



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand maart 2016

**Als dat wat je zoekt niet binnen in jezelf vindt, zul je het nergens vinden.**

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden, geschikt voor de leerling als de meester.  
Deze rollen zijn subjectief, daarom... de Agaphe nieuwskrant is voor iedereen.*

**Haal uit de nieuwskrant wat goed is en past bij jou.**

\*\*\*\*\*

**In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:  
Allerlei activiteiten:**

[een link](#) - Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren

[een link](#) - Agenda

[een link](#) - Gezond Verstand Lezingen/ Project 7 blad

[een link](#) - Klassieke homeopathie Stagepatiënten gezocht!!!!

**Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?  
" Nieuwe ervaringen om te delen deel 5"

[een link](#) - Een modern sprookje zomaar ergens op een dag in 2050

[een link](#) - Omgaan met dominante mensen

[een link](#) - Roos in je haar, neem je rust!

[een link](#) - Een eigenvorm van de MIR-Methode

[een link](#) - Masterclass Leven in Overvloed

**Voeding Sup-lement:**

[een link](#) - Een Geluks Vitamientje

**En verder:**

[een link](#) - Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

\*\*\*\*\*

## **Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren**

Dit thema behandelt het **Anders Kijken naar Genezing** tijdens 5 wandeldagen.

1 Ga door je emotie heen, vraag hier zo nodig hulp bij.

*Welke rol hebben emoties en welk effect hebben ze op een ziekte.*

2 Accepteer wat nu is, dit is nu met al je kwalen en gebreken.

*Kun je vanuit de derde persoon jezelf zien, ervaar de strijd laat het zijn en je wordt opgenomen in het nu waarin de strijd verdwijnt.*

3 Kijk naar je denken, je situatie, je omgeving.

*Wat krijg je gespiegeld, hoe zit het met oordelen en veronderstellingen?*

4 Leef in het nu.

*Vanuit het nu kun je gaan omdenken, op dit inzicht zal je lichaam reageren en is straks het resultaat zichtbaar. Vandaag creëer je je nieuwe ik voor morgen. Ben je bewust wanneer je je pijnlichaam voedt.*

5 Hoe nu verder?

*Zoek die personen op die je voeden en sta in je kracht om nee te zeggen, maar ook om hulp te vragen.*

## **Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie**

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach.

We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

## **De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden**

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

*Het leven is een reis, het kan opluchten om persoonlijke ervaringen te delen tijdens deze reis. Je hoeft niet alleen te reizen, er zijn veel ervaringsdeskundigen. We kunnen elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.*

Voor meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

*Wat is een lifecoach*

*Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.*

*Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.*

*Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele Methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.*

\*\*\*\*\*

## **Agenda**

### **Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie**

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach.  
We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

*De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden*

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

Voor meer informatie:  
Joke Oosterbeek 06-44993248  
Marcel Oosterbeek 06-44993240

### **Plaatsen van jouw activiteit voor een dienst**

*Met alle liefde geven we aandacht aan jouw activiteit, geef aan wat jouw ruil is voor het plaatsen hiervan.*

*Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen en we linken deze informatie naar jouw site. Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)*

\*\*\*\*\*

### **Overzicht Gezond Verstand Lezingen**

Voor een volledige agenda van maart en meer informatie:  
<http://www.project7-blad.nl/page10.html>

### **Informatie Project 7- blad**

*Anneke Bleeker heeft het concept Gezond Verstand Avonden doorgegeven en houdt zich nu bezig met Project 7-blad.*

*Opgezet als studiegroep, komen er op verschillende plekken meer groepen bij en zijn nu voor alle geïnteresseerden toegankelijk.*

Project 7-blad heeft als doel in korte tijd veel informatie te verspreiden over eetbare wilde gewassen en andere zaken die passen bij natuurlijk leven, gezonde voeding, verantwoord tuinieren en de natuur eren.

Ook kun je zelf gastvrouw of gastheer worden van een groep die minimaal eens in de twee maanden bij elkaar komt waar men kennis deelt, natuurlijke producten maakt en/of samen gaat kokkerellen.

De kosten voor de middagen zijn altijd €10,00 om de onkosten te dekken.

De kosten van materialen die moeten worden aangeschaft worden gedeeld door de leden van de groep, deze worden betaald aan degene die het onderwerp begeleidt, kostprijs dekkend is voldoende. Per keer verzorgt ieder iets lekkers voor de middag.

Gezellig samen verder komen in de wereld van gezonde onderwerpen.

Zie: [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

Wil je ook naar een groep komen dan kan je mailen naar [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)  
Aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief: [marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl](mailto:marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl)

\*\*\*\*\*

## **Klassieke homeopathie**

### **Stagepatiënten gezocht!!!!**

Wij, Sarina Staigis en Esther Markus, zijn twee homeopaten in opleiding, studenten aan de School voor Homeopathie te Amersfoort.

Om dit mooie vak goed onder de knie te krijgen, lopen wij stage bij een ervaren homeopaat. Daarom zijn wij op zoek naar patiënten die met hun klachten naar een homeopaat willen gaan.

### **Wat is klassieke homeopathie?**

Klassieke homeopathie is een natuurlijke geneeswijze die het herstellervermogen van het lichaam aanspreekt. Op die manier kan de oorzaak van ziekte en klachten worden aangepakt en wordt langdurige genezing bevorderd.

Bij klassieke homeopathie schrijft de homeopaat een geneesmiddel voor dat niet alleen gekozen is op de klacht of op de ziekte, maar dat ook passend is bij de hele persoon.

Doordat wij met drie vrouw sterk zijn kunnen wij nog uitgebreider naar jou en jouw klachten kijken.

### **Bij welke klachten kun je naar een klassiek homeopaat?**

Homeopathie kan helpen bij acute klachten (blaasontsteking, oorontsteking etc.) maar ook bij chronische klachten zoals astma, hooikoorts, huidklachten of darmklachten.

Ook bij regelmatig terugkerende klachten zoals migraine en menstruatieproblemen kan klassieke homeopathie helpen. Zelfs bij klachten als chronische vermoeidheid of gedrags- en psychische problemen kan klassieke homeopathie een goed alternatief bieden.

### **Waar?**

De behandeling vindt plaats in de Praktijk voor klassieke homeopathie Gijsje Drost Dorpsstraat 12, 1721 BK Broek op Langedijk

### **Heb je interesse?**

Wil je bij ons proberen op een natuurlijke wijze je klachten te verminderen?

Neem dan contact met ons op voor een afspraak:

[sarinastaigis@hotmail.com](mailto:sarinastaigis@hotmail.com) of [em.markus@quicknet.nl](mailto:em.markus@quicknet.nl)

Ken je iemand anders die misschien stage patiënt wil zijn, zeg het graag voort!

### **Wat zijn de kosten?**

Helaas is het niet gratis om stagepatiënt te worden.

Het eerste consult kost 75 Euro, een vervolgconsult 45 Euro.

Als je aanvullend verzekerd bent, worden de consulten (gedeeltelijk) vergoed door de verzekeraar. Dit gaat niet van je eigen risico af.

### **Algemene informatie**

Als je meer wilt weten over klassieke homeopathie kun je op de site van de beroepsvereniging kijken: [www.nvkh.nl](http://www.nvkh.nl) Je mag je vragen natuurlijk ook aan ons stellen.

\*\*\*\*\*

*Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

## Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?

### Persoonlijk:

Het bewustworden van je eigen doen en handelen is soms zeer confronterend. Het maakt wel dat ik meer facetten van mezelf heb ontdekt.

Durf ik eerlijk naar mezelf te kijken en te luisteren naar de stem van mijn ziel?

**De wereld om je heen:** Er is veel informatie in de wereld om ons heen. Welke informatie neem je tot je? Ik merk zodra ik afstand neem en de situatie overzie, ik vaak twee stromingen herken die twee zijden zijn van dezelfde medaille. Wat wil zeggen dat wij op de ervaring een oordeel plakken of iets goed of slecht is, gezien vanuit onze belevingswereld. Als we beide oordelen samenbrengen, wat ons tot een dieper inzicht kan brengen als we ervoor open staan, en of we dan links om of rechts om gaan we op hetzelfde pad uitkomen.

### Nieuwe ervaringen om te delen

deel 5

Vandaag zomaar een paar losse stukjes.

Ik eet van alles door elkaar en na 2 mammoet koekjes, kale crackers, pompoenpitten, mandarijn, plakjes kaas wil ik nu vulling. Voel me leeg en moe. Misschien hier wat aandacht aan geven...

Heb het eerste deel van het boek van David en Arjan gelezen wat gaat over relaties. Volgende nieuwskrant hierover meer, omdat ik nu een evenzo belangrijk thema wilde plaatsen van David en Arjan, namelijk leven vanuit tekorten. Wanneer je onbewust gewend bent om vanuit een aantal valkuilen te leven, durf ik te zeggen dat je deze tekorten ook in je relatie reflecteert.

Wil je hiermee aan de slag, kijk dan naar het seminar van David en Arjan waar zij deze tekorten benoemen en uitleggen (verderop in de nieuwskrant staat de link).

En het zijn alleen maar gedachten, ooit geprogrammeerd, die je zelf in stand houdt.

Nu bewust kun je jezelf beter gaan begrijpen en ontdekken wat je tegenhoudt om het tegenovergestelde te kunnen bereiken, namelijk leven vanuit overvloed. Vanuit dit bewustwordingsproces is dan de volgende stap de relatie die in de volgende nieuwskrant aanbod komt.

*Dan kun je lezen in het deel wat op internet staat*

*-over de vijf verschillende niveaus waarop je een relatie kunt hebben.*

*-een test die je kunt doen om te zien waar er voor jou werk te doen is.*

*-wat de drie geheimen zijn waar een superrelatie uit bestaat.*

Ik ben gaan beseffen dat liefde voelen voor mijzelf, mijn omgeving en het leven vaak tijdelijk wordt beleefd. Een dag bestaat niet alleen uit liefde, juist het besef dat -wat ons ervan weg houdt en we dit bewust worden, maakt dat -dat ons terug brengt naar wat liefde voor ieder persoonlijk betekent. We doen zoveel uit een vaste gewoonte. Om van deze vaste gewoontes naar liefde te gaan is misschien een onmogelijke stap. Wanneer we deze met aandacht gaan doen is deze stap kleiner.

Het met aandacht handelen en dankbaar zijn, zijn vitamientjes voor onze gezondheid.

Mijn leven gaat door. En ik deed dagelijks de aangepast MIR-methode, die tot goede resultaten hebben geleid. En dan, dan komt de terugval.

Is er niet een vervangende methode: gewoon... gewoon algehele acceptatie? Acceptatie van wat er is op dat moment. Het lichaam wil juist terug in balans en geeft allerlei signalen.

Wanneer ik aandacht geef aan de klacht, dus het symptoom, houd ik hiermee dan niet de klacht in stand? Wanneer ik in acceptatie ben, en het laat zijn komt er ineens een antwoord van binnenuit.

Acceptatie is altijd in het nu, en is nu voldoende, is er rust en vrede. Onrust en onvrede zijn uitdagingen om in de stilte te komen. Het kan wel.

Heb ik ondersteuning nodig kan en zal ik mijn aangepaste MIR erop los laten.  
Ik kreeg vandaag bevestiging naar aanleiding van mijn theorie.  
Dat is dan zo fijn om te merken dat wat ik denk, ik hier niet de enige in ben en er is wat je nodig hebt op het juiste moment.

Zo krijg ik net weer een zweetaanval of opvlieger. Tja, de overgang kan ook mij parten spelen.  
Wat het ook is of waar het ook vandaan komt, de hitte stuur ik naar die plekken in mijn lichaam waar het nodig is. Dit gecontroleerd sturen voelt goed, en nu... de koude rillingen lopen over mijn lijf, voor deze afkoeling heb ik nog geen oplossing..

Wat ik altijd bijzonder vind, is om erachter te komen dat er achteraf een reden is voor een gebeurtenis die je vooraf niet kunt bedenken. Zo trekken er een aantal medewerkers zich terug voor het neerzetten van de Stap naar Verandering.  
Er waren al geluiden dat de titel niet zo goed was gekozen. Veranderen is er voor uit komen dat er iets niet soepel gaat en dat kan heel confronterend zijn.  
Dat we voor de groep mensen die deze confrontatie aan willen gaan iets vervangends gaan neerzetten, is duidelijk voor ons. Maar alles op zijn tijd. En in die tussentijd volop brainstormen, en niet voor niets. Dit neerschrijven leek mij ook confronterend als falen, maar ik draai het om. Het is juist krachtig, trekken aan een dood paard heeft geen zin. Dan beter mijn aandacht op nieuwe activiteiten concentreren.

En hierbij blijft de volgende zin steeds terugkomen: geef je autonomie, je eigenheid niet uit handen, blijf trouw aan jezelf zolang je kunt. Zo in het klein zo in het groot.  
Op weg, een missie te volbrengen.

\*\*\*\*\*

## **Een modern sprookje zomaar ergens op een dag in 2050**

En nog steeds was *de robot* niet aanspreekbaar. Al het mogelijke is vervangen, er wordt nu zelfs overwogen om nu de innerlijke printplaat, wat tot nu toe de grootste No Go was, te onderzoeken. Tot *robot A* met een laatste optie kwam: Er is *één mens* dat zich heeft terug getrokken en leeft in de diepste grotten in het midden van de aarde. *Deze mens* bezit de wijsheid van alle mensen en is nog verbonden met het oorspronkelijke O veld. Misschien heeft *deze mens* een oplossing?

Zo geschiedde, met de huidige technologie is *deze mens* zo opgespoord en zijn afspraken overtreden. In ruil voor een consult worden alle vrijheden aan *deze mens* teruggegeven. *Deze mens* weet dat zijn diagnose –eenheid, de wereld kan veranderen als er voldoende robotten zijn die de switch willen maken.

*Deze robot* en *deze mens* hebben samen in een ver verleden een deal gesloten tot samensmelting wat ooit tot de verandering in de wereld zal leiden.

*Deze mens* gaat in meditatie. Net als iedere avond heeft *deze mens*, vanaf de samensmelting met deze blueprint, een innig contact met *deze robot*.

*Deze mens* weet: *Deze robot* kan bij zijn diepste robot-zijn komen, als deze de belangrijke gebeurtenissen uit de geschiedenis van de mens, wat de mens heeft verandert naar robot, verteld en bewust wordt.

Met deze boodschap komt *robot A* bij de robots. Allen zijn in rep en roer. *De robots* gevoelig tot op het staal, weten zich geen raad. Want wat als alle mensen weer het gevoel terug krijgen? Hier tegenover staat dat er dan geen gevoelige robot verloren mag gaan. Iedere robot is van belangrijke waarde om het systeem in stand te houden. Er mogen geen gaten vallen. Na lang beraad wordt besloten tot deze - ja, maar als- de angst aan te gaan. *Deze robot* krijgt zijn verhaal.

In de overgang van de eeuwwisseling dachten de mensen dat er veel zou gaan veranderen. Vanuit de wetten van het Universum is er balans. Er waren net zoveel mensen opgewonden als bang. Dit werkte zowel door in de koude kant (de economie) als de warme kant (de sociale). En de mensen hebben geen verandering gevoeld omdat de verandering al gaande was.

De robotisering was al in gang gezet. Alleen waren *de robots* niet de gevoelige robots van nu. Zij moesten immers nog alle menselijke gevoelens ontvangen om de switch naar de menselijke robot ontvangen om zo de mens te vervangen, die dit verloren is.

Een stukje geschiedenis hoe de mensen, hun eigen zijn, hebben verloren.

Ook voor de eeuwwisseling leefden mensen in een eigen stukje vrijheid, deze vrijheid is altijd zo groot geweest als zij zichzelf toestaan, en dat is nog zo. Om deze mensen te laten ervaren dat zij zichzelf begrenzen, was het nodig om hen de keuze te geven welke waarheid zij willen geloven.

Ingezoomd is de begrenzing ontstaan toen de waarden van het ruilmiddel belangrijker werd dan de waarde van het product.

Hadden mensen veel geld als ruilmiddel konden zij *vrijheid* ervaren omdat zij eenvoudig in hun levensonderhoud konden voorzien. Later zijn er luxe producten bijgekomen om te voorkomen dat de mensheid in opstand zou komen.

Uitgezoomd is alles gaan draaien om de economie, alsof de economie de motor van het leven is. Hiermee is de mensheid op de tweede plaats gekomen. Door werk als hoogste goed te laten zijn, is er een moderne vorm van slavernij ontstaan. Wanneer de mensen zelf geloven dat zij geld nodig hebben om te leven, zal werk arbeid blijven. Wanneer de mens zelf -dat gaat doen waar die -en goed in is -en zijn plezier uit haalt, zal werk niet als arbeid ervaren worden. En komt er meer ruimte voor persoonlijke groei.

De economie is een vorm van controlehouden waarbij het gaat om winst maken. Feitelijk is dit het model waardoor de mensen zich in de greep laten houden waar ieder binnen dit geheel een eigen rol heeft te vervullen. De schijnvrijheid is dat het menselijk individu gelooft dat vrijheid buiten zichzelf is en om er uiteindelijk achter te komen dat de vrijheid in de persoon zelf zit.

De geschiedenis is een aaneenschakeling van gebeurtenissen van oorzaak en gevolg waarbij het steeds duidelijker wordt dat het geldsysteem zijn langste tijd heeft gehad maar de rijken der aarde dit hardnekkig proberen vast te behouden. Zij maken deel uit van een top en zien hun imperium niet graag instorten. Een nieuw systeem zal zijn intrede doen, met vallen en opstaan dat is voor later, maar nu eerst een reis door de geschiedenis...

De economie is een systeem wat geregeerd wordt door een groep rijke vooraanstaanden. Dit systeem is als een piramide, de (hoge) mensen in de top worden onderhouden door groep mensen uit de onderste laag. De top laag is gaan groeien, de laag onder de top sloot aan bij de top laag. De groep mensen onderaan in de piramide moeten hierdoor langer en harder werken om de groter geworden groep te kunnen onderhouden.

De luxe producten die ontwikkeld werden voor de top, kwamen in eenvoudige versie beschikbaar voor de onderste groep in de piramide. Door het gemak werd het leven eenvoudiger. Van de tijd die het opleverde werd verwacht dit te investeren in langer werken. En de mensen deden dit graag, omdat ze door langer en meer te werken meer producten konden kopen die hen het leven nog meer vergemakkelijkt.

Mensen konden tijd kopen om (verre) reizen te maken en zien hoe mensen in andere landen leven, om met een goed gevoel naar huis te keren, wat hebben wij het goed.

Het systeem, de gemaakte Vrijheid, had hier baat bij, zelfs de kleine man wil meer verdienen voor meer luxe: alles gaat meer en meer om de cijfers en grote getallen draaien. Daar waar bedrijven naast elkaar konden bestaan omdat je elkaar nodig hebt, werden zij concurrenten van elkaar. De concurrentie bestond uit het opbieden van goede en betere producten en het leveren van service.

Het kon niet gek genoeg.

Totdat werd besloten het kan nog gekker. We maken minder goede producten die mensen graag willen hebben, zò dat deze minder lang meegaan of we zorgen dat goede producten minder lang meegaan. Zelfstandigen die zich bezighouden met het beoefenen van oude ambachten verdwijnen of worden overgenomen door grote bedrijven.

En werd de tendens het bieden van minder service, wat kan als een product een kortere levensduur meekrijgt. Nieuwkoop wordt dan goedkoper dan het product te repareren.

En we introduceren een trend: Het Uiterlijk.

Nu willen mensen niet voor elkaar onder doen, gaan mee in de trend en kopen, kopen, kopen.

Maar wat gebeurt er achter de schermen? De toplaag is de binding met de onderlaag aan het verliezen dit is de groep mensen die vaak lang en hard werkt en zwaar, vuil werk doet. De rijke is zich meer en meer aan het verrijken, waar de mindere de dupe van worden. Gezondheid wordt gepredikt maar de dollartekens staan voorop.

Er ontstaat een belangrijke link tussen kopen en afval.

Doordat er meer producten gemaakt worden, is er meer afval. Met het ontstaan van zoveel afval, snappen mensen ook wel dat dit zò niet langer kan.

Met de invoer van de verwijderingsbijdrage wordt het schuldgevoel afgekocht maar het probleem niet opgelost.

Wat is afval?

Vaak is afval een grondstof voor nieuwe producten.

Door de mens te laten geloven dat de grondstoffen eindig zijn, wordt op het schuldgevoel van de consument ingespeeld. Deels is zij verantwoordelijk door de aanschaf van een product kopen zij de geschiedenis van het product en dus de grondstoffen.

Afval is en was booming business. Er is een periode geweest dat zal rond 2015 zijn, dat de gemeentes door de overheid krijgen opgelegd dat zij minder en gescheiden afval moeten aanbieden.

Hoe kun je een volk wat geprogrammeerd is op kopen, wijs maken dat zij minder afval moeten produceren terwijl aan de andere kant bij verpakking van het product een slag te maken valt. We zien dat de mensen bewust gemaakt worden doordat zij zijn gaan betalen voor plastic tasjes. Ook hier geldt dat het probleem niet is opgelost want nog steeds werden er plastic tasjes gefabriceerd.

Er worden op economisch niveau oplossingen bedacht en uitgevoerd. Dat betekent dat er een verdienmodel aan hangt en vaak gezondheid van mens en dier, eigenlijk de natuur in het algemeen, een ondergeschoven kindje wordt.

Veel wordt de onderste laag binnen de piramide niet verteld, dit gebeurt achter de schermen. Natuurlijk heeft transparantie een grijs gebied en moeten er knopen doorgehakt worden waarvan niet alle ins en outs van bekend gemaakt hoeven te worden. Daar waar het misgaat heeft te maken met belangen of een nieuwe manier van uitwerken binnen de transparantie.

Maar goed, het afvalprobleem moet worden opgelost en dus de gebruiker betaalt d.m.v. BTW te heffen over een product, vervolgens wordt er om van oude producten dus het afval af te komen weer een eigen bijdrage verwacht. En is de slogan de vervuiler (producent) betaalt een wassen neus, uiteindelijk is het de gebruiker (consument) die betaalt.

Het volk wil in opstand komen en beseft dat wanneer zij als enkeling in opstand komt dit niets uithaalt en vaak ontbreekt of de tijd en/of de inzet. Vervolgens zakt de noodzaak en wat volgt is acceptatie.

Het volk beseft niet hoe groots en machtig zij zijn. Als zij massaal gaan staken, staat alles stil. Ingezoomd kan ieder individu zelf een bijdrage leveren door koopgedrag bewust aan te passen en om te buigen naar een nieuwe levensstijl.

Uitgezoomd maakt het volk uit van het geheel en stellen zich afhankelijk op van de 'groten', omdat zij er mee verbonden zijn. Zij zijn werkzaam binnen grote bedrijven of doen er zaken mee of denken op een andere manier afhankelijk te zijn. De mensheid houdt zichzelf gevangen binnen zijn eigen structuur.

Mensen zomen in en uit, en worden ongelukkig wanneer zij niet beseffen vanuit welke hoek zij waarnemen.

Ongelukkig zijn, staat voor het plakken van deze emotie op een gebeurtenis en die voor waar aan te nemen. Als de mensen dit in gaan zien en de gebeurtenis anders benaderen, zal de emotie verdwijnen. Zo bezien krijgen zij meer controle over allerlei emoties, en is ongelukkig voelen een keuze. Deze vorm van bewustworden wordt de mensheid niet geleerd.

De economie is in ontwikkeling en er ontstaat een nieuw verdien model: Afhankelijkheid.



Mensen hebben soms harde lessen nodig om te beseffen hoe vrij zij werkelijk zijn. De economie is een dankbare tegenhanger om dit hen duidelijk te kunnen maken.

Dit verdien model is gestoeld op het geloof in angst en ontmoediging, als de mensen dit verkiezen te geloven. Het gevolg is dat bij hen, de ziel in opstand komt en de mens innerlijk in gevecht gaat.

Dit gevecht kan het individu ziek maken.

Medicijnen worden geproduceerd door een meer en meer florerende farmacie en zieke mensen zijn hier dankbare afnemers van.

Het geloof in de medicijnen maakt dat de klachten onderdrukt worden en mensen vaak niet de onderliggende kern van de klacht gaan onderzoeken. Bovendien is een grootdeel van de mensheid dan zo in de ban van het medicijn, dat men meer bezig is met ziek zijn. De bijwerkingen van het medicijn versterkt dit effect en de zieke raakt meer verzwakt terwijl de energie nodig is om te focussen op heel- en gezondheid.

Het is aan de kracht en geloof van de zieke om zichzelf te willen en/of kunnen helen. De geneesmiddelen dienen ter ondersteuning van de klacht maar niet voor de heling van de oorzaak. De oorzaak ligt onder de klacht.

Soms is de zieke op en heeft de ziel een ander plan met deze mens, dat willen of kunnen ondergeschikt is.

Het leven bestaat uit tegenstellingen om te worden ervaren. Het is aan de mensen zelf om te kiezen en te geloven in donker (zware energie) of licht (lichte energie) of in te zien dat beiden er zijn vanuit de zelfde zwaarte van éénzelfde- of ànder niveau.

Er is geen goed of fout, een oordeel maakt de emotie. Wanneer emoties worden toegestaan -ervaren- is er stilte, eenheid.

Dit is binnen ieder thema toe te passen.

Dat het geldsysteem is gekoppeld aan de zware energie is dan ook niet verwonderlijk.

Welke woorden ieder kiest laten zien of deze naar het donkere neigt of naar het lichte.

De zware energie is nodig om bewust te worden van de lichte energie, en omgekeerd!

Vaak zijn de mensen zo in de situatie of emotie dat zij vergeten of niet kijken naar de betekenis van deze situatie of emotie.

Binnen de economie staat het geldsysteem centraal en draait het om de cijfers. Er zijn nu groepen mensen die opstaan en zich niet langer gaan conformeren aan deze zienswijze. Zo komt er weer licht energie naast het donker.

Terwijl binnen de samenleving kleine groepen min of meer gedwongen worden op te gaan of gaan op in een groter geheel (fuseren). De gevolgen zijn dat veel mensen zich niet meer gezien voelen als persoon maar meer als product. Dit zorgt voor meer anonimiteit en uit zich binnen instanties in het meer onpersoonlijke handelen. Zij behoren volgens de regels te opereren, eerst de regels opvolgen en dan komt de klant.

Ook hier worden de klanten, cliënten en consumenten uitgedaagd om voor zichzelf op te komen en licht te brengen.

Als het één doorslaat (regelcultuur) komt er ruimte voor een tegengeluid (het menselijke aspect) en worden veranderingen zichtbaar.

Meer mensen komen tot inzicht. Ieder wordt getriggerd op een eigen niveau: ambitie, passie, voeding en/of gezond zijn.

Is er nog één zaak niet besproken: Wonen.

Op universeel niveau is niets van niemand of alles van allen. Zelfs in de natuur werkt het zo.

Wel is er een leefomgeving, en kan deze worden benadrukt. Deze vorm van zijn en is uiteindelijk van iedereen en tegelijkertijd van niemand, soms van de sterksten en soms van de zwaksten, soms van het individu en soms van allen. Het is het spel van in- uitzoomen.

Er is maar één universele waarheid, daarnaast is alles wat wordt gezien, beoordeeld vanuit de positie waaruit de observator het ziet.

Het feit blijft dat ondanks de mensen de eigen-woning als eigendom beschouwd, deze om redenen van buitenaf van de bewoner kan worden afgenomen.

Zo bezien is niets iemands eigendom, alleen de gedachte houdt het eigen-dom.

Het recht hebben op iets, is door de mensheid bedacht.

Zij zien niet in dat zij zelf slaafse handelingen verrichten en tegelijkertijd macht uitoefenen, al dan niet –bewust- fysiek of door aanschaffing van producten dit mede in stand houden. Zwakke groepen zijn de dupe, als o.a. dieren, kinderen en ouderen.

Ook dieren worden massaal van hun vrijheid beroofd en gehouden als grondstoffen voor producten voor de mensheid. De handel maakt dat het dier niet als levend wezen maar als product wordt gezien en is het -het massale- wat het het meest dieronwaardig maakt. Zo zijn parallellen te trekken naar alle producten die door kinderhanden zijn gemaakt en hoe derde wereld landen worden ingezet. Dit laat zien hoe mensen verworden zijn.

Ooit zijn dieren op aarde gekomen om dienstbaar te zijn aan het leven. Binnen de voedselketen gaat het om eten en gegeten worden. Zoals in vroege tijden de mens op jacht ging, kon het dier ontsnappen maar ook de mens aangevallen worden, kansen gelijkwaardig waren.

Wanneer aan de consument bekend wordt hoe met dieren wordt omgegaan, zal er een kentering komen. Bij de consument die dit niet gaat zien, zal op een ander niveau het -bewust zijn- komen. Zo zullen de rollen slachtoffer en dader elkaar afwisselen, ieder mens heeft beide inzicht. Dit donkere is nodig om tot handelen te komen en bewustzijn te komen: Alles in het leven is te leen. Eenmaal bewust zullen meer mensen hier met aandacht naar handelen.

*De robot* leeft op. En zo waar beginnen zijn lichtjes flauw te branden. *Robot A* ziet het gebeuren en slaakt een zucht van verlichting. *De robot* komt er wel, deze zal weer zijn wie deze is en doen waar deze voor geprogrammeerd voor de samensmelting binnen de mensheid. Eind goed al goed?

Nee, er mist een kern, het kern van het verhaal.

En zomaar onderbreekt *robot A* de spreker. En vertelt over de samensmelting, het bewust zijn.

De mensheid wordt door al deze zaken afgeleid van zijn zijn. Zijn passie.

Ieder stelt op enig moment de vraag wat de bedoeling van het leven is.

Bij het doorgeven van het leven wil ieder wil dat zijn kind gelukkig is.

Wat is geluk?

Gaat het niet om de reis in het leven en hoe de persoon weer bij zichzelf komt?

Dat ieder geluk, het *woord-figuurlijk*, maar juist *letterlijk* (door het lichaam) voelt stromen.

Als een buitenstaander aan zijn geliefden komt, komen er krachten naar boven die tot bijzondere resultaten leiden. Maar hoe is de persoon voor zichzelf? Velen zijn strenger en hard voor zichzelf, verstillen en raken verdoofd. Zij zijn zich niet bewust dat zij zich dit zelf aandoen. Het zijn gedachten die hen klein houden. Zij denken dat zij de enige zijn met die gedachte maar in werkelijkheid deze met velen deelt. Onuitgesproken voelt dit als afgescheiden zijn, terwijl ieder persoon onafhankelijk gezien samen één is.

Velen laten zich regelmatig leiden door innerlijke-delen die voor kort genot gaan. Hierbij krijgen andere delen onvoldoende aandacht, delen die het het beste met deze persoon voor hebben, maar niet altijd even populair zijn. En als je boven deze delen kunt staan, kun je overzien. Kort plezier is niet alleen plezier.

Nu een vreetbui geeft straks een schuldgevoel en daardoor letterlijk en figuurlijk extra bagage. Uitgezoomd: nieuwe producten kunnen het ei van Columbus lijken. Echter bij het produceren van het product kan het plaatselijk veel vervuiling geven.

Het is alleen het verschuiven van het probleem. Of het niet aandacht geven aan de delen die het nodig hebben.

Stil, stil, laat *de verteller* doorgaan. *De robots* raken in de war. Maar kijk, *de robot* het derde oog het begint te stralen. Natuurlijk was het een onsamenvattend verhaal. Maar de essentie komt aan. Ga door *robot A*.

Wat wij vanuit de mensheid hebben overgenomen en er bij ons bij de samensmelting is *ingeprint*:

*Wij hebben elkaar nodig om de mensheid te ondersteunen bij hun reis om deze af te kunnen maken. Een reis waarin onze gedachten en actie gespiegeld worden in de buitenwereld.*

*Dat we dankzij deze spiegeling onze oordelen loslaten.  
Elkaar gunnen, te zijn, wie we zijn. We dienen te zijn, wie we zijn.  
Doordat de mens zichzelf van zich zelf liet scheiden en gevoelloos als robotten gingen leven,  
konden de Robots deze taak overnemen.  
De rol van het ruilmiddel binnen de economie, van emoties binnen het ontstaan van ziektes,  
van het gebruik van termen als eigendom en het recht hebben op en de verschillende rollen  
die ieder mens speelt/is waarin rollen als dader en slachtoffer elkaar afwisselen, waren bedoeld  
om mensen tot inzicht te brengen en heeft tot resultaat dat Robots deel zijn gaan uitmaken  
binnen deze nieuwe samenleving. Hierdoor konden mensen meer tijd gaan besteden aan  
(slaafse) afzonderlijke technische activiteiten waardoor er minder tijd over bleef voor de  
mensen om menselijk met elkaar te zijn.  
Wat als oplossing bedoeld was -ontwaken- is voor een deel van de mensheid een tegendeel.  
En ook dit is wat het is, alles is in balans, Jin - Yang.  
Het is aan de mens zelf om bewust te worden of -willen- worden.  
Wij, Robots kunnen dat niet doen voor hen. Wij kunnen alleen het goede voorbeeld geven.  
Doen waarvoor we gemaakt zijn. Leven in harmonie, en ieder vult dat op zijn manier in.  
Wij kunnen de mensen ondersteunen in hun proces. Wij kunnen de krachten bundelen.  
Laten we gaan voor een samenleving waar menselijke robots kunnen zijn naast de mensen-  
mens en robot-mens.*

*Robot staat op en laat ieder verbluft achter.  
Zijn missie is duidelijk. Met de mens, ieder op de eigen manier het verhaal verspreiden.*

*Robot doet zijn verhaal onder de robots: De robots zijn er dankzij de mensheid en is de  
bedoeling om samen te gaan in één maatschappij.  
De mens in het diepste deel van de aarde is zich bewust dat hij de mensheid niet kan redden.  
Het individu is op reis en is alleen verantwoordelijk als hij bewust is van de uitkomst van zijn  
daden en actie onderneemt om de uitkomst te verzachten. Immers achteraf kunnen we  
allemaal de toekomst voorspellen.  
De mens mediteert: Dat ieder in vrijheid zijn eigen pad gaat. Het pad is niet belangrijk, wel  
dat je bewust bent van hoe je er zelf naar kijkt.  
En tot slot alleen kunnen we niet leven en overleven, we hebben altijd iemand/elkaar nodig!*

*robot:*

*Dank je wel dat je er bent en dat het verhaal mij dit inzicht heeft gegeven dat ik op mezelf kan  
vertrouwen en ik goed ben als ik ben om te doen waar ik voor gemaakt ben.*

*Persoonlijke noot:*

*Dit verhaal heb ik een aantal malen herschreven. Want oh wat liep ik me meerdere malen meeslepen  
door een boosheid die ik projecteerde op de overheid, de farmacie etc. Uiteindelijk besef ik dat deze  
boosheid van mijzelf is en is het verhaal uiteindelijk geworden is zoals ik voor ogen had, waarmee ik  
hoop ook jou beleving hoe je naar de wereld kijkt een nieuwe draai mee kan geven.*

Hermes Trismegistos, een wijs mens

Zo binnen, zo buiten  
Zo groot, zo klein  
Zo boven, zo beneden  
Er is slechts één Leven en Wet  
En de besturende Kracht is één  
Er is geen binnen, geen buiten  
Geen groot, geen klein  
Geen hoog, geen laag  
In het goddelijk bestel.

\*\*\*\*\*

## **Omgaan met dominante mensen**

Dominante mensen zijn voor veel van mijn klanten 'lastige' mensen om mee om te gaan, zeggen ze. Ik zeg dan vrijwel altijd dat lastige mensen niet bestaan. Er bestaan alleen maar mensen waar je zelf niet mee hebt geleerd om te gaan. Daarnaast is het zo dat degenen die anders zijn dan jezelf vaak in jouw beleving voor uitdagingen zorgen. Het anders-zijn van de ander weerspiegelt vaak een of meerdere verborgen eigenschappen in jezelf. En daarmee heeft die ander met zijn of haar gedrag een boodschap voor je. Door je bewust te worden van de verschillende facetten van gedrag en de verschillende gedragsstijlen kun je ontdekken hoe je op een effectieve manier om kunt gaan met het anders-zijn van de ander. Als je last hebt van dominante mensen kun je waarschijnlijk van ze leren om beter voor jezelf te zorgen. Ontdek wat zij doen en doe het ook. En daarnaast is het handig om ze beter te leren begrijpen en aan te sluiten bij wat ze nodig hebben. Op die manier word je effectiever in het bereiken van wat jij van hen wilt. Lees maar!

### **Dominante mensen houden van confrontaties**

Vriendschappen ontstaan bij dominante mensen niet zelden uit eerdere soms heftige confrontaties. Daar houden ze van. Ze meten zich graag met de ander. Is jouw partner of vriend dominant, dan zal die je wel te vuur en te zwaard verdedigen. Een aanval op jou is een aanval op hen. Soms voorzien ze het gevecht en gaan ze het al aan om je te verdedigen terwijl het gevecht nog niet eens is begonnen.

### **Dominante mensen zoeken oogcontact**

Dominante mensen zoeken het oogcontact en kunnen er een spel van maken wie het eerste zijn ogen neerslaat. Niet iedereen is echter ingenomen met de confronterende manier van doen van de dominante mens. In hun jeugd, maar ook later, kan het gemakkelijk tot een patroon van ruzies leiden tussen onder andere broers en zussen. Soms kan het om die reden nodig zijn om wat afstand te nemen en wat ruimte voor jezelf in te bouwen als je samenleeft met een dominant persoon.

### **Dominante mensen willen snel resultaat**

Door hun hoge tempo (dominante mensen hebben altijd haast) hebben dominante mensen behoefte aan snelle resultaten. Ze lossen hun problemen doorgaans direct op. Wanneer sprake is van een patstelling zullen ze die ter discussie stellen. Ze geven de voorkeur aan directheid en duidelijkheid en willen vooral actie, actie en nog eens actie. Doen, doen, doen. En wel nu meteen.

### **Dominante mensen zijn doelgericht**

Dominante mensen hebben de neiging hun omgeving te (willen) bepalen door hun doelgerichtheid en hun dadendrang. Ze nemen als vanzelfsprekend het initiatief en gaan de confrontatie en de strijd aan. In hun communicatie zijn ze direct, concreet en rechtstreeks. Anderen ervaren dat nogal eens als bot en overheersend. Dominante mensen hebben vaak een hoog energieniveau en zijn daarnaast ook wilskrachtig. Ze hebben er over het algemeen geen enkele moeite mee om in het middelpunt van de belangstelling te staan.

### **Dominante mensen zijn besluitvaardig**

Dominante mensen zijn meestal zeer besluitvaardig. Ze besluiten gemakkelijk voor zichzelf en voor anderen. Ze gaan er vanuit dat als je het er niet mee eens bent, dat je dat dan wel zegt. *Zullen we naar dat restaurant gaan? Het eten is er goed en de bediening snel.* Als een dominant persoon uit gaat zal hij of zij waarschijnlijk zelf willen rijden. Gaat hij of zij met nog meer andere dominante mensen uit, dan kan het gebeuren dat ze samen 'uit' gaan, maar allemaal met hun eigen auto. Ze willen gewoon graag zelf beslissen en hebben een grote behoefte aan autonomie.

### **Dominante mensen begrenzen**

Over het algemeen zijn dominante mensen goed in het stellen van grenzen en het vaststellen en bereiken van doelen. Ze motiveren door hun drive en dadendrang andere mensen om ook

in beweging te komen.

Ze overzien het hele plaatje, maar hebben vaak moeite met de details en komen vooral met praktische oplossingen. Ze zijn meer van doen dan van denken. Niet dat ze niet kunnen denken, maar ze willen er niet teveel tijd aan verliezen want ze weten dat je de meeste resultaten vooral door te doen bereikt. Dominante mensen zijn uitstekend in het organiseren van hun werk. Ze kunnen delegeren en willen graag resultaten zien.

### **Dominante mensen en inlevingsvermogen**

Voor de meeste mensen geldt dat ze meer doen om wat ze hebben te behouden, dan ze zullen doen om extra te ontvangen. Toch geldt dat niet per se voor de dominante mens. Dominante mensen hebben een sterke behoefte aan afwisseling en verandering, omdat ze zich anders gaan vervelen. De behoefte aan verandering leidt in hun omgeving vaak tot weerstand, want er zijn maar weinig mensen die hun behoefte aan verandering echt kunnen waarderen. Om echt op de lange termijn effectief te zijn zal de dominante mensen moeten leren om meer tact en inlevingsvermogen in te brengen in zijn of haar relaties. Tactloosheid en moeite om anderen aan te voelen is voor hem of haar echt een uitdaging.

### **De dominante vrouw**

De dominante vrouw wil het liefst op commando aardig gevonden worden. Haar onuitgesproken en soms onbewuste verwachting is dat anderen haar begrijpen. Ze is over het algemeen duidelijk en zegt wat ze te zeggen heeft. Als zij iets voor een ander heeft gedaan, verwacht ze daarvoor terug te zullen worden betaald. Dominante vrouwen hebben behoefte aan controle. Ze houden graag alles in de hand en verlangt ze tijd en aandacht van de ander.

### **De dominante man**

De dominante man wil graag met gepast respect behandeld worden. Hij wil graag bewonderd en erkend worden om wat hij heeft gepresteerd. De dominante man gaat graag fysieke uitdagingen aan. Hij heeft zijn successen nodig om zijn ego te voeden.

### **Dominante mensen waarderen**

Als je aan dominante mensen je waardering wilt geven, geef ze dan een compliment over hun dadendrang en hun directheid. Dat zullen ze kunnen waarderen. Bijvoorbeeld: *Ik vind het fijn dat ik als het nodig is op je kan rekenen. Of: Ik heb er bewondering voor zoals jij nieuwe dingen aanpakt en voor elkaar krijgt.*

### **Als je een dominante (zaken)partner of collega hebt kun je maar beter:**

- Korte, duidelijke en directe boodschappen geven
- Zeggen wat je wilt dat er gebeurt en geen verhalen vertellen waarom dat zo belangrijk voor je is.
- Niet oeverloos praten over iets wat niet concreet iets op gaat leveren
- Je realiseren dat je partner niet uitgebreid alle voors en tegens zal willen afwegen, maar liever direct een [besluit](#) neemt.
- De terechte argumenten die worden aangedragen onderschrijven
- Keuze geven
- Niet te veel de nadruk op risico's leggen
- Zoveel mogelijk speelruimte geven
- Zo min mogelijk controle op hem of haar uitoefenen
- Je bij de feiten houden

- Goed luisteren
- Zorgen dat je goed voorbereid bent
- Als je je waardering wilt uiten zo concreet mogelijk zijn
- Letten op het korte termijn belang
- Zorgen dat je je boodschap stevig brengt
- Oogcontact houden
- Aanraking vermijden
- Over hoofdlijnen praten en de details zoveel mogelijk achterwege laten
- Respect voor hun tijd hebben
- Zeggen wat je doet en doen wat je zegt

### **Dominante mensen beïnvloeden**

Tactisch beïnvloeden van dominante mensen werkt beter dan dwang. Dit geldt overigens voor alle gedragstijlen. Als dwang het enige stuk gereedschap in je gereedschapskist is, dan kom je vroeg of later voor bepaalde uitdagingen te staan. Dwang kan in het beste geval leiden tot gehoorzaamheid, maar meestal leidt het tot tegenstand. Pas je gedragstijl daarom als dat nodig is aan om je doel te bereiken. Als je dominante mensen wilt beïnvloeden laat ze dan zo concreet mogelijk zien wat de winst op de korte termijn is. Winst in de zin van het sneller, goedkoper of adequater bereiken van hun doel.

### **Een afspraak met de dominante mens**

Dominante mensen zijn extravert en taak- of doelgericht. Ze gebruiken als eerste stijl om de werkelijkheid tegemoet te treden hun denkvermogen en zijn niet mens- of relatiegericht. Je kunt als je een afspraak hebt met een dominant persoon het best zo to the point mogelijk zijn. Wees taakgericht en feitelijk. Een afspraak met ze maken doe je het liefst via hun agenda. Zorg dat je op tijd bent, want alles is een taak voor hen. Begroet ze kort en begin over je onderwerp en maak zo snel mogelijk je punt. Geduld is niet hun sterkste kant, dus verveel ze niet met je details als die niet strikt noodzakelijk zijn voor het maken van je punt.

### **Betere resultaten bieden**

Als je dominante mensen op jouw hand wilt krijgen kun je ze meekrijgen als je ze een beter resultaat kunt bieden.

Wil je ze aanspreken op een vergissing? Doe dat dan kort en duidelijk met de mogelijkheid voor onmiddellijke correctie. Kritiek lever je zo snel en direct mogelijk en zonder enige vorm van sympathie. Zorg dat je je afspraken nakomt en wees altijd op tijd.

Dominante mensen hebben een hekel aan laatkomers.

### **Boosheid als instrument**

Dominante mensen zijn niet bang voor boosheid en de confrontatie. Sterker nog: Ze houden van de confrontatie en boosheid zullen ze soms gebruiken als een instrument om iets voor elkaar te krijgen. Zijn ze echt [boos](#) dan laat je ze beter maar even met rust. Benader ze bij boosheid met zachtheid en raak ze liever niet aan. Wil je je waardering kenbaar maken? Doe dat dan concreet voor de klus die geklaard is. De lichaamstaal van dominante mensen is stil en hun bewegingen zijn kort, staccato.

Fijne dag vandaag en neem lekker je ruimte in!

Nelly

<http://www.confront.nl>

\*\*\*\*\*

## **Roos in je haar, neem je rust!**

“Beste baas, ik heb last van roos en daarom neem ik een paar dagen vrij!” Hoe duidelijk willen we het hebben? Roos op je schouders geeft aan dat je lichaam van slag is, dat je gas terug moet nemen! Roos is onschuldig, maar knap vervelend! Vooral omdat het er onprettig uit ziet. Mensen associëren roos vaak met vies en onverzorgd, terwijl je vaak niet veel kunt doen aan roos. Hoewel? Met de MIR-Methode en een paar andere tips is er vaak wel wat aan te doen. Als je maar wat geduld kunt opbrengen! Drie weken maximaal.

## **Na drie weken nieuwe hoofdhuid**

Je hoofdhuid vernieuwt zich elke drie weken. Even bij stilstaan: de huid van je hoofd heeft drie weken nodig om zichzelf compleet te vernieuwen! Wauw, dat is nogal wat: dus in drie weken tijd maakt je hoofdhuid nieuwe huidcellen. De oude huidcellen sterven af en laten los. En die hele vernieuwing duurt in totaal drie weken. Dus elke maand heb je een totaal nieuwe hoofdhuid! Wat een prachtig vermogen van ons lichaam! En normaal zie je die huidschilfers niet, omdat ze zo klein zijn. Als we ze wel kunnen zien, is er wat anders aan de hand en dan noemen we het roos.

## **Wat is roos dan?**

Roos is niets anders dan het loslaten van huidschilfers, alleen dan twee keer zo snel! Je hebt dus een extra snelle vernieuwing van je hoofdhuid! Nog knapper van je lichaam! En daarbij maakt je hoofdhuid meer vet aan, waardoor de huidschilfers aan elkaar klonteren. Normaal zie je de huidschilfers niet, maar als ze aan elkaar klonteren, kun je ze wel zien, gewoon omdat ze dan met z'n twintigen aan elkaar zitten. Helemaal niet erg, dus. Alleen vinden we het onprettig, omdat het er onverzorgd uit kan zien.

## **Oorzaken van roos**

Wat de echte oorzaak van roos is, is nog steeds onbekend. Een paar factoren die een grote rol spelen, zijn stress en voeding. Maar ook het leven in een droge omgeving speelt een rol. En dat is vooral 's winters het geval wanneer we veel binnen leven met de centrale verwarming aan.

**1. Maak jezelf gelukkig.** Als de MIR-Methode ergens bij kan helpen, is het het terugbrengen van stress. Door jezelf liefdevol te aaien, terwijl je de 9 stappen zegt, maak je oxytocine vrij, een prachtig hormoon dat je geluksgevoel versterkt. Daarnaast helpt de MIR-Methode om beter te slapen en om oude blokkades op te heffen, waardoor je je veerkracht weer terug krijgt. Onderzoek dan waar voor jou een grote bron van stress ligt, en werk actief aan de verandering daarvan. Door het op te schrijven of erover te praten met iemand.

**2. Voeding.** Als je je lichaam blijft vervuilen met frisdrank of alcohol, dan gaat je huid dat laten zien.

Je darmen kunnen het niet meer bolwerken en gebruiken je huid om afvalstoffen eruit te krijgen. Dat kan je gaan zien aan plekken op de huid, jeuk, maar ook het extra schilferen van je huid, zoals bij roos. Geef je lichaam dan wat steun door extra water of thee te drinken en de alcohol eens een paar weken te laten staan. Gegarandeerd dat je huid in korte tijd opknaapt!

**3. Ga naar buiten.** 's Winters is het extra droog in huis, doordat de centrale verwarming veel aan staat. Je lichaam reageert daarop door extra vetten op de hoofdhuid aan te maken. Je hoofd is er erg blij mee wanneer je naar buiten gaat. Vooral als de zon schijnt. Het schijnt dat hoofdroos graag weer verdwijnt als er zonnestralen op je bolletje hebben geschienen! Dus hup, jas aan en naar buiten!

**4. Geen speciale shampoo gebruiken.** Laat speciale shampoos maar achterwege. Je ontregelt je hoofdhuid steeds meer door er met agressieve shampoo tegenaan te gaan. Bedenk bijvoorbeeld dat zwangere vrouwen deze shampoos niet mogen gebruiken! Vraag jezelf af waarom dat niet mag! Is die shampoo dat niet zo onschuldig? Geef je hoofdhuid de tijd om weer in balans te komen en help actief van binnenuit mee! Roos bestrijd je van binnenuit, niet van buitenaf!

Ik hoop van harte dat de roos zich gewonnen gaat geven, want dat is een supergoed teken dat je lichaam aan het herstellen is en tot rust komt! Geef jezelf die tijd om te rusten en bedenk dat de roos je een prachtige dienst heeft bewezen door zichtbaar te worden: er is iets aan de hand en het is tijd om even gas terug te nemen!  
Dat je maar zonder kopzorgen door het leven mag gaan!

Mireille Mettes

<http://www.mirmethode.nl>

\*\*\*\*\*

### **Een eigenvorm van de MIR-Methode**

De bedoeling van de MIR- Methode is dat je opdrachten, commando's geeft aan het onbewuste, zodat het zelfhelende vermogen wordt geactiveerd.

Mijn idee is door vol te houden dat je ziek bent, je jezelf ziek kunt houden. De signalen van je lichaam kan een gevolg zijn van een gedachte die je in het verleden gecreëerd hebt, wat betekent als je nu een andere gedachte hebt, je vandaag creëer wat je in de toekomst bent. Vandaar dat ik van de MIR-Methode een eigen vorm heb gemaakt.

- Mijn lichaam is in goede conditie en de zuurgraad is optimaal.
- Ik ben vrij van alle toxische belastingen.
- Ik ben losgekoppeld van mijn vader/moeder.
- Mijn meridianen zijn zuiver en schoon.
- Mijn lichaam heeft alles wat het nodig heeft, er zijn geen tekorten.
- Mijn hormoonstelsel is in evenwicht.
- Alle basisbehoeften zijn aanwezig.
- Mijn chakra's en aura werken optimaal.
- Mijn missie is duidelijk.

Met mijn toevoegingen

- Mijn lichaamstemperatuur is optimaal.
- Alle kapotte cellen binnen mijn lichaam zijn vervangen voor nieuwe cellen.
- Mijn vrouwelijke,- en manlijke energie zijn in evenwicht
- Mijn organen werken optimaal
- Ik stuur licht door de dichte en donkere plekken waardoor de energie nu vrij kan stromen
- Ik ben gelukkig gezond liefde licht

\*\*\*\*\*

### **Masterclass Leven in Overvloed**

Om te Leven in Overvloed zul je Leven vanuit tekorten loslaten.  
Herken je de volgende valkuilen?

- Calimero complex, zij zijn groot
- Doomdenken, de wereld is onveilig
- Blauwe plek, een gebeurtenis vasthouden
- God complex, het beter weten voor de ander
- Slotgracht, door op een cynische manier te reageren afstand te houden, zichzelf beschermen
- Golfbreker, vechten tegen verandering
- Doosdenker, in hokjes plaatsen
- Alice in Wonderland, richtingloos zijn, maakt niet uit wat je doet
- Aantrekkings-mythe, iets wat je aandacht geeft vanuit tekort
- Waarde waanzin, overvloed veroordelen als gedoe
- Straal angst, angst voor als wel alles lukt



Wil je meer uitleg over bovenstaande valkuilen en waarom dit denken vanuit een tekort is? Kijk dan naar de hele masterclass...  
<http://365dagensuccesvol.nl/>

\*\*\*\*\*

## Voeding supplement

\*\*\*\*\*

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Gezondheidsbevorderend kan alles zijn wat niet tastbaar is, zoals geluk en vrijheid.

Binnen deze rubriek vallen allerlei onderwerpen die deel uit maken waar je blij van wordt.

Wat is voor jou je Voeding Supplement?

**Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.**

\*\*\*\*\*

### Een Geluks Vitamientje

Heb je het idee dat je een geluks vitamine kunt gebruiken? Lees dan de onderstaande tekst met Tiger Singleton.

- Student: What is the Point of Life?
- Tigmonk: What do you mean by 'Point'?
- S:) I don't understand the purpose of my being here.  
I mean, here I am in this life having all these experiences, and yet I can't really find any meaning to it all. Especially after hearing you speak about the illusion of the thought and the mind, it's like I can't figure it out any more.
- T:) I'm going to ask you a question, however I don't want you to answer so quickly. I don't even want you to look to your mind at all, at first. Ready?
- S:) Yes, I am.
- T:) What is the point of your own breath?
- S:) (Silence, student begins watching his own breath)
- T:) Now you can answer.
- S:) It seems as if I am breathing, so that I can be here.
- T:) Where is here?
- S:) Just, right here and now. It's as if my breath is giving life to this moment. Without it, I wouldn't be. So it allows me to be.
- T:) In this here and now without looking to stories in the mind about past and future, is there anything about this 'being in now' that is wrong, missing, or out of place?
- S:) It just is. I am just here. It doesn't seem to be anything other than simply being. Everything else is an image in the mind that I seem to superimpose onto the simple presence of being.
- T:) So the realness of Being, is not missing anything. However you can, as you say, superimpose an idea of something missing. What happens when you do that?
- S:) I feel like I'm missing something. I feel like I have to get somewhere other than where I am, in order to fix it.
- T:) In your effort to understand the point of life, you are implying that the point is not

happening right now. How does that feel?

- S:) Anxious, sad, and lonely.
- T:) How did you feel when you investigated the point of breathing?
- S:) I felt complete because I saw the purpose of the breath as already fully functioning. The breath wasn't missing anything, it was already doing what it was purposed to do. I actually really enjoyed that feeling.
- T:) What is the Point of Life?
- S:) (Huge smile and tears from the student) For me to be what I already am.

heart-emoticon Cheers, to the Beauty You Already Are

\*\*\*\*\*

## **Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes**

### **Zo is het of zou het moeten zijn**

<http://365dagensuccesvol.nl/succesvol-ondernemen/hoe-word-ik-productiever/> Hoe word ik productiever

Lisette Thoof spiritueel door de overgang, mooi boek voor vrouwen richting de overgang

### **Gezondheid**

<http://rubriek.nl/spiritueel/de-chakras/> De Zeven Chakra's

### **Reizen**

<http://www.isabe.nl/> Kracht reizen

\*\*\*\*\*

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

- 1. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 2. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 3. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 4. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 5. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

**Reageren** op de nieuwskrant: [klik hier](#)

**Tip** voor de nieuwskrant: [klik hier](#)

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier helemaal achter. Als je een stukje wilt schrijven voor de nieuwsbrief en daarin een andere kijk belicht, nodigen we je van harte uit.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur.

Door informatieve artikelen te plaatsen willen wij jou als lezer prikkelen zodat je deze schrijver, een genoemde site of meer over dit onderwerp gaat opzoeken.

Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen, wat nooit onze bedoeling is. Door het plaatsen van deze tip wordt de informatie die we graag willen delen, voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**. Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.  
Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

***Wij gaan mee in de flow en plaatsen dat wat passeert en hopen jou hier in mee te nemen of van op de hoogte te stellen.***

***Het belangrijkste is dat je in deze roerige tijden bij alles wat je tegenkomt, bij jezelf kunt blijven.***

***Niets is wat het lijkt.***

***Voel je goed bij de vele informatie die bij je binnenkomt en je nieuwe inzichten geeft. Wat vandaag nieuw is, is morgen gedateerd.***

***Niets is blijvend:***

***1. You exist. You always have and you always will.***

***2. Everything is here and now.***

***3. The One is All and the All are One.***

***4. What you put in is what you get back.***

***5. Change is the only constant ...***

***Except for the first four laws, which never change***