen mensen zijn die zich diep ongelukkig voelen terwijl ze zo hun best doen meer te verdienen, de liefde te veroveren, of erkenning te krijgen voor hun talent. Waarom ze dat doen? Velen van hen weten eigenlijk niet meer zo precies waarom, maar als je het hun vraagt, blijkt meestal dat ze zich gewoon prettiger willen voelen. En ze geloven dat het daarvoor eerst nodig is deze doelen te bereiken.

Op zo'n moment zou ik met spandoeken willen zwaaien en van de daken willen schreeuwen: 'Als je je niet goed voelt, onderzoek dan toch eerst je emotionele staat!!' Dat kan echt! Doe iets aan het gevoel dat je van woede zult ontploffen vóórdat je dit gevoel uitdrukt, laat staan ernaar handelt. Reken af met schuldgevoelens en angst vóórdat je jezelf erdoor laat weerhouden je levensavonturen aan te gaan. Vóórdat je een grote verandering in je leven aanbrengt om je prettiger te voelen, vóórdat je op dieet gaat, je met drugs inlaat, je baas verrot scheldt, je baan opzegt, of de stad uitgaat; zorg ervoor dat je vóór dat alles helder zicht hebt op die emoties!

Want of we dat nu leuk vinden of niet, emoties zijn

de brandstof van de creatieve manifestatie. Van mensen die visualisatietechnieken onderwijzen om ernstige ziektes te bestrijden tot dure sprekers die inspirerende workshops bij bedrijven geven, zij allemaal weten dat het zo werkt. Alles wat je wilt bereiken, zul je eerst moeten voelen en emoties kunnen je gevoelens aardig in de war brengen.

Die mysterieuze wet van het universum werkt gewoon zo, of je er nu van bewust bent of niet, of je er nu in gelooft of niet. Je kunt er bewust gebruik van maken of niet, maar één ding is zeker: de toestand van je emoties zal altijd een enorm effect hebben op je gevoelsleven en dus op wat het volgende is wat er in je leven zal gebeuren.

Je gedrag en je keuzes zijn gewoon anders als je bang bent dan wanneer je gelukkig bent.

De oplossingen die je voor een probleem kunt vinden als je jezelf schuldig voelt, zullen niet dezelfde zijn als de oplossingen die je kunt verzinnen als je jezelf prima voelt.

Het kan zijn dat degenen onder ons die het niet zo gewend zijn zich gelukkig te voelen, op dit moment verstrikt zitten in een kluwen van omstandigheden en relatieverwikkelingen. Dat gold voor mij in elk geval wel! En naarmate ik gelukkiger werd, kon ik betere keuzes maken. En dat hielp me ook om te gaan met de gevolgen van de handelingen die ik op pijnlijker tijdstippen gedaan had.

Zo zitten de dingen in elkaar: gevoelens zorgen ervoor dat dingen gebeuren. Een emotionele staat heeft invloed op gevoelens en heeft dus invloed op gebeurtenissen.

Het voorgaande is dus het oorzaakniveau. Laten we nu eens kijken naar het gevolgniveau. Dingen krijgen, dingen doen, en spullen bezitten is leuk. Beroemd zijn, lekker veel geld hebben, en er goed uitzien springen eruit als de populairste wensen van veel mensen. Wat we echter te weinig beseffen is dat er eigenlijk niet zoveel verband is tussen 'dingen' en levensgeluk.

Ik heb met een vrouw gewerkt die, toen ze naar het podium liep om een GRAMMY in ontvangst te nemen, in haar hoofd een stem bleef horen: 'Je verdient dit niet. Je verdient dit helemaal niet.' Een andere cliënt van me bleef zich maar verongelikt voelen omdat hij met zijn baan 'slechts' 110000 dollar per jaar (plus extraatjes) verdiende. Een vrouw die in Hollywood beroemd was geworden om haar schoonheid, bekende dat ze het idee haar schoonheid te verliezen zo afschuwelijk vond, dat ze geen rustig of gelukkig moment meer kende.

Deze extreme voorbeelden van 'beroemd worden, lekker veel geld verdienen, en mooi zijn' maken duidelijk dat wanneer je dingen krijgt of hebt, dat niet betekent dat je gelukkig wordt, ook al beweren de commerciële wereld en de media van wel.

We kennen allemaal mensen die opvallen door hun talent, hun financiële voorsprong, hun aantrekkelijke uiterlijk of hun machtige daden, maar die toch niet gelukkig zijn.

Het verbijsterende aan dit soort verhalen is dat deze mensen niet gelukkig willen zijn, in ieder geval nog niet! Ze weten niet dat het voor hen echt een optie is voor het geluk te kiezen of ze weten niet hoe ze dat moeten doen.

Het belangrijkste is hoe je jouw leven gevoelsmatig ervaart. Terwijl we ronddwalen in dit paradijs dat aarde heet, ontstaat er in onze geest een combinatie van enerzijds onze perceptie van wat er gebeurt en anderzijds onze gedachten en overtuigingen over wat dat betekent. Die altijd veranderende combinatie brengt emotionele reacties voort. Wanneer we ons nieuwsgierig, dankbaar, liefdevol of gelukkig voelen, ervaren we het leven als een kostbaar geschenk. Maar als we onszelf diep schuldig voelen, of vervuld van angst, of zo boos dat ons hart geen liefde meer binnenlaat, of zo kwaad op de wereld dat 'vreugde' niet meer dan een irritant woord voor ons is, is het leven een hel. En wat heb je eraan om beroemd of rijk of oogverblindend te zijn als je in een hel leeft?

Als je gebruik maakt van je vermogen je emoties te kiezen, kun je het leven pas werkelijk onder je eigen voorwaarden beleven. Het is een soort tovermiddel: je creëert gewoon eerst het resultaat. Je kunt al gelukkig zijn voordat je alle dingen verandert waarvan je wilt dat ze anders worden. Daarom liggen onze keuzemogelijkheden (opties) werkelijk in eerste instantie op het gebied van onze emoties.

OEFENPAGINA

- 1** Beantwoord deze vraag: Doe ik het beste dat ik kan met wat ik weet en geloof?
- 2** Als je antwoord 'nee' is, ga dan eens na of je een voorbeeld kunt vinden van een moment toen je het beter had kunnen doen op basis van wat je toen wist en geloofde.
- 3** Schrijf een persoonlijke 'onafhankelijkheidsverklaring'.
- 4** Schrijf die titel boven aan je bladzijde. Begin je eerste zin met: 'Ik verklaar me onafhankelijk van...' en schrijf zo lang door als je wilt.
- 5** Zet een datum op je verklaring en onderteken deze.

Enkele woorden ter bemoediging

Hierna vind je de vier gemakkelijkste manieren om je gelukkig te voelen. Probeer de gemakkelijkste manier het eerst. Ga recht op je doel af!

De vier makkelijkste manieren om gelukkig te zijn

- 1 Als je gelukkig wilt zijn, maak je dan geen zorgen en wees gewoon gelukkig!

Als dat niet werkt:

- 2 Kies er bewust voor om gelukkig te zijn.

Als dat nog steeds niet werkt:

- 3 Concentreer je op je verlangens. Beweeg je in de richting van wat je hart wil.

Als dat niet werkt:

- 4 Schrijf een dialoog met jezelf op basis van de Option-methode of zoek iemand die de Option-methode kent en jou de vragen kan stellen.

Toen ik met de Option-methode begon te werken, probeerde ik hem eerst bij andere mensen uit. Ik heb in het begin de methode op vele manieren verkeerd gebruikt. Ik probeerde er eigenlijk voor te zorgen dat andere mensen gelukkiger werden zodat ik me oké kon

voelen. En desondanks werkte hij!

Als de ideeën van de Option-methode je aanspreken, gebruik ze dan regelmatig! Het lijkt wat op yoga, of ademmeditaties: het werkt niet zo goed als je het maar één of twee keer doet.

Experimenteer gewoon maar wat met deze oefeningen en ideeën. Ontdek je eigen stijl met de Option-methode. Een van de mooiste dingen aan de Option-methode is dat hij niks opdringt. De methode is volkomen onschadelijk en geeft geen verkeerd advies. Als je niet meteen precies de juiste, perfecte vraag weet te stellen, blijft de on-gelukkigheid gewoon op je wachten.

Als je jezelf niet accepteert, werkt het gewoon niet. Zo zit dat.

Bruce Di Marsico zei ooit: 'Het is niet echt een *methode*. Het is gewoon iets waar je spontaan op zou komen als je naar on-gelukkigheid zou kijken. Je zou je dan afvragen of het feit dat je on-gelukkig bent, misschien komt doordat je op een of andere manier gelooft dat je geen andere optie hebt. Laten we dat eens samen onderzoeken en zien of dat ook zo is.'

In dit boekje heb ik zo goed mogelijk de basisideeën van de Option-methode verteld zodat jij weet waar je naar je eigen antwoorden kunt zoeken. Naarmate je leert, groeit en gelukkiger wordt, ontwikkel je gaandeweg je eigen stijl.

Deze richtlijnen hebben voor mij goed gewerkt:

- Werk eerst aan je eigen on-gelukkigheid.
- Blijf je ervan bewust dat acceptatie het belangrijkste ingrediënt is.
- Houd de basisvragen van de Option-methode aan totdat je er gemakkelijk mee uit de voeten kunt. Gebruik ze als de toonladders die je oefent op de piano.
- Hou het licht en plezierig.
- Als je met jezelf werkt, helpt het opschrijven van de dialoog je om door de 'mistige' fase heen te komen.
- Volg je verlangen en stel de koers bij wanneer er nieuwe informatie beschikbaar komt.

Ik wens je veel geluk toe!

*Wil je gelijk
of
wil je geluk?*

Waar het vandaan komt...

Bruce Di Marsico begon de Option-methode te onderwijzen bij GROW (Group Relations Ongoing Workshops) op de West Eighty Second in New York City.

Ik schreef me in november 1970 in voor het certificatieprogramma voor groepswork en ik studeerde af in 1972.

In een verplichte cursus voor het groepsworkcertificaat, Overzicht van methodieken, werd een korte kennismaking met de Option-methode gegeven. Na die cursus in 1971 schreef ik me in voor alles wat aan opleidingen over de Option-methode beschikbaar was.

Toen werd ik deelnemer van de therapiegroep die Bruce zelf leidde. Toen hij later zijn eigen training begon voor een groep genodigden, zat ik daar ook bij. Hij was bezig een methode te ontwikkelen om zijn kijk op het leven aan anderen te kunnen overdragen.

Bruce Di Marsico noemde zijn cursussen bij GROW in eerste instantie 'optietherapie'.

Later noemde hij ze de Option-methode. Optieproces was nog een naam die gebruikt werd. Bruce leidde een groep van een stuk of twaalf mensen op in wekelijkse bijeenkomsten in zijn huis in Montclair, New Jersey. Ik noem het 'een stuk of twaalf' omdat we met ongeveer achttien mensen begonnen. Er gingen mensen weg, er kwamen andere mensen bij. Toen we gedurende langere tijd een vaste groep hadden, maakten we wel eens grapjes dat we met z'n twaalven waren, net

apostelen. Voorwaarde voor de training was dat we ook deelnamen aan een wekelijkse therapiegroep om aan onze eigen problemen en vraagstukken te werken.

Barry Neil Kaufman, die ook een paar boeken over de Option-methode heeft geschreven, en ik zaten in die groepstraining. Barry's vrouw, Suzi, is er kort voordat de groep ophield nog bijgekomen. Dat was niet lang nadat ik eruit was gegaan omdat ik naar High Falls in New York verhuisde.

Barry en Suzi Kaufman hebben nu de leiding over het Option Institute and Fellowship in Massachusetts. Ze hebben een vorm van copyright gelegd op de naam *Option Process* (Optieproces).

In 1986 verhuisde ik naar Californië. Ik heb er Option Learning Experiences opgericht in Encinitas, aan de kust, even ten noorden van San Diego.

Bruce Di Marsico verzorgde nog vele jaren opleidingen in New York City en in Montclair, New Jersey. Hij overleed in december 1995.

Toen ik bij Bruce de Option-methode leerde, was dit een volledig ontwikkelde, complete methode. Ik ben hem zeer erkentelijk en waardeer hem zeer als oprichter en bedenker van de methode. Ik ben hem dankbaar voor alles wat ik van hem geleerd heb zonder dat ik de dingen die ik wellicht verkeerd begrepen heb, aan hem toeschrijf. Ik neem ook de volle verantwoordelijkheid voor de veranderingen die ik heb aangebracht en die het gevolg zijn van mijn eigen aanzienlijke hoeveelheid ervaringen in een leven dat voor altijd en op een gelukkige manier is veranderd doordat ik de optieprincipes heb leren kennen en toepassen.

Op de bladzijde hierna staan enkele boeken en organisaties die beschikbaar zijn om je te helpen je kennis uit te breiden over deze bijzondere manier van gelukkig leven.

Bronnen

Traveling Free: How to Recover from the Past by Changing Your Beliefs door Mandy Evans (Yes You Can Press). Dit boek is gebaseerd op de workshop Beyond the Past, en bevat een groot aantal oefeningen die in workshops zijn getest. In pijnlijke perioden vormen we vaak overtuigingen waar we naar blijven leven zonder dat we ons dat realiseren. Dit boek laat zien hoe je die verborgen overtuigingen kunt terugvinden en jezelf ervan kunt bevrijden.

Te bestellen via: www.amazon.com of via een van de Nederlandse winkels van The American Bookstore.

The Principles and Philosophy of The Option Method door Bruce Di Marsico, onder redactie van Deborah Mendel (de weduwe van Bruce – vert.) en Frank Niccoletti (Dragonfly Press).

Bestellen: neem rechtstreeks contact op met Deborah Mendel via bmdoption@aol.com of bestel via www.amazon.com.

The Attraction Factor door Joe Vitale (John Wiley & Sons).

Te bestellen via www.amazon.com of via een van de Nederlandse winkels van The American Bookstore. Voor meer informatie: Joe Vitale, www.mrfire.com

De website van The Option Method Network (verzorgd door Hautman Web Design) biedt praktische informatie over de Option-methode en een lijst van professionals die de Option-methode in hun praktijk gebruiken.

Voor meer informatie:

www.optionmethodnetwork.com

Lenora Boyle, oprichter van Option Central, geeft workshops, groepstrainingen (ook telefonisch) en individuele optiesessies. Ze komt ook af en toe naar Nederland op uitnodiging van het Nederlandse netwerk van enthousiaste gebruikers van de Option-methode.

www.changelimitingbeliefs.com of 00-1-641-472-0414

Wil je de Option-methode gebruiken bij behandeling van kinderen met autisme, neem dan contact op met Kaitryn en Steven Wertz ,

www.specialsolutions.net en

www.autismprograms.com

In Nederland: Stichting de HoriSon, 053 434 78 53,

www.horison.nl

Karen Gerritsen werkt in Nederland onder de naam Option Support aan alles wat met de Option-methode te maken heeft, onder andere: cursussen, privéessies, supervisie, begeleiding.

030 234 34 37 of option@knoware.nl

www.optionsupport.nl

Voor meer informatie over workshops en trainingen,
of om Mandy Evans te boeken voor een lezing of
cursus:

www.mandyevans.com of 00-1-760-416-3355

Option Learning Experiences

PO Box 337

Desert Hot Springs, CA 92264

U.S.A.

Over de auteur

Mandy Evans heeft meer dan dertig jaar ervaring met de Option-methode waarbij ze mensen helpt gelukkiger te leven door de overtuigingen die hen tegenhouden, te vinden en te veranderen.

Naast *Emotional options* schreef ze *Traveling Free: How to Recover from the Past by Changing Your Beliefs*.

Ze heeft een zoon, Barnaby Dorfman, en woont nu in Palm Springs, Californië, V.S.