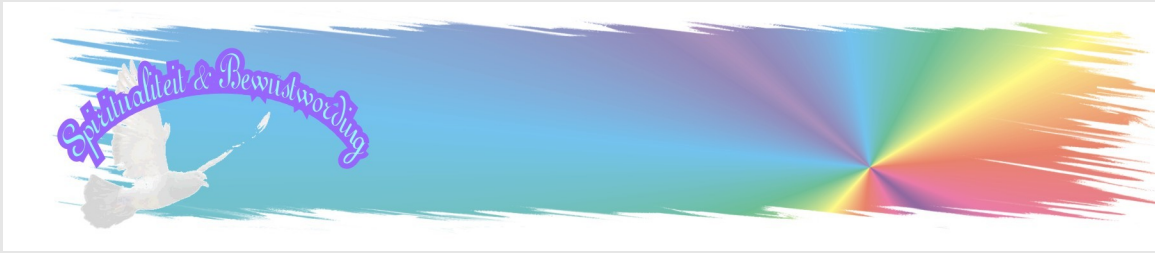


Nieuwsbrief voor de maand maart



Spreuk van de maand:

**Als je de sleutel naar bevrijding zoekt is er slecht nieuws en goed nieuws:
Het slechte nieuws is: Er is helemaal geen sleutel tot bevrijding
Het goed nieuws is: De deur staat altijd open!'
-- Jan Kersschot --**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

2010 OPEN CONTACTDAG

Datum: 14 maart 2010
Locatie: Café Restaurant Ridderikhoff
Adres: Rode Steen 9
Plaats: HOORN
Dag: Zondag
Tijd: 15.00 - 21.00 uur
Vanaf 18.00 is er gelegenheid om gezamenlijk een hapje te eten
Lezing: 16.00 uur (ca. 20 min.) door Anneke de Koning
Entree: Vrije inloop, Gratis entree, consumpties voor eigen rekening
Info: 0224-216001 Anneke de Koning
Mailadres: info@netwerkhetafgroenehart.nl
Website: www.netwerkhetafgroenehart.nl

Lezing om 16.00 uur (ca.20 min.)

Een inspirerende lezing door Anneke de Koning, passend in deze tijd van bewustwording. Anneke laat vrij doorkomen wat ze te zeggen heeft. Daarnaast heeft ze twee ervaringsdeskundige moeders van hooggevoelige kinderen uitgenodigd hun ervaringen te delen met de aanwezigen. Ook de aanwezigen worden uitgenodigd om vragen te stellen en van gedachten te wisselen hoe we elkaar in deze een handreiking kunnen doen.

A. Onbewust van ons eigen hoog ingestelde sensitiviteit, die niet aansluit bij de huidige samenleving, maar wel bij ons kind.

B. Onbewust van ons eigen laag ingestelde sensitiviteit die aansluit bij de huidige maatschappij, maar niet bij ons kind.

Beide gevallen hebben een probleem, waarvoor de sleutel in onszelf ligt. Een kinderlijk eenvoudige sleutel om emotioneel te aarden door het lichaamseigen maken van het ki-punt, geboortedatum en ademhaling. Met de ademhaling leren we ons aandacht opeisend hoofd, erin mee te nemen i.p.v. erbuiten te houden, waardoor het lichaamscontact zich herstelt. Met een hersteld lichaamscontact zijn we in contact met ons Ultieme Zelf, kunnen we opkomen voor ons Zelf en afrekenen met onze aanpassing ten koste van onszelf. Met het hooggevoelige kind als bruggenbouwer worden we bewust van onszelf en onze oneigenlijke aanpassing. Ons kind kan eenvoudigweg niet meer schikken naar deze oneigenlijke aanpassing. Zij hebben zichzelf en hun omgeving aardig wat te vertellen, maar zijn onbewust van hun emotioneel niet geaard zijn, die om bewustwording vraagt.

Open Contactdag Netwerk Het Groene Hart: een plezierige gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te informeren over het eenheidsbewustzijn. Het uitwisselen en ondersteunen van initiatieven daarin en toegroeien naar een hartverwarmende samenwerking. Een spirituele uitwisseling voor een bewuste manier van leven op weg naar 2012 en erna! We delen ervaringen op het vlak van intuïtie en gevoeligheid en dragen bij aan een bewuste manier van leven. Een meer helder bewustzijn brengt verantwoording met zich mee. Hoe handelt een bewust mens? Hoe schep je er vreugde in? Hoe leef en werk je vanuit het hart? En hoe ondersteunen we elkaar daarin? We staan open voor samenwerking en netwerken, neem vooral je kaartje, folder en/of andere informatie mee, want er is altijd een grote tafel waar deze gepresenteerd worden voor elkaar en onze bezoekers. Netwerk Het Groene Hart, (eerder onder naam Spiritueel West-Friesland), is een non-profit organisatie.

Je bent van harte welkom!

Promotie van lezers van de nieuwsbrief

Praktijk Psychosociale therapie te Oudesluis werkt met EMDR.

Jarenlang gebukt gaan onder een trauma absoluut onnodig.

Psychosociaal therapeute, Betty de Heij, werkt veel met mensen die bij haar komen met lichamelijke en/of psychische klachten die dikwijls terug te voeren zijn op onverwerkte traumatische ervaringen uit het verleden. "Mensen kunnen hierdoor niet meer optimaal functioneren binnen hun werk of relatie. Maar hier is heel goed iets aan te doen met EMDR", vertelt zij.

Voorbeelden van trauma's zijn: een problematische jeugd, (langdurige) conflicten binnen gezin of familie, gepest zijn op het werk of op school, slachtoffer zijn van (huiselijk) geweld of een zedenmisdrijf, overlijden van een dierbare, een scheiding of slachtoffer zijn een ongeval of ramp (denk aan de rampen in Volendam en Enschede). Een trauma uit zich in zeer verschillende klachten en kan zowel lichamelijk als psychische problemen veroorzaken.

De diverse klachten kunnen tegenwoordig snel opgeheven worden met een zeer effectieve methodiek namelijk EMDR- Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Dit is een Amerikaanse therapievorm, in het jaar 1989 voor het eerst beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro, en is in de loop der jaren uitgegroeid tot een volwaardige therapeutische discipline.

Hoe gaat EMDR in z'n werk?

Er wordt je gevraagd aan de nare gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Dit gebeurt in combinatie met een afleidende stimulus. Doorgaans zal dit met een handbeweging gaan of er wordt met een geluid via een koptelefoon gewerkt waarbij je wordt gevraagd je aandacht hierop te richten.

De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Je wordt na elke set oogbewegingen of geluiden gevraagd je te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Wat zijn de te verwachten effecten?

De methode werkt in op het brein en de sets oogbewegingen of geluiden zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en met name ook de emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken.

In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in je levensgeschiedenis. De blokkade wordt opgeven en je gaat je leven als onbelast en vrij ervaren.

Op de hieronder genoemde website staan verschillende ervaringen vermeld van cliënten die deze methodiek hebben ondergaan. "Mensen zijn altijd zeer verrast door het effect ervan, vertelt de Heij, vaak is één sessie EMDR al voldoende om mensen te ontlasten en ze gaan dan ook ontspannen naar huis. Deze therapie wordt ook binnen de instellingen van de GGZ ingezet. Het is een reguliere behandeling die ook uitgebreid wetenschappelijk is onderzocht. Het is jammer dat deze therapievorm nog zo weinig bekend is, als er meer bekendheid over zou bestaan, zouden er veel meer mensen bevrijd kunnen worden van een belast verleden en hun leven weer ten volle kunnen leven."

Uitgebreide informatie over traumaverwerking en EMDR, maar ook over andere therapievormen zijn te vinden onder de website: **www.deinnerlijkekern.nl**

Betty de Heij heeft een Praktijk voor Psychosociale Dienstverlening te Oudesluis en is bereikbaar onder nummer 022427667 of 06-42908726

Verzamelde nieuwsberichten

Het is dus de hoogste tijd... Tweede nieuwsbrief

Samen met velen in het land die op hun eigen manier bezig zijn om onze medemensen te informeren is de nieuwsbrief "De hoogste tijd" geboren.

Het eerste nummer zal begin februari verschijnen.

Het doel is om het nieuws eerlijk en zuiver te verspreiden zonder dat zaken, zoals in de reguliere media gebeurd, verdraaid en verpest worden.

Via de site: www.dehoogstetijd.info kun je je opgeven voor de nieuwsbrief.

Geef dit door, wij streven er naar een ieder met het echte nieuws zonder bijbedoelingen te bereiken.

Wat geldt voor de beurs als voor de informatie die we vermelden in de nieuwsbrief is: een richting.

Een richting die je kunt gaan als je op zoek bent naar het vinden van antwoorden. Dus niet het krijgen van oplossingen.

Via de beurs kun je tot inzicht komen, dit is voor mij de juiste weg of toch (nog) niet. Gebruik je gevoel: het antwoord ben je zelf en vind je in jezelf.

Zonnebloemoliekuur

Samenvatting van het referaat van Dr. F. Karach, deelnemer op een conferentie van de Ukraïnische vereniging van oncologen (kankerspecialisten) en bacteriologen.

Resultaten

De resultaten van deze simpele therapie roepen verbazing en twijfel op over de inhoud van zijn voordracht, maar iedereen kan de werking aan zijn eigen lichaam ondervinden en zich van de juistheid van zijn argumenten overtuigen. Het is meer dan verbazingwekkend dat met deze totaal onschadelijke en biologische geneesmethode genezingsresultaten kunnen worden behaald die gewoonweg weergaloos zijn. Deze eenvoudige methode maakt het mogelijk diverse ziekten zowel te behandelen als ook te genezen waarbij vaak chirurgische ingrepen en het innemen van medicijnen met schadelijke bijwerkingen overbodig worden.

Acute ziekten kunnen buitengewoon snel binnen 2 tot 4 dagen worden genezen. Chronische ziekten hebben meer tijd nodig, soms zelfs een jaar.

Werkwijze

Dr. Karach legt verder uit dat de eigenlijke werkwijze van deze geneesmethode hoofdzakelijk ligt in de eenvoudige manier van toepassing. De olie wordt gekauwd of geslurpt in de mondholte maar de verdere genezende processen worden door het lichaam zelf gedaan. Op die manier is het mogelijk om cellen, weefsels en organen gelijktijdig te genezen. Hierdoor wordt de vernietiging van de microflora en daardoor de afbraak van het menselijke organisme voorkomen. De mens zou wel 140 - 150 jaar oud kunnen worden.

Indicatiegebieden

Met deze methode kunnen hoofdpijn, bronchitis, kiespijn, trombose (bloedproppen in de aderen), chronische bloedziekten, artrose, paralyse, eczeem, maagzweren, darmziekten, hart en nier ziekten, verlammingen, zenuwziekten, maagklachten, long en leverziekten, hersenontsteking en gynaecologische ziekten volledig genezen.

Ook is het mogelijk vele ziekten te genezen die eventueel zijn ontstaan door het innemen van schadelijke medicijnen (de zogenaamde bijwerkingen). Een van de opvallendste uitwerkingen is het weer vast gaan zitten van losse tanden.

Mij, (Dr. Karach) is het gelukt om door de zonnebloemolie kuur te genezen van een chronische bloedziekte waar ik 15 jaar lang aan heb geleden. Ook van een heftige gewrichtsontsteking werd ik hierdoor binnen drie dagen weer genezen.

De toepassing

Maximaal 1 eetlepel en minimaal 1 theelepel koudgeperste zonnebloemolie (degene die geen zonnebloemolie kan verdragen mag ook sesamolie nemen) in de mond nemen. De koudgeperste olie is te koop in een natuurvoeding- of reform winkel. De olie wordt zonder haast en moeiteloos in de mond heen en weer gezogen, gespoeld en door de kiezen getrokken. Hou de mond gesloten en probeer het 15 minuten tot een half uur vol te houden. Het beste doet men dit 's ochtends voor het tandenpoetsen en het ontbijt. In zware of acute gevallen kan men het ook 2 of 3 keer per dag doen. De olie mag in géén geval worden ingeslikt ! In het begin zal de olie eerst dik vloeibaar zijn maar naar een tijdje zal hij dunner worden. De uiteindelijk uitgespuugde olie zou bijna zo wit als melk moeten zijn. Als de vloeistof nog geel is, is dat een teken dat het slurpen nog te kort was.

De uitgespuugde vloeistof is zeer giftig. Na het uitspugen de mondholte grondig en meerdere malen met schoon water naspoelen en de tanden en tong goed poetsen. Ook de wasbak

grondig reinigen. In de vloeistof vindt men vele bacteriën, ziekteverwekkers en andere toxische stoffen.

De boven beschreven manier van spoelen moet zo lang worden voortgezet tot het organisme zijn oorspronkelijke kracht, helderheid en rustige slaap weer heeft teruggevonden. Na het wakker worden mag geen moeheid meer heersen, men zou zich uitgerust moeten voelen, geen wallen onder de ogen hebben, een gezonde eetlust en een heldere herinnering moeten hebben.

Verergering

Het kan wel gebeuren dat tijdens deze kuur in het begin een verergering optreedt, vooral bij mensen met meerdere kwalen. Dat gevoel komt vooral dan op als de ziektehaarden opgeruimd worden, het is dus een teken dat het lichaam flink aan het reinigen is. Er is dan ook geen reden om hiervoor de kuur te onderbreken, beter is het om er mee door te gaan. Ook als er temperatuursverhoging optreedt moet men juist doorgaan met de kuur. Als echter om een of andere reden toch de kuur wordt onderbroken, moet men goed begrijpen dat de eigenlijke genezing alleen tijdens het olieslurpen kan worden bewerkstelligd. Ik zeg nadrukkelijk dat ook een verergering van de situatie een teken is voor het verdwijnen van de ziekte en het herstellen van het organisme.

Dr. F. Karach (vertaling: Drs. R. Frey, Amsterdam)

Aantekening van 't Kruidenvrouwtje

Alhoewel de tekst op sommige punten wat overdreven overkomt, is de zonnebloem olie kuur op zich een zeer effectieve zelfhulp therapievorm. Het is een uitstekende ondersteunende methode die je ook in kunt zetten als je aan het vasten of reinigen bent.

Het lijkt wat vreemd om te doen, olie in je mond rollen, maar het valt in gebruik reuze mee en is makkelijk uit te voeren. Mijn advies: neem de omschreven indicaties vooral met een korreltje zout en ga als je één van de hierboven omschreven ernstige klachten hebt óók naar de huisarts of specialist.

Heb je een boek geschreven en past het onderwerp binnen ons concept ook dan kunnen wij dit opnemen in onze nieuwsbrief.

Met veel liefde plaatsen wij de teksten om je praktijk te promoten, je informatie, je workshops en andere activiteiten. Zonder jullie informatie kan de nieuwsbrief niet bestaan. Deze nieuwsbrief heeft als doel elkaar op de hoogte te houden en nieuwtjes uit te wisselen. Het is dan ook fijn om te merken dat de energie die wij stoppen om de nieuwsbrief te maken gewaardeerd wordt.

Als nieuw item, willen wij reacties van cursisten of deelnemers van de activiteiten die je hebt georganiseerd, plaatsen in de nieuwsbrief.

Denk eerst na voor je die mail doorstuurt of de petitie tekenen gaat!

Er is en mail die circuleert met het verzoek de petitie te tekenen om zo het borstkankeronderzoek te vervroegen. Nu krijgen vrouwen vanaf 50 jarige leeftijd de oproep hieraan mee te doen om preventief kanker op te sporen. Men wil met de petitie bereiken dat deze leeftijdsgrens verlaagd gaat worden.

Teken deze petitie niet zomaar met de gedachte dat dit onderzoek juist goed voor ons is, ons leven kan redden...

Er komt ook steeds meer informatie naar buiten dat een mammografie helemaal niet zo onschuldig is als men denkt dat het is. Weet dat je met straling te maken hebt. En met al dat soort zaken gaat de dooddoener: "Baat het niet, schaadt het niet"... echt niet op.

Wat ook bekend is, is het feit dat mocht je verkeerde cellen bij je hebben dan kan het juist gebeuren dat deze door het pletten van de borsten actief gaan worden.

Deze wijsheid hebben wij niet van onszelf. Lees de boeken van:

Lara Masanowa Tatja: "Ik en kanker.. genezen op eigen kracht".

Andreas Moritz: "Kanker is geen ziekte... maar een overlevingsmechanisme".

Als je deze boeken leest voor je te maken hebt met de "ziekte" kanker of voor je mee doet aan een onderzoek of zelfs vaccins laat inspuiten, kun jezelf een heel ander beeld vormen. Besef dat je zelf de verantwoording hebt voor je eigen lichaam, niet de Overheid, of instanties waar andere belangen meespelen; zo ook bij de farmaceutische industrie.

Als we van ons kruintje tot onze tenen in balans zijn, gezond zijn, kunnen verkeerde invloeden veel minder grip op ons hebben. En natuurlijk voeding is een vereiste en dat is preventiever dan een onderzoek op voorhand om vervolgens eerst een tijdje in de angst te verkeren voor je de uitslag krijgt. Dan nog de personen die in de loop van de jaren onterecht in de angst hebben gezeten omdat uiteindelijk bleek dat het niet terecht was dat men als uitslag had gekregen mogelijk in de risicogroep te verkeren of nog erger... de uitslag kanker hadden gekregen wat bij nader onderzoek onjuist bleek te zijn.

Ons lichaam aan straling blootstellen is een gegeven wat we op termijn kunnen bezuren; zo ook de bodyscans die men van plan is op Schiphol te plaatsen. Al deze apparaten worden vol vertrouwen tegemoet getreden maar wie is er voor je als later blijkt dat je schade hebt opgelopen juist door al deze dingen die er zijn om ons zogenaamd "te redden"...

Een ieder is verantwoordelijk voor zijn of haar lichaam, wij willen je alleen laten nadenken en de boodschap meegeven niet alles vol vertrouwen te aanvaarden.

Bedenk ook dat het HPV-vaccin in Nederland versneld op de markt is gebracht door een petitie; dergelijk mailtjes hebben meer invloed dan je bedenkt en zomaar denken als je het leest dat dit een bijzonder goed initiatief is, is erg kort door de bocht gedacht!

De persoon die de petitie voor het HPV-vaccin heeft geregeld heeft na afloop ook toegegeven dat zij dacht met goede zaken bezig te zijn maar bij nader inzien dit bij het verkeerde eind had. Ook bij deze petitie zeggen wij: "Bezint eer ge begint"...

Anneke Bleeker

Bergen NH

22 februari 2010