



My Personal Life Story Koen van den Hurk.

(Niet eerder verteld)

Van Antidepressiva, zelfontwikkeling door naar start van nieuw Bedrijf.

In 2005 heb ik een ernstig bedrijfsongeluk gehad in mijn eigen autobanden zaak.

Een klant bracht s 'morgens een lekke band wie gerepareerd moest worden. Ik dacht laat ik deze direct repareren, dan kan ik het ook niet vergeten.

Tijdens het oppompen van de autoband klapte deze band op een onbegrijpelijke manier uit elkaar, met een enorme knal tegen mijn gezicht en ik viel naar achteren op de betonnen vloer van de bedrijfshal. Ik heb daar 20 minuten bewusteloos gelegen tot de volgende klant binnen kwam en heeft mij direct naar het ziekenhuis in Doetinchem gebracht.

Aangekomen op de intensive care keken de dokters naar mij, ze zagen niks bijzonders, Ik had immers niks gebroken of andere uiterlijke verwondingen opgelopen.

Het advies was om een aantal dagen rust te houden, het was niet meer dan een hersenschudding, na 10 minuten was ik ziekenhuis alweer uit.

Na een aantal dagen wilde ik zo snel mogelijk weer aan het werk omdat mijn eigen zaak natuurlijk niet dicht kon zijn.

Al vrij snel daarna ging het fout. Ik kreeg last van black-outs, voelde mij draaiërig, onstabiel, kreeg last van lichtflitsen, een enorme druk in mijn hoofd, begon dingen te vergeten en later kreeg ik ook last van angst aanvallen, wilde het liefste alleen in mijn eigen veilige omgeving zijn.

Met deze klachten ben ik toen naar de huisarts gegaan.

Koen het lijkt me verstandig om Effexor (antidepressiva) te proberen voor je klachten, dan gaat het vast snel weer beter met je.

(Let op: Nog nooit depressief geweest in mijn hele leven!)

Binnen een week al ging het totaal de andere kant op, door dit gevaarlijke drug was ik absoluut mijzelf niet meer. Had ook bijna geen slaap meer nodig. Kocht alles wat ik tegen kwam. Een korte maar zeer heftige tijd uit mijn leven.

Mijn ouders hebben dit medicijn gelukkig stopgezet via de huisarts na 2 weken gebruik.

De huisarts heeft daarna nooit een teken van medeleven laten zien, het kon een bijwerking van het medicijn zijn, je weet van tevoren niet hoe medicijnen kunnen reageren was de reactie.

Daarna mocht ik een ander wondermiddel uitproberen met allerhande “beschermers”erbij.

Met gevolg dat je een soort zombie gaat voelen, enorm vlak en totaal geen gevoelens meer.

Dit wilde ik absoluut niet verder gaan gebruiken voor een langere periode.

Nu kan ik zeggen (zelfinzicht) dat de banden zaak mij ook niet gelukkig maakte, Ik deed iets wat niet bij mij hoorde (DO WHAT YOU LOVE AND LOVE WHAT YOU DO)

Daarbij Rookte ik 30 à 40 sigaretten per dag, en dronk tussen de 10 en 15 koppen koffie per dag van de stress op mijn kantoor.

Een totaal verkeerde omgeving van een bestaand bedrijf overnemen op jonge leeftijd, met een enorme rugzak aan negatieve bagage, geen goede bedrijf structuur waren de oorzaak dat ik keer op keer na een aantal maanden volledig “opgebrand” thuis kwam te zitten.

En mij het liefste voor een periode terugtrok op mijn slaapkamer, ver weg van het normale leven om weer op adem te komen.

Aangezien ik geen personeel had in mijn zaak, enkel een aantal zaterdag helpers

Kon het zo niet langer doorgaan, en heb mijn zaak verkocht 2 jaar later.

(Het bestaat overigens nog steeds.)

Terug naar de dokter, ondertussen vele gesprekken in het ziekenhuis gehad met een psycholoog en psychiater. Daar kwamen ze tot de conclusie dat ik “manisch depressief zou zijn” gezien mijn ziektebeeld.

In het medisch circuit moeten ze in een hokje kunnen stoppen anders weten ze niet wat je met je aan moet moeten en het liefst zoveel mogelijk gevaarlijke pillen geven (helaas de waarheid en 100% zelf ondervonden)

Uiteindelijk werd ik ingesteld op lithium in 2008.

Eerst een lage dosis welke later naar 2 tabletten van 400 mg per dag ging.

Volgens de dokters volkomen veilig als mijn bloedspiegel maar de goede waarde had.

Ik hoefde mij absoluut nergens druk over te maken. Na de eerste ervaring met Effexor was ik uiteraard nogal bang geworden om andere pillen te gaan uitproberen.

Gelukkig had ik weinig last van de bijwerkingen, enkel een droge mond, veel dorst en later een steeds vlakker gevoel (wat ik zelf toen niet door had), in ieder geval was ik redelijk stabiel en kon normaal functioneren.

Doordat veel van mijn klachten zoals hoofdpijn, concentratieproblemen, duizeligheid snel weer terugkwamen ging ik ongemerkt s 'avonds steeds meer alcohol drinken om mij zelf "beter te voelen"” natuurlijk was dit niets meer dan mij zelf verdoven met het gevolg dat het lichaam steeds meer alcohol nodig heeft om hetzelfde effect te kunnen hebben.

Dit werkte in het begin geweldig goed, maar enkel verdoven zonder de oorzaak aan te pakken heeft totaal geen effect, dit inzicht kwam uiteraard pas veel later.

Mijn Echte Eyeopener kwam in 2015.

Ik was onderweg met mijn Cabrio naar het buitenland. Heerlijk nazomer weer, goede muziek erbij, natuurlijk het dak open tot ik op een grote doorgaande weg in het oosten van Polen vol in de ankers moest om te remmen omdat de auto voor mij ineens rechts afsloeg.

Ik kwam tot stilstand op 5 cm afstand met de auto voor mij. Op hetzelfde moment keek ik in mijn binnenspiegel en zag 2 felle Xenon koplampen van een Hyundai SUV en wachtte op de klap. Dit moment leek eeuwig te duren, maar de klap wie daarop volgde was enorm. Een andere auto werd ook geraakt door de SUV, een kleine auto wie op de andere weg helft reed.

Door de Dash Cam wie de auto had was later te zien dat de gereden snelheid van de SUV 100 km/h was, en ik stil stond op de weg.... Tja, Toch duidelijk een uiterst goede beschermengel bij mij gehad. (En het geluk dat ik in een veilige auto zat)

De schade was enorm: 3 auto's Total loss, ambulances, politie, mensen afgevoerd naar het ziekenhuis, 1 auto volledig uitgebrand, de complete weg afgesloten. En Koen? Na de klap sprong ik mijn auto uit en probeerde zo goed als het ging alles te regelen voor iedereen. Ik vergat alleen de zorg voor mijzelf maar dat werd uiteraard later pas duidelijk.

Er volgde een moeilijke tijd, ik kreeg zo ongeveer bijna alle symptomen wie bij een whiplash horen.

Een extra tegenslag wie volgde was dat ik wel mijn auto Allrisk had verzekerd bij de Ohra, maar geen schade inzittenden verzekering had afgesloten. Heb in alle jaren gelukkig nooit een ongeluk meegemaakt, het was een les om 2.75 per maand meer te betalen om deze verzekering vanaf nu wel te hebben.

Doordat ik ben aangereden door iemand *buiten* de Europese Unie heb ik geen cent ontvangen van de verzekering. Daardoor alle zorgkosten en verdere vervolgschade helemaal zelf betaald, ook kon ik mijn dagelijkse werkzaamheden niet meer voortzetten door de pijn en stress klachten.

Hierdoor kwam ik zelfs in de ziektewet terecht op bijstandsniveau WTF!!

Totaal bizar maar het is de waarheid en na vele discussies met mijn autoverzekering en diverse letselschadeadvocaten, heb ik mij hier uiteindelijk bij neer gelegd om niet steeds weer in het verleden met het ongeluk bezig te zijn.

Niet bevorderlijk voor verder herstel.

Daarna kreeg ik steeds meer last van flashbacks van het ongeluk, het had een enorme impact gehad op mijn onderbewustzijn.

Via het internet kwam ik in aanraking met EMDR-techniek.

Volgens de huisarts moest ik op een wachtlijst en dat kon zomaar 2 tot 3 maanden gaan duren voordat je een afspraak kunt krijgen voor een intakegesprek.

Als ik iets wil en in mijn hoofd heb moet dat ook direct uitgevoerd worden en zodoende kwam via internet kwam ik terecht bij *Karen de Jong Re-Vision* in Eindhoven.

Ik kon binnen enkele dagen terecht. De procedure was eerst een intakegesprek en later de behandeling zelf. Ik stond erop dat de intake en de eerste behandeling direct op 1 dag konden, vanwege de afstand wie ik daarna toe moest rijden. Na een uiterst fijn telefonisch gesprek met Karen had ik dit geregeld.

Aan deze bijzondere methode om trauma's terug te beleven heb ik enorm veel gehad. De spanning ging uit mijn lichaam. Ook kwam mijn eerste ongeluk ter sprake, onbewust ging hier veel van mijn energie naar toe terwijl ik daar absoluut niet meer aan dacht! Ik zat op een stoel met mijn ogen dicht en had een koptelefoon op waar tikjes/geluidjes uitkwamen. Daardoor kom je in je rem-slaap. Tijdens de behandeling viel ik bijna van de stoel af zo hard was mijn lichaam aan het shaken, alles moest eruit!

Wow! Ik ging herboren naar huis en kon voor het eerst rustig denken en zelfs een boek lezen. Door mijn "hersenschudding" heb ik dit zoveel jaar absoluut niet meer gekund. Stil zitten sinds het eerste ongeluk in 2006 was er echt niet meer bij.

In totaal heb ik 5 sessies bij haar gehad, en nog steeds hebben wij goed contact met elkaar.

In 2016 kwam *Michael Pilarczyk* (Mastermind Academy, #mistermindset) op mijn pad via een advertentie van een goede kennis op facebook.

Ik zag een kort filmpje voorbijkomen wat mij zo raakte dat ik direct contact heb opgenomen voor de 2-daagse "masterclass" in Soesterberg. Het was al uitverkocht kreeg ik terug in een e-mail. Maar dankzij geloof wist ik dat ik toch bij zou zijn. Ik kwam op een wachtlijst en plotseling had er zich iemand ziekgemeld, kreeg toen direct rechtstreeks contact en kon mijn ticket kopen.

Zoiets had ik nog nooit gedaan, een enorm grote stap, alleen, zonder de meningen en vooroordelen van wat andere mensen er wel van zullen vinden of de "advies" van mensen uit mijn omgeving." Je bent je eigen beperking omdat je niet groter kunt worden dan je eigen gedachten"

Deze 2 dagen hebben mijn leven compleet veranderd. Het was mijn beste investering ooit in mijzelf. Zoveel nieuwe informatie, totaal nieuwe inzichten, een compleet nieuw netwerk

om mij heen, sinds die dag ben ik actief “*masterminder*” geworden For life. Ik leerde doelen stellen, alles wat ik toen opgeschreven heb ik ook behaald! Door hiermee bezig te blijven krijg ik enorme positieve energie.

Doordat ik erg onzeker was, en op de vraag wat is je allergrootste droom Koen?

Kon ik geen direct antwoord geven. Sterker nog op bijna alle vragen had ik geen antwoord, nu kan ik de vragenlijst met mijn ogen dicht invullen ☺ omdat mijn doelen helder zijn en ik deze ook steeds groter kan maken omdat ik er volledig in mijn persoonlijke potentieel geloof.

Op het eind van de eerste dag kreeg ik na de live meditatie met Michael een inzicht.

Ik schreef op papier: Ik ga na Tsjernobyl. Ik zag dit zo levens echt voor mij in de visualisatie/meditatie bij hem.

In 2006 was ik de allereerste keer in de Oekraïne, het was toen al een wens om zelf daarna toe te gaan.

Ik was samen vrienden naar het Tsjernobyl museum geweest in Kiev, daarna wilde er toch niemand met mij mee. De angst was groter dan het vertrouwen in het onbekende. Deze droom is altijd ergens in mij opgeslagen gebleven, zonder dat ik mij daar nog bewust van was.

Een week later na de masterclass ben ik er zelf naar toe gereden, alleen en zonder onbetrouwbare meningen of oordelen van anderen van daar kun je niet naar toe, ik zou het niet doen, het is erg gevaarlijk daar. Ik ga daarnaartoe, wat er ook gebeurt, dit is mijn doel, niemand houdt mij tegen.

Ik was zo onder de indruk, 2 dagen in de Tsjernobyl zone, en zelfs er slapen in de 10 km zone!

Zoiets had ik nog nooit mee gemaakt. Na 2 uiterst intensieve dagen was ik terug in de hoofdstad Kiev en belde mijn vader Hans van den hurk.

Ik heb een vraag. Kun je de komende dagen vrij maken? Hij zei ja zonder te weten waarvoor.

Het was s ‘morgens vroeg. Ik regelde per direct een vlucht van Nederland naar Kiev en een tour voor de volgende dag in Tsjernobyl! Dezelfde avond al haalde ik mijn vader met mijn auto van het vliegveld in Kiev op en had een fantastisch hotel geregeld met het beste uitzicht over de stad, midden in het centrum.

De volgende morgen gingen we samen naar Tsjernobyl en 2 dagen later was hij weer terug in Nederland. Alles perfect geregeld.

Toen ik ook weer terug in Nederland was kreeg ik veel pijn in mijn nek, rug en voeten. De whiplashklachten. Ik kwam letterlijk in de medische molen terecht. Van CT-scans, speciale voet onderzoeken, speciale schoenen etc. voor mij hielp het allemaal niet. Zeker geen leuke periode.

Omdat ik uiteraard wel weer terug naar Tsjernobyl wilde, en deze keer ook de binnenkant inclusief de controlekamer van de kerncentrale wilde bekijken, had ik alles zelf geregeld incl. de benodigde documenten omdat dit mijn grootste droom was. (Is enkel mogelijk met speciale toestemming van de kerncentrale en overheid)

Het waren weer meerdere fantastische dagen, alleen net voor de laatste dag in de Oekraïne had ik weer zoveel pijn in mijn voeten, lopen was bijna niet meer mogelijk voor mij. Ik wilde niet terug naar Nederland en weer van ziekenhuis naar ziekenhuis gaan zonder enig resultaat en sterke medicijnen innemen tegen de pijn.

Ik was op bezoek bij mijn Oekraïense vrienden Artur en Svetlana en spontaan daar kreeg ik een ingeving. Ze hadden mij ooit verteld over een kuuroord aan de andere kant van de Oekraïne. Volgens hen was het alleen voor oude mensen.

Alles in mij zij: Koen nu daarnaartoe en alleen! Stap verder uit je comfortzone!

Mijn vrienden belde direct naar een Sanatorium en enkele dokters. De volgende dag reden we er samen naar toe, en mijn goede vriend Artur wilde zelf wel terugreizen met het openbaar vervoer! Super natuurlijk.

Enorm spannend, niet wetende wat mij te wachten stond. Onbekende behandelmethoden wie niet in Nederland toegepast worden. Te denken aan een speciale soorten water uit de bronnen met reinigende werking, mineraal baden, speciale voeding, zelfdiscipline en veel training zorgende ervoor dat ik goed was opgeknapt in 14 dagen tijd! Ik wilde er zelfs helemaal niet meer weg, ik had er een aangename tijd.

Enkele maanden later voelde ik weer dat ik terug wilde naar het kuuroord Truskavets in de Karpaten.

Deze keer vol zelfvertrouwen omdat ik nu de programma's, dokters en omgeving perfect kende.

Bijna direct bij terugkomst ontmoete ik in het kuuroord Elena, ze had na het overlijden van haar vader behoefte aan rust en ze wilde naast haar werk bij een notariskantoor graag nadenken over de toekomst.

Reizen was haar grote passie. Ze was vanuit Odessa naar het kuuroord gekomen.

Onze ontmoeting was erg bijzonder, vanaf de eerste minuut voelde het zo vertrouwd net alsof we al vele jaren bij elkaar waren. We hebben elkaar sindsdien niet meer losgelaten ☺

Ik vertelde mijn verhaal van mijn ongelukken en zij wist een dokter in het kuuroord wie een bijzonder apparaat had wat mij zou kunnen helpen.

Zij had al meerdere behandelingen gehad voor haar herstel en was ook enthousiast geworden.

De volgende dag kennis gemaakt met deze dokter en hij wilde dat ik direct een behandeling van een uur ging proberen.

Ik was nogal sceptisch, een apparaat wat eruitziet als een soort microfoon, nou ik zie wel.

Na de behandeling kon ik niet precies vertellen wat ik precies voelde, maar omdat ik de komende tijd toch in het kuuroord was had ik direct de afspraak gemaakt dat ik elke dag wel een behandeling wilde hebben met energy wave therapy.

Deze behandelingen waren super ontspannend en ik begon steeds meer te voelen, tintelingen door heel mijn lichaam, en dat de pijn in mijn nek, schouders en voeten elke keer verder afnam.

Na 15 behandelingen had ik zelfs helemaal geen pijn meer! En veel meer (levens)energie.

Dit apparaat vond ik super interessant en wilde er meer over weten, daarna heb ik de uitvinder (professor) zelf ook meerdere keren persoonlijk ontmoet, het werkt samen met het eigen lichamelijke herstel en is volstrekt ongevaarlijk door een zeer zwak Electro-magnetisch signaal.

Bij een andere dokter in het kuuroord kreeg ik de vraag of ik medicijnen gebruikte.

Ja, ik gebruik Lithium, met grote ogen keek hij mij aan, weet je wel wat dat is??

Ja een zout, volgens de dokters in Nederland een volkomen onschuldig zout.

Ok. Morgen gaan we een onderzoek doen als je dat wil Koen, Ik heb meteen ja gezegd.

De volgende dag het onderzoek gehad en kreeg ook direct de uitslag na 10 minuten:

1 nier was aangetast, had een vergrootte schildklier en een kleine afwijking aan de prostaat.

Wow! Daar had ik zelf nooit bij stil gestaan,

De volgende vraag was heb je echt die tabletten nodig? Ja, dat moet ik mijn hele leven gebruiken anders gaat het niet goed met mij. (Dat was mijn conditionering)

S 'avonds in het Hotel kon ik niet slapen en ging op internet medische dossiers lezen van mensen wie lang lithium gebruikt hadden. Daar schrok ik enorm van, dezelfde klachten en bijna bij iedereen was het al te (veel) laat. In Nederland zijn er overigens 1 miljoen(!) Mensen wie antidepressiva gebruiken. Het wordt echt veel te snel voorgeschreven in de westerse wereld. Je moet zelf de waarheid onder ogen durven zien en je problemen echt durven aanpakken, niet gaan ontwijken met medicijnen of alcohol.

Doordat ik geleerd heb doelen te stellen en deze ook te behalen, schreef ik voor mij zelf op:

Ik ben sterk en krachtig genoeg om zonder tabletten te kunnen leven, In welke situatie ik ook terecht kom. Op 1 januari 2018 ben ik totaal vrij van alle medicijnen en ga deze nooit meer innemen.

Daarna ben ik heel erg voorzichtig gaan afbouwen en heb hier ruim een half jaar over gedaan onder toezicht van mijn arts in het kuuroord.

Al Sinds 1 januari 2018 ben ik geheel medicijn vrij en het gaat super goed! Dit is pas het begin.

Enorm dankbaar dat deze dokters in de Oekraïne mij zo hebben kunnen helpen en mij dit inzicht gaven! Ook de snelheid en algehele openheid, er zijn geen wachtlijsten of ingewikkelde protocollen. Direct actie.

Wat ik ook opgeschreven had is dat ik volledig ga stoppen met alcohol drinken om voor altijd volledige helderheid en de beste inzichten te krijgen voor de toekomst, (gestopt met roken op eigen kracht had ik al 8 jaar geleden al gedaan)

Nu ben ik al ruim 2 jaar lang geheel alcoholvrij! Super.

Met mijn wil en overtuigingskracht met de juiste "kopfeinstellung"

Nu ga ik ook absoluut nooit meer alcohol drinken, Totaal geen enkele behoefte meer aan om dit gif in mijn lichaam te stoppen. Ook mijn #beste beslissing geweest.

Heb veel geleerd van *Michael Niclaus* uit België. Ben meerdere keren in Gent bij onder andere zijn boek presentaties geweest, en al zijn YouTube filmpjes bekeken.

Hij is na een zware alcoholverslaving nu zelf al meerdere jaren succesvol alcohol Coach geworden.

Nu helpt en inspireert hij andere mensen en geeft inzichten over het alcoholgebruik .tevens geeft bijna dagelijks lezingen op scholen over de gevaren van alcohol voor jongeren.

In April 2018 was er een podcast van *Robert Bridgeman met Michael Pilarczyk* over zijn boek stoppen met vlees. Vorig jaar had ik al 3 maanden zonder vlees geleefd,

(Met vis eten was ik al gestopt in 1998 na het bezoeken van een vismarkt op vakantie in Gambia brr)

Na deze podcast ben ik per direct vegetariër geworden. Vooral de stress wie in vlees zit en wat je opeet. Je wordt wat je eet. Maar de belangrijkste reden voor mij was dat ik gek ben op dieren en deze simpelweg niet meer kon opeten. Door bewustwording. Zoveel onschuldige dieren hebben een kort en verschrikkelijk leven en sterven elke dag alleen voor een stukje vlees, waanzin.

Ik was daarvoor *de* snack koning: bijna dagelijks at ik kroketten, frikandellen, gehaktstaven, bockwurst, currywurst, Mac Donalds. Alle tankstations in Nederland en ver daarbuiten kende ik wel en kon precies vertellen waar de beste snacks verkrijgbaar waren.

Dat was natuurlijk een flinke uitdaging. Nu 6 maanden later weet ik niet beter en durfde deze beslissing ook te nemen omdat het mij helemaal niks meer uit maakt wat iemand van mij vindt of denkt. Een fantastisch gevoel kan ik je wel zeggen wat ik nog nooit eerder ervaren heb, *het is mijn leven en van niemand anders.*

I AM THE MASTER OF MY FATE, I AM THE CAPTAIN OF MY SOUL.

Er gaat een wereld voor je open en ik wist niet dat vegetarisch eten zo lekker en voedzaam kon zijn. Ook zijn er veel goede vleesvervangers te krijgen wie echt lekker zijn. Een zeer goede keuze waar ik volledig achter sta. Alles is Mindset.

Wij gaan nu samen volledig nuchter en vegetarisch door het leven!

Sinds dit jaar 2018 ben ik samen met Elena ons Bedrijf KE TRAVEL gestart.

Bestaande uit:

1. Ontdek Tsjernobyl met koen.
2. Persoonlijke kuuroordreizen Karpaten.

Wij organiseren reizen op maat vanuit Nederland waarbij (bijna) alles mogelijk is.

FOCUS ON THE FEW, NOT THE MANY is onze belangrijkste kernwaarde.

Altijd al naar Tsjernobyl gewild maar je hebt geen idee hoe dan? Wij werken samen met de beste reisbureaus in de Oekraïne.

Vanaf nu is het mogelijk, zonder gevaar, ook samen met Koen te boeken tegen meerprijs.
(Private tour)

Een perfect geregelde reis incl. gids, vliegtickets, hotels en vervoer.

1-daagse tour is al mogelijk vanaf 159 euro, 2 dagen incl. hotelovernachting al vanaf 350 euro p.p.

Heeft U gezondheidsklachten? Of behoefte aan persoonlijk herstel in een totaal andere omgeving? Wij begeleiden U graag in het kuuroord Truskavets! En maak zelf kennis voor een onvergetelijke ervaring in het prachtige landschap en natuur van de Karpaten.

Ook geven wij behandelingen in Nederland met het unieke energy wave therapy apparaat.

Tevens zijn wij opzoek naar partners wie deze behandelmethode willen gaan aanbieden in de Benelux.

Ondertussen zijn er al veel positieve reacties!

Zie onze facebook pagina's voor meer informatie en recensies.

Bedankt voor het lezen van mijn persoonlijke verhaal.

Graag Tot ziens in de *Oekraïne!*

Met vriendelijke Groeten,

Koen Willem van den Hurk

www.ontdeksjernobylmetkoen.