

## Nieuwsbrief voor de maand juli



Spreuk van de maand:

**Als je ermee stopt om van je emoties een vijand te maken worden ze je bondgenoot  
(Erik van Zuiddam)**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar **de nieuwe dokters** met informatie over natuurlijke producten meesters de mayakalender en kanker, [een link](#) naar Johan Oldenkamp met het "**Hele Verhaal**" het ontstaan van het leven en meer, [een link](#) naar "**Wat zit er in uw eten?**" boekje over e-nummers, [een link](#) naar de site van Paul Smit: **Interview over nondualiteit met** Veronica DJ Patrick Kicken en [een link](#) met informatie over de geneeskrachtige werking van pijnboompitten en de boeken over Anastasia.

\*\*\*\*\*

Hierbij een aankondiging van een heerlijke activiteit buiten bij volle maan, gaat alleen door bij mooi weer.

Volle maan klanken bij kampvuur

**m.m.v. Truus van Wel en Joke en Kees Tesselaar Karsten**

Maandagavond 26 juli gaan wij, evenals vorig jaar, in de gedichtentuin van Kees en Joke, mantra's zingen en luisteren naar klanken en gedichten bij volle maan en kampvuur.

De avond begint om 20.00 uur,

De tuin is open vanaf 19.30 uur

Korte Quarantaineweg 1

(schuin t.o. ingang Lutjestrand) Westerland

Entree tuin kost 6 euro incl. consumptie.

Info: Joke 0227 593567 of [truus@opwellingen.nl](mailto:truus@opwellingen.nl)

De avond gaat alleen door bij droog weer!!

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

de link [www.denieuwedokters.nl](http://www.denieuwedokters.nl) mag altijd doorgestuurd worden naar uw naaste familie, vrienden, kennissen en collega's. Wellicht willen zij ook kennis maken met het GRATIS boek "De Nieuwe Dokters" .

Deze site vertelt je over meesters, informatie over natuurlijke producten als chlorella, de maya-kalender, kanker en veel meer.

Hoe kijk jij naar het ontstaan van het leven?

Iedereen heeft hierin een eigen waarheid. Sta je open voor, misschien voor jouw nieuwe feiten, bekijk dan het "Hele Verhaal" verteld door psycholoog Johan Oldenkamp in 4 delen verteld hij je alles. Wil je meer weten en boeken lezen van Johan Oldenkamp, dit is te lezen en ook via zijn e-boeken te downloaden [www.pateo.nl](http://www.pateo.nl)

En ook is een zevendelige videopresentatie te zien bij e-boeken bij **Oorsprong en bestemming van de mens Over inzicht in bewustzijn en gezondheid.**

Ook op onze beurs is het boekje "**Wat zit er in uw eten?**" over e-nummers te koop voor €9,-.

De gids **ISBN 97.89.0777.88.288**, kan besteld worden via de website [www.bouillonmagazine.nl](http://www.bouillonmagazine.nl) dan komen er portokosten bij. Gebruik dit boekje naar eigen inzicht. Wat voor de één als oranje aangegeven is kan voor de ander rood betekenen of groen. Het belangrijkste is dat je met dit boekje bewust bezig bent met boodschappen doen en is het om bij jezelf te ervaren welke uitwerking bepaalde producten hebben. Merk je verschil? Je bent bezig met een patroon te doorbreken en wordt meer bewust van de signalen van je eigen lichaam. Ook kun je meer kritisch worden en kijken naar de producten die je koopt.

Wat is nondualiteit / advaita.

**Praten over bewustzijn** "Het leven is een grote grap, want jij en ik bestaan niet".

Als het leven een groot spel is waarin wij als schijnbaar 'afgescheiden individuen' slechts een rol spelen, hoe ga je dan om met relaties, verwachtingen, tegenslag, emoties, monogamie, liefde, seks, de dood, ego, geld, stress en schuldgevoelens? Beluister deze thema's in een

**Interview over nondualiteit** met Paul Smit en Veronica DJ Patrick Kicken via [www.waarheid.com](http://www.waarheid.com).

**Klik met de Rechtermuisknop de link op en dan 'Doel opslaan als...'**

**Wijsheid uit de Bron**

**Pijnboompitten en Pijnboompittenolie**

Lees op deze site [www.schildpadproducties.nl](http://www.schildpadproducties.nl) over de geneeskrachtige werking van de pijnboompit van de Siberische Ceder. Via deze site zijn de boeken van Anastasia te bestellen, een boeken reeks geschreven door de nuchtere Russische zakenman Wladimir Megre over de inzichten van Anastasia die in afzondering in volstrekte harmonie met de natuur leeft.

\*\*\*\*\*

Het doel van de nieuwsbrief is jou als lezer informeren, informeren over de activiteiten van de beursdeelnemers naar informeren van activiteiten die jou meer bewust kunnen maken. Hierbij delen we graag positieve informatie over de gezondheid. We hebben ook te maken met de andere kant van het verhaal, de negatieve informatie over de gezondheid en wat is dan waar. Yin en Yang. Het ene kan niet zonder het ander. Deze vorm is nodig om meer bewust van je eigen keus te zijn.

Er zijn veel informatieve sites zijn die zich bezig houden met de luister te informeren (zowel met zware als lichte informatie) de uitzendingen zijn via internet te beluisteren, voorbeelden hiervan kun je lezen in de update van de nieuwsbrief van juni.

Echter ons doel is om samen met jou een luchtige nieuwsbrief met goede tips te maken (soms beginnend met een voor jou niet fijne boodschap maar waar het omgaat de aanvullende tips de wereld in te brengen en met het positieve, als je hiervoor kiest, verder te gaan).

Het kan zijn dat bij voortschrijdend inzicht met andere ogen naar de informatie gekeken kan/moet worden (neem het voorbeeld over het borstkanker onderzoek van de nieuwsbrief van februari en vervolgens de update van februari). De genoemde nieuwsbrieven zijn terug te lezen op de site [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl).

### **Deal?**

Heb jij iets gehad aan de tips van deze nieuwsbrief? Stuur ons dan een bericht terug met tips die wij kunnen plaatsen in de nieuwsbrief.

\*\*\*\*\*

In de nieuwsbrief van september stelden wij de volgende vragen, die wij voor je in het rood hebben beantwoord. Heb je een aanvulling dan ontvangen wij die graag van je.

**Verschillende berichten zijn ons toegestuurd voor de nieuwsbrief. Artikelen over gezondheid en welzijn. Willen we dit gaan plaatsen?**

**Qua bewustwording stelt het niet-wetenden op de hoogte: één van de speerpunten van de nieuwsbrief.**

**Of helpt het mee met angst zaaien in de wereld? Wij zijn er immers niet voor om de berichten te controleren op waarheid.**

**Hieronder volgen de artikelen die voor de één belangrijk is om gepubliceerd te worden, voor de ander is het overbodig en niet passend in deze nieuwsbrief.**

**Wij willen positieve artikelen plaatsen die bijdragen aan het welzijn voor de mens en bij het bewust- of wakker worden. Wij plaatsen de artikelen die waarheidsgetrouw overkomen. Echter kan het zijn dat met voortschrijdend inzicht de informatie achteraf een ander waarheidsgehalte krijgt. De één haalt dit uit de nieuwsbrief en de ander dat, zo hopen wij een breed publiek te kunnen informeren.**

**Wat is jouw mening als lezer van de nieuwsbrief?**

\*\*\*\*\*

Marcel zal eens per maand zijn persoonlijke aanvulling geven in de nieuwsbrief. Dit zijn bruikbare oefeningen die, als je even een steuntje in je rug nodig hebt, prima kunt toepassen.

### **Hoe zelfverzekerd ben jij?**

Je kunt op vele terreinen zelfverzekerd zijn. Met sporten, op je werk, in je relatie, met het uitoefenen van je hobby. Je haalt je zelfverzekertheid uit het vertrouwen in eigen kunnen, je weet wat je kunt.

Toch, hoe stevig sta jij in je schoenen als er door iemand anders openlijk wordt getwijfeld aan jouw kunnen. Laat jij je dan beïnvloeden door die mening en laat je de twijfel toe? Als je merkt dat de mening van een ander je meer doet dan dat je zou willen is het tijd om je zelfverzekerdheid te vergroten.

Begin met je houding. Je houding laat veel over jezelf zien, een betere houding geeft al snel resultaat en je kunt het overal oefenen.

Ga stevig met je voeten op de grond staan. Sta met een rechte rug en schouders. Houd je hoofd hoog en je borst vooruit. In deze houding kun je ook beter ademen, dat is mooi meegenomen! Kijk vooruit, zonder te staren.

Ook in je stem hoor je zelfvertrouwen. Door rustig en duidelijk te spreken kom je meer zelfverzekerd over, je voelt het ook van binnen. De trilling van een rustige, duidelijke stem komt op een prettiger manier bij jezelf en je gesprekspartner naar binnen.

Wees dankbaar voor alles wat je hebt. Je talenten, je familie en kennissen, je werk, je hobby, enzovoort. Kijk elke ochtend in jouw zelfverzekerde houding in de spiegel en zeg hardop tegen jezelf waar je allemaal dankbaar voor bent. Door dit hardop tegen jezelf te zeggen straalt je zelfverzekerdheid en positieve energie uit. Deze zelfverzekerde houding neem je de rest van de dag met je mee.

Als je dit elke ochtend herhaalt zul je zien dat mensen anders op je gaan reageren. Je wordt meer serieus genomen, er wordt naar je geluisterd.

Na enige tijd zul je merken dat als er iemand twijfelt aan jouw kunnen, je er anders mee om zult gaan. Je gaat anders luisteren. Je hoort het wel, maar je kunt het meer op waarde schatten, het komt niet zo diep naar binnen, en je weet dat het gezegd wordt om jou te helpen een beter resultaat te behalen.

Als je vertrouwd raakt met jouw groter wordende zelfvertrouwen is het tijd om uitdagingen te zoeken.

- Ga je bij een bijeenkomst, workshop of lezing vooraan zitten. Je zult merken dat als je vooraan zit je meer opneemt, je makkelijker onthoudt wat er gezegd is en daardoor de bijeenkomst, workshop of lezing meer waardevol is.
- Ga bij de vergadering in een open houding zitten en discussieer mee.
- Neem eens een andere route naar het werk, huis of sportclub. Je hersenen worden zo getraind om flexibel met zaken om te gaan. Er zijn altijd meer mogelijkheden dan dat je in eerste instantie dacht.
- Geef complimentjes. Dit dwingt je om positief naar anderen te kijken. Deze positieve energie straalt je zelf dan weer uit.
- Stel jezelf duidelijke doelen. Begin met iets kleins, bijvoorbeeld op tijd naar bed gaan vanavond. Je geeft jezelf een enorme boost als je dit ook doet. En als je dit kunt, dan kun je ook iets groots, toch? Jouw grenzen zitten in je eigen beperktheid.

Veel plezier, en succes!

Sta 's morgens op met de gedachte om 's avonds tevreden naar bed te gaan.

Marcel Oosterbeek Life Coach

[www.marceloosterbeek.nl](http://www.marceloosterbeek.nl)

\*\*\*\*\*

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

**Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft**

\*\*\*\*\*