

# Update voor de maand oktober



## BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Als je jouw zwakte niet kunt herkennen, hoe herken je dan jouw kracht?**

Carla Schenk

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jou als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwskrant en kun je op **eigen verantwoording** lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je **eigen keuze** te maken.*

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

\*\*\*\*\*

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

### Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*  
*Reacties en hernieuwde inzichten op 'Is het ook crisis bij jou?'*
- [een link](#) - *Gesundheit 40 PROCENT BLIJKT ONNODIG*
- [een link](#) - *Hoe nuttig is de mammografie?*
- [een link](#) - *Rozemarijn, vergeet het niet!* door Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

### Voeding Sup-lement:

- [een link](#) - *Vossenbes (Vaccinium vitis-idaea)* door Anneke Bleeker
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de **datum plaats** en **bijdragen**.  
Uitgebreide teksten (affiches) die samengevat moeten worden door ons om in de nieuwskrant te komen, worden niet geplaatst.  
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in de nieuwskrant.

\*\*\*\*\*

**LEZING op zaterdag 19 november in Hotel Den Helder door**

## **CHRISTIANE BEERLANDT**

**Bekend van het boek: De Sleutel tot Zelf-Bevrijding  
dat in vele praktijken van therapeuten en geneeskundigen gebruikt wordt.**

Ziekten, depressies, emotionele verwarring, eenzaamheid, angst, aardbevingen, overstromingen... "WAAROM ?" Fundamentele transformatie gevraagd. Basis voor een Nieuwe Wereld. Is Lichamelijke Onsterfelijkheid mogelijk ?

**Voor het bijwonen van deze lezing kun je je [hier](#) opgeven.**

*Je reservering is definitief na ontvangst van je betaling.*

**Adres: Hotel Den Helder Marsdiepstraat 2**

**Tijd: De lezing zal beginnen om 14.00 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur.**

**Prijs bij voorinschrijving: €22,50-, eventuele overige plaatsen zijn aan de kassa €25,-**



**Je bent van harte welkom!**

### **Wie is Christiane Beerlandt ?**

Christiane Beerlandt werd geboren met een bijzondere gave die haar toelaat om 'helder te zien' in de diepste psychologische, emotionele en energetische bewegingen die de kern van het leven en de mens uitmaken. Haarfijn (aan)voelend, maar tegelijk nuchter-krachtig, maakt ze zonder pardon korte metten met 'zweverijen' die in onze tijden welig tieren. Het kaf van het koren scheiden, zo raadt ze iedereen aan.

Uniek voor haar werk is dat de inhoud van geen enkele van haar boeken op bestaande geschriften of onderzoek is gebouwd. Vanuit haar dieper 'weten' schrijft en spreekt ze : 'vanaf nul' de dingen in vraag stellend, om alles tot de zuivere bodemlagen uit te puren. "Je kan nooit waarheid bezitten of grijpen", zegt ze, "maar je kan je ervoor open stellen vanuit je hart." Wetenschappers, artsen, hulpverleners en hun patiënten bevestigen de raakheid van haar teksten in de praktijk en noemen het vaak 'wonderlijk'. Christiane Beerlandt vindt het gewoon 'haar taak'. Met haar diepe aanvoelen, samen met een flinke dosis nuchterheid en gezond verstand, legt ze een brug tussen het rationeel-wetenschappelijke en het intuïtief-voelende.

Tijdens de lezing worden vragen gesteld over alles wat "Het Leven" aangaat... ook over alles wat Jouw Leven aangaat : alle mogelijke ziekten, gebeurtenissen op je levenspad, emotionele problemen, zin in bepaalde voeding, oersymboliek van dieren, astrologische vragen, hoe functioneren in deze maatschappij, relaties, seksualiteit, dromen, wereldgebeurtenissen, onsterfelijkheid, lichaamsgewicht, enz., enz. ... Bij het beantwoorden maakt Christiane Beerlandt gebruik van haar speciale vermogens. Haar uitzonderlijke gave om "helder te zien", de levenskracht en de hartsvibratie die uitgaan van deze sterke persoonlijkheid, samen met haar aanvoelen van wat er leeft bij de mensen in de zaal, maken van haar voordrachten een onvergetelijke belevenis.

\*\*\*\*\*

Van harte nodigen we je uit voor de komende **Body & Mind avond** op 26 oktober!  
Het thema van deze avond is LOSLATEN.

*Het is herfst, in de natuur sterft alles en maakt zich klaar voor de winter en een nieuw begin in de lente.*

*Het gaat door in een andere vorm.*

*Wat wil jij loslaten en wat gaat er door in een andere vorm?*

**Datum/Tijd:** Je bent 26 oktober welkom vanaf 19.15 uur voor thee en we starten om 19.30 uur. De avond duurt tot circa 21.30 uur.

**Kosten:** € 15.-

**Locatie:** Theehuis Veer, van Ewijckskade 1 in Anna Paulowna. [website](#).

Als je mensen kent voor wie dit interessant zou kunnen zijn, voel je vrij om dit bericht door te sturen.

Op deze avond is iedereen welkom, met of zonder meditatie-ervaring.

Voor vragen kun je contact met ons opnemen via de e-mail of per telefoon.

### **Volgende Body & Mind bijeenkomst is 30 november**

Laat ons per e-mail weten of je komt.

Body&Mind Balance, balans tussen lichaam en geest.

Monique en Marlèn

Warme harte groet, Monique van Pappelendam

Praktijk voor Natuurgeneeskunde, iriscopie en The Reconnective Healing

Molenvaart 254 a

1764 AX Breezand

0223521286

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

\*\*\*\*\*

### **Levenswerk, start 31 oktober in Hoorn**

Als je wilt weten **wat je werkelijk wilt met je leven** dan zal dit traject je helpen. Het doel is om te **leven en te werken met hart en ziel**. Al tijdens dit krachtige traject zijn er kleine maar ook grote veranderingen merkbaar in het leven van de deelnemers. Tijdens het eerste gedeelte van het traject onderzoek je vooral wat jouw 'ingrediënten' zijn, je **kwaliteiten**, waar wordt je blij, je **levenswaarden** etc. In het tweede gedeelte gaan we durven **dromen**, maken we dromen praktisch uitvoerbaar en onderzoeken we wat je tegenhoudt om te gaan doen waar jouw stroom ligt. Het is een cadeau aan jezelf omdat je de tijd neemt om voor zelfonderzoek zodat je duidelijk krijgt waar jouw stroom ligt.

**Praktisch:** 8 maandagavonden, om de 2 weken, maximaal 6 mensen (zodat iedere deelnemer voldoende tot zijn recht komt). Je krijgt opdrachten waarmee je thuis aan de slag gaat. Op mijn [website](#) vind je meer informatie, daar staan ook ervaringen en reacties van deelnemers.

**Datum:** De start is maandagavond 19 september

**Locatie:** Centrum Eenheid in Hoorn

**Kosten:** € 210,-

Dit is dé tijd om te gaan doen waarvoor je gekomen bent. Het grote geheel werkt met ons mee! Als je met me wilt overleggen of dat ook voor jouw persoonlijk zo geldt kan dat natuurlijk (vrijblijvend), mail of bel me!

Liefdevolle groet, Martine Maria

Trainer en Coach

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

Distel 1, Zwaag

0229-214969



\*\*\*\*\*

## MANTRAZINGEN

**Dinsdag 1 november 2011 mantrazingen in de Nicolaaskerk van Westerland**

**Op deze avond gedenken wij allen die van ons zijn heengegaan.**

Het kerkje van Westerland is heel sfeervol. Hier beleven wij mantrazingen op onze eigen manier.

Wij zingen mantra's en lezen tussendoor een gedicht of mooie tekst voor.

Mantra's zijn gedichten of verzen uit India of Tibet, deze worden steeds herhaald. Je kan er heel rustig van worden. De avond staat onder leiding van Truus van Wel.

Bij het binnen komen staat de koffie en thee voor je klaar, deze kun je mee nemen de kerk in. Er ligt een kleed op de grond waar wij in een kring omheen zitten gewoon op een stoel en er zijn kaarsjes aangestoken. Dit alles geeft een rustige en gemoedelijke sfeer.

Iedereen is welkom, of je nou wel of niet goed kan zingen maakt niet uit!

**Tijd:** Aanvang 20.00 uur. Vanaf 19.30 is de kerk open en wordt er thee en koffie geschonken.

**Kosten:** Entree tien euro, kinderen vijf euro.

**Locatie:** De Nicolaaskerk ligt achter Westerlanderweg 61. Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk.

**Aanmelden mag:** tel. 0223 532882 of per e-mail: [truus@opwellingen.nl](mailto:truus@opwellingen.nl).

\*\*\*\*\*

**WORKSHOP voor hulpverleners:** Grondtrauma's ontdekken om zo te komen tot Innerlijke Bevrijding!

Annelies Spaargaren ontdekte tijdens haar werk als paragnostisch therapeute dat zowel de psychische als de lichamelijke problemen van haar cliënten bijna altijd hun oorsprong hebben in een **trauma** uit een vorig leven. Als heldervoelend medium is Annelies in staat zich volledig te verplaatsen in de emotionele pijn van haar cliënten. Door allerlei pijnlijke emoties die met deze trauma's samenhangen ook letterlijk te uiten, krijgt zij een helder inzicht in de problematiek die hiermee samenhangt. Hierdoor wordt het al snel duidelijk om welk **Grondtrauma** het gaat en welke **Oerwond** hiermee samenhangt. Daarna werkt zij met de cliënt aan een bewustwording van het zojuist ontsluitte trauma en de daarbij behorende **gedachten- en overtuigingsystemen**.



Als je ooit iets traumatisch hebt meegemaakt, is de kans groot dat je daardoor bepaalde dingen bent gaan geloven. Als je bijvoorbeeld ooit verstoten bent, ga je misschien geloven dat mensen je niet waarderen en daar komt dan de overtuiging uit voort: "Men waardeert mij niet". Het gevolg hiervan is dan, dat je in de buitenwereld steeds op zoek gaat naar **waardering**. Dit doe je, om de pijn van het "verstoten zijn" niet te hoeven voelen. Je legt het gewonde kindstuk van jezelf, daarmee in feite te vondeling bij anderen. Je gelooft dat deze pijn pas verdwijnt als anderen jou erkennen en waarderen. Dit gebeurt meestal niet en daardoor ontstaan de zogenaamde **Oerwonden**.

In haar **praktijk Eye-openers** werkt Annelies momenteel met 24 Grondtrauma's en 30 Oerwonden.

Inhoud van deze workshop

Deze boeiende workshop is bedoeld om jou als hulpverlener (therapeut, coach, jeugdhulpverlener, arts etc.) inzicht te geven in de Grondtrauma's en de daarmee samenhangende **Oerwonden**. Deze oerwonden krijg je gemaild als jij je aanmeldt voor deze boeiende workshop!

Het thema van elk trauma loopt vaak als **een rode draad** door je leven. Het innemen van je ruimte heeft bijvoorbeeld betrekking op het Verkrachtings trauma. Het opeisen van je bestaansrecht houdt verband met het Slavernij trauma. Met deze achtergrondinformatie kun je je eigen cliënten vaak nog beter begeleiden op hun **ontwikkelingsweg**. Doordat cliënten inzicht krijgen in waar hun angst oorspronkelijk vandaan komt, kan deze gemakkelijker in '**het licht**' worden gezet om te transformeren.

Om de **verborgen kwaliteiten** die bij het desbetreffende trauma horen, te ontwikkelen, maakt Annelies tijdens haar sessies gebruik van diverse technieken.

De **technieken** die ze hierbij gebruikt zijn o.a.:

- Regressietherapie,
- Het Vergevingswerk van Edith Stauffer,
- Het Clarity Proces van Jeru Kabbal,
- Geweldloze Communicatie,
- Het werk met de zeven "magische" Transformatie-stenen,
- Focussen, en
- Voice Dialogue.

Met de 'tools' en handvatten die Annelies je aanreikt kom je er bovendien achter wat jouw **eigen** Grondtrauma en je eigen Oerwond is.

We zullen een start maken met een paar technieken die er zijn om onze trauma's te verwerken.

**Transformatie** is pas dan mogelijk wanneer je de bereidheid hebt om te veranderen. Het **Goddelijke** is in alles, vormt de essentie van alles dat leeft... maar het kan pas tot je komen en in jou tot bloei komen als je de bereidheid hebt je **hart** er helemaal voor te openen.

### **Achtergrond Annelies Spaargaren**

Annelies werkt al 15 jaar als zelfstandig therapeut in Heemstede. Inmiddels heeft ze ook een boek geschreven. Dit zal het komende jaar verschijnen. Het boek zal ondermeer antwoord geven op de vraag: wat is de zin en **verborgen betekenis** van je lijden?

### **Voor meer informatie over deze trainster:**

[www.eye-openers-therapy.com](http://www.eye-openers-therapy.com)

**Datum:** zaterdag 5 november 2011

**Tijdstip:** van 10 tot ongeveer 17 uur. (ontvangst 9.30 uur)

**Plaats:** Hotel en conferentielandgoed Blooming, Duinweg 5 te Bergen n.h. (midden in de Bergense bossen): [www.blooming-hotels.com](http://www.blooming-hotels.com)

**Vergoeding:** € 115 inclusief 19% BTW



Inclusief koffie/thee/versnaperingen en een **gezonde biologische lunch**.

Het bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnr. 32.77.05.353, H.M. Borst (Rabobank Bergen) onder vermelding van: **"Workshop Annelies**

**Spaargaren"**

## WORKSHOP: 'Werken met jouw INNERLIJKE KIND'

Door trainster **Henriëtte Maas** Voor meer informatie: [www.pacha-mama.nl](http://www.pacha-mama.nl)

In deze workshop gaan we aan de gang met hoe jouw kinderjaren doorwerken in de persoon die jij NU bent. Ze hebben je hoogstwaarschijnlijk veel positieve eigenschappen opgeleverd. Maar, wellicht ook overtuigingen, opvattingen, overlevingsmechanismen of oordelen die je als volwassene in de weg zitten.

Als jij je hier nog **bewuster** van bent, kun je er beter mee omgaan en zo nodig beperkende overtuigingen veranderen. We noemen dit ook wel '**Innerlijk-Kindwerk**'.

Als je zelf kinderen hebt, kun je dit proces voor je eigen kinderen wat gemakkelijker, bewuster en doorzichtiger maken. En hoef je jouw beperkende overtuigingen niet meer aan hen door te geven.

Henriëtte zal een **theoretische onderbouwing** geven over bovenstaand onderwerp. Deze zal worden afgewisseld met oefeningen om contact te maken met een 'Innerlijk Kinndeel' in jezelf. We doorlopen in vogelvlucht jouw eigen kinderjaren. Wat waren je behoeften? Wat had je te leren? en Welke 'beschadigingen' heb je daarbij opgelopen? En hoe werkt dit door in je leven nu?

We zullen bij de oefeningen in **kleine groepjes** werken, zodat er een sfeer van veiligheid is om met dit (soms kwetsbare) deel contact te maken. Want de enige manier om echt bewustzijn te krijgen en wenselijke veranderingen door te voeren, is ermee aan de slag te gaan. Je 'Innerlijk Kind' kan dan een blijvende bron van vreugde voor je worden door steeds meer bewustzijn.

Dit is natuurlijk ook reuze handig als jij ZELF kinderen opvoedt of als jij werkt met kinderen en hun ouders. Denk aan: kindertherapeuten, (jeugd)hulpverleners, leerkrachten, peuterleidsters etc.

Verder gaan we aan de slag met elementen die hiermee te maken hebben. Zoals bewustwording wanneer je vanuit je **Kindbewustzijn** of vanuit je **Volwassen-bewustzijn** reageert. Welke afweermechanismen heb jij je eigen gemaakt? Hoe werken ze? En in hoeverre dienen ze jou op dit moment nog? Hoe werken emoties en hoe ga je ermee om? Hoe kun je ze vóór je laten werken in plaats van tegen je? En hoe kun je op een positieve manier met deze 'Innerlijk Kinddelen' omgaan?



Henriëtte gaat uit van de wetenschap dat iedereen alle antwoorden al in zich heeft, maar er soms zelf niet bij kan komen. Deze workshop zal vooral **praktisch toepasbaar** zijn en je zult de resultaten en inzichten direct in praktijk kunnen brengen!

Je kunt op deze dag Henriëtte haar (werk)boek kopen over dit onderwerp: '**Ik hou van mij en ook van jou**' – een vriendelijke manier om er zelf verder mee te gaan, om nog meer bewustzijn, vreugde en vrijheid in jezelf te kunnen ervaren!

**Henriëtte** is pedagoog, auteur en spiritueel therapeut in haar praktijk PACHAMAMA. Verder is zij trainster en consultant van de stichting Wijze Ouders. Ze werkt met volwassenen en kinderen. Haar volgende boek is bestemd voor opvoeders van pubers en jongvolwassenen.



Datum: **Zaterdag 19 november** 2011  
Tijdstip: **10 uur tot ongeveer 17 uur** (ontvangst 9.30 uur)  
Locatie: Nesdijk 20, Achter Natuurwinkel 'De Garve'  
(**midden in de natuur van Bergen**).

Vergoeding: **95 euro inclusief** 19% BTW en **werkmap**



Inclusief koffie/thee/versnaperingen en een heerlijke gezonde lunch. Het bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnr. 32.77.05.353, H.M. Borst (Rabobank Bergen) onder vermelding van: **"Innerlijke kind-workshop"**

**Opgave** via Ilona Borst: [ilonaborst@hotmail.com](mailto:ilonaborst@hotmail.com) of 06-15065991.

\*\*\*\*\*

### **Communicatie met dieren**

Lieve dierenvriend(in),

Graag informeer ik jou over het nieuwe aanbod workshops die je kunt volgen:

Najaars programma 2011

Lezing: Communicatie met dieren

vrijdag 11 november Zenit, Alkmaar [lees verder](#)

Workshop Communicatie met dieren

zondag 20 november, Starnmeer [lees verder](#)

Workshop Communicatie met dieren

zaterdag 26 november, Zenit, Alkmaar [lees verder](#)

Healen voor mens en dier (2-daagse workshop)

voorjaar 2012, Starnmeer [lees verder](#)

Healen voor mens en dier (vervolg 2-daagse workshop)

voorjaar 2012, Starnmeer [lees verder](#)

Stervensbegeleiding, in gesprek met overleden dieren, vermissing

voorjaar 2012 [lees verder](#)

Workshop Communicatie met paarden [lees verder](#)

Prive lessen/coaching [lees verder](#)

Lezing of Introductie workshop bij U thuis of in uw centrum [lees verder](#)

Oefenochtend [lees verder](#)

Krachtdier - [wil jij je krachtdier weten](#)

Busreis naar krachtplaatsen in Nederland voorjaar 2012

voor info zie [www.isabe.nl](http://www.isabe.nl)

Lezing: Busreis naar krachtplaatsen in Nederland

voor info zie [www.isabe.nl](http://www.isabe.nl)

Voor data en prijzen

bel 075 6411573 of

email naar [ineke.brinkmann@tiscali.nl](mailto:ineke.brinkmann@tiscali.nl)



[Ineke Brinkmann: in de pers & columns](#)

\*\*\*\*\*

## Workshop Werken met Karma

Het woord 'karma' komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk: 'doen' of 'handeling'. In de praktijk betekent het gewoon dat iemands karma zijn of haar eigen handelen is en de gevolgen die daaruit voortvloeien. Karma zorgt niet alleen voor rampspoed, maar zorgt er ook voor dat je op een bepaald moment de vruchten kunt plukken van goede daden in het verleden. We hebben veel meer invloed op karma dan we geneigd zijn te denken. Je kunt het idee van karma heel praktisch in je leven toepassen door je af te vragen wat je ervaringen je te leren hebben. In plaats van je zorgen te maken om eventueel slecht karma dat op je pad zal komen, kun je nu ophouden met negatief karma te veroorzaken. Je kunt nadenken over de gevolgen van wat je doet en bewuster gaan leven.

**Datum:** Vrijdag 18 november 2011

**Tijd:** 13.00 tot 17.00 uur

**Kosten:** € 40

**Locatie:** Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

**Docent:** Johannet van Hasz, mindfulness-trainer, spiritueel coach en natuurgeneeskundig therapeut

Praktijk Innergiek is aangesloten bij de VBAG 2.040312A

Voor aanmelding of info: [workshop@innergiek.nl](mailto:workshop@innergiek.nl) [www.innergiek.nl](http://www.innergiek.nl)

\*\*\*\*\*

### **Agenda Gezond verstand avonden:**

**Winsum 25 oktober.** Elektrostress & gezondheid.  
(**Adam Ammersken** [www.aa-woonbiologie.nl](http://www.aa-woonbiologie.nl))

**Nederweert 25 oktober.** Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving.  
(**Anneke Bleeker**).

**Zwolle 25 oktober.** De relatie tussen voeding en gezondheid. (**Mike Donkers**).

**Anna Paulowna 26 oktober.** Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving.  
(**Anneke Bleeker**).

**Hurwenen 27 oktober.** Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving.  
(**Anneke Bleeker**).

**Alkmaar 3 november.** Rouw en verlies: Hoe ga je daarmee om? (**Ineke Smit** heeft een eigentijds uitvaartcentrum, geeft trainingen en ondersteuning).

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?**

**Persoonlijk:** Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.



**Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.**

Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

**Neem dat tot je waar je je goed bij voelt zodat je bewust kunt kiezen.**

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf over bewustworden zijn persoonlijke gebeurtenissen, inzichten verweven met vragen die ik jou stel om vanuit dat standpunt naar het onderwerp te kijken. Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

**Reacties en hernieuwde inzichten op 'Is het ook crisis bij jou?' uit 'Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?' van oktober**

*Uit de nieuwskrant oktober:*

*Ik merk dat vele mensen met angst leven.*

Reactie:

"Je hebt dit leven gekozen om jezelf te helen", dit is wat Pamela Kribbe zegt. Deze sessie kun je beluisteren via de website van [Pamela Kribbe](#) (onder geluidsbestanden bij de channeling 'De helende kracht van de natuur' 29 maart 2011).

Hier aansluitend citeer ik een stuk tekst van dezelfde website (onder Lichtwerker zijn serie 3 'Overgave en controle') voor hen die de ander 'in angst' willen helpen en genezen:

*Het er-zijn voor een ander heeft in die zin een emotionele kwaliteit. Het vraagt om een niveau van onthechting, waarop je de wil om een ander 'beter te maken' loslaat. Deze wil is namelijk niet ingegeven door een werkelijk begrip van de ervaringsweg die een mens (deels onbewust) wil afleggen om zijn innerlijke waarheid te vinden. Zolang je iets wilt veranderen of verbeteren aan een ander, blokkeer je in feite zijn weg naar binnen. Veel mensen hebben het nodig zelf bepaalde kwesties tot op de bodem te ervaren, zodat ze op basis van een zelf verworven en doorleefd inzicht iets kunnen gaan loslaten. Dit herken je vast wel in jezelf. Geef de ander hierin net zoveel ruimte als jezelf. Het is beter om niet emotioneel begaan te zijn met de mensen die je helpt. Het is beter om vormen van emotionele betrokkenheid los te laten, want als je je emoties laat meespelen, dan steekt je persoonlijke wil om dingen ten goede te veranderen de kop op.*

Je kunt meer lezen over dit onderwerp onder Lichtwerkers serie 1 'Van Ego naar Hart IV'

Op dezelfde website van [Pamela Kribbe](#) onder Lichtwerkers serie 1 bij 'Van Ego naar Hart II' staan o.a. de volgende oefeningen die je helpen contact te maken met de onderstroom van liefde en bewustzijn in jezelf.

Oefeningen

*Neem een moment om jezelf te ontspannen, je bewust te worden van je eigen lichaam en je adem rustig en zacht door je heen te laten gaan.*

*Stel jezelf dan eens de volgende vragen en laat de antwoorden vanzelf omhoog borrelen.*

*1) Welke eigenschappen in jou veroorzaken de grootste problemen in je leven? Benoem voor jezelf twee of drie karaktereigenschappen die jij beschouwt als heel erg bij jou horend, en die jou belemmeren om tot een vervuld en gelukkig leven te komen.*

.....

*Nu ga je met je gedachten naar de tegenovergestelde eigenschappen. Dus als je 'ongeduld', of 'afhankelijkheid', of 'wantrouwen' had gekozen, dan formuleer je nu de tegengelen daarvan: geduld, onafhankelijkheid en vertrouwen. >*

.....

*Ga nu in jezelf op zoek naar deze positieve eigenschappen en zoek drie voorbeelden uit je leven waarin je die eigenschappen aan de dag hebt gelegd. Herken die positieve energieën in jezelf. Ze zijn aanwezig in jou.*

.....

*Nu je in contact bent met die eigenschappen, laat de energieën ervan helemaal in je stromen (misschien zie je er een beeld bij, een symbool of een kleur). Voel hoe deze energieën je goed doen, je helpen de balans in jezelf te herstellen.*

*2) Ontspan jezelf en ga eens naar een moment in je leven waarop je heel gelukkig was. Neem het eerste wat er in je opkomt.*

.....

*Ga daarna naar een moment waarop je je bijzonder ongelukkig voelde.*

..... >

*Probeer nu eens het gemeenschappelijke in beide ervaringen te voelen. Wat is er hetzelfde in beide ervaringen?*

.....

*Wat er hetzelfde is, ben JIJ: jouw bewustzijn. Kun je dat voelen?*

*Uit de nieuwskrant oktober:*

*Hoe kunnen wij het "systeem" veranderen? We zullen op zoek moeten gaan hoe de regels in elkaar zitten. Wat willen we veranderen? Waar leggen we onze "eisen" neer? Hoe kunnen we duidelijk maken dat de grens is bereikt?*

*-Ik las in de krant dat de boetes omhoog gaan omdat wij te netjes rijden en er dus te weinig geld binnenkomt. Als ik me aan de snelheid houdt, zorg ik ervoor dat dit systeem geen vat heeft op mij.*

*Reactie:*

*We willen met elkaar energie besparen. Dus doen we ons best om ook in de huishoudens te letten op verspilling. Wat gebeurt er als de energie bedrijven onvoldoende verdienen omdat er minder energie wordt afgenomen? Gaan de prijzen dan omhoog? Betalen we meer en krijgen we minder, waar heb ik dat meer gehoord.*

*De bus maatschappijen gaan bezuinigen. Zo vallen er lijnen uit. Door uitval van buslijnen binnen de dienstregeling, is het niet onwaarschijnlijk dat er door hen die afhankelijk zijn van het openbaar vervoer een ander manier van vervoer wordt gezocht. Dat betekent minder busreizigers, dat betekent bezuinigingen van lijnen... en wat is dan de toegevoegde waarde van dit openbaar vervoer? Als het openbaar vervoer onbetaalbaar of onbereikbaar wordt, zal er een deel van de bevolking verstoten worden van een stuk vrijheid en minder actief deelnemen aan de economie. Om dit sombere scenario door te trekken, wat doet dit met het welzijn van de mens waar vereenzaming op de loer ligt.*

*Hoe ga je hier voor jezelf mee om? Ga je klagen? Heb je vertrouwen?*

*Zorg voor een eigen netwerk waar je er voor elkaar kunt zijn, waardoor je je niet afhankelijk voelt van het openbaar vervoer. En waar het openbaar vervoer je iets extra's kan bieden. Juist op het moment van schaarste komen de mooiste ideeën waar contact van mens tot mens tot bloei komt.*

*Uit de nieuwskrant oktober:*

*Vroeger werd er veel reclame gemaakt door de verschillende sigarettenfabrikanten. Onder de mom van 'roken is slecht voor je gezondheid' wordt er een ontmoedigingsbeleid toegepast door de prijzen van de sigaretten tot in het absurde te verhogen, waardoor er minder sigaretten worden gekocht.*

*Door de hoge prijzen van de sigaretten blijft het aantrekkelijk om de sigaretten te produceren. Het positieve gevolg hiervan is: het wel/niet roken is een bewuste keuze geworden.*

*De kettergroker wordt in dit geval het meest belast: door een hoge prijs te betalen voor een pakje sigaretten blijft er een kleiner budget over voor zijn overige uitgaven. Terwijl vroeger een grote groep zorgde voor de inkomsten voor de sigarettenfabrikant doet nu een kleine groep dat, en zij betalen de hoofdprijs...*

Reactie van een lezer:

Op een pakje shag staat met koeienletters: "Roken is dodelijk".

Weet je dat dit ook belastend kan zijn voor je overtuiging! Want telkens als je er een opsteekt lees je deze tekst. Dit kan verstrekkende gevolgen hebben voor de roker. Zou de Overheid zich daar wel voldoende van bewust zijn? En de roker zelf?

*Uit de nieuwskrant oktober:*

*We kunnen beginnen door bewust boodschappen te gaan doen en gezonde voeding te gaan eten. Wat is gezond voor jou? En geniet ook van de uitzondering waar je mee te maken zult krijgen. De tekst die ik wilde schrijven was: Gun jezelf af en toe ook iets "lekkers". Hoe bizar, het "lekkers" bestaat vaak uit zoetheid en vele toevoegingen in de vorm van e-nummers. Ga daarom ook op zoek naar een eigen gezonde lekkernij waarmee je jezelf kunt verwennen.*

Afgelopen tijd heb ik voor mezelf de meest tegenstrijdige lessen helder te gekregen, dit naar aanleiding van dit bovenstaande stukje en naar aanleiding van de onderstaande tekst van de 'Mindfulness tip van Maria' :

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

*Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten? En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondigt en je je eigen "waarden" overtreedt?*

Ik heb mezelf de vraag mogen stellen, hoe congruent ben ik? Gezellig weekend en wij hebben ons verwend met wat ongezonde lekkernijen. Lekkers waarvan ik weet wat erin zit, toch ervan gaan genieten, maar dan wel bewust genieten, is mijn advies altijd geweest.

Ik ben heel blij met de vraag over congruentie. Nu ben ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Wilde ik echt "genieten" of lag er een onderliggend excuus aan ten grondslag? Toen ben ik gaan nadenken. Ik ben wat ik eet. Kan ik informatie verkopen over gezond eten en zelf zoete lekkernijen kopen?

Hoe kan het dat bij een schilder thuis de schilderklusjes blijven liggen, hoe kan het dat dr. Spock werd aanbeden als opvoedingsgoeroe en zijn eigen kinderen verwaarloosde, hoe kan het dat er oncologen zijn die hun naasten afraden een chemokuur te ondergaan? En zo kun je simplistisch denken dat een leraar zijn leerlingen dat leert, wat hij zelf ervaren heeft en congruent behoort te zijn met dat wat hij verkondigt. Daar zijn we het dan volmondig mee eens en hoe meer we naar hogere posities kijken blijkt dat dit met handen en voeten wordt getreden.

Het gaat dus om jou, jij bent verantwoordelijk voor jezelf en door verschillende boodschappen tegen elkaar af te wegen doe je wat goed is voor jezelf.

Het is misschien zelfs dat het nodig is dat de 'gewraakte' boodschap verkondigd moet worden om voor jezelf je eigen spiegel te zijn (hoe vaak hoor je jezelf in een gesprek iets tegen een ander zeggen wat je ook tegen jezelf kan zeggen?).

Uiteindelijk gaat het erom dat je rust in jezelf vindt en je doet wat goed voelt voor jou, zonder dat je verantwoording hoeft af te leggen aan de mensen om je heen... Tot mij de vraag werd gesteld, "welke saboteur is er in jou werkzaam?" Bleek dat ik vergat verantwoording aan mezelf af te leggen. Ik heb genieten en gezelligheid gecombineerd aan wat ongezonde lekkernijen. Dat ik hiermee bewust mijn lichaam hard aan het werk heb gezet, ga ik aan voorbij. Naast mijn ideale plaatje over congruentie blijkt dat het kleine kind, ik doe het lekker toch, de baas is. En bewust dat ik mijn eigen onrust ben, maakte dat ik op zoek ging naar antwoorden. Is er, behalve het kleine kind en de vermeende gezelligheid, een andere onderliggende oorzaak, wat maakt dat ik heb gegrepen naar de zoete en zoute vettigheid? Met deze inzichten kan ik gezelligheid loskoppelen van een losbandige vreterij. Wetend dat er momenten zijn dat ik geen handige keuzes maak, maar moet ik mezelf daar zo zwaar voor straffen? Nee, het zijn leermomenten geworden, en zodra ik dit los laat en meer naar mijn lichaam luister kan ik, ook als er een bepaald gewenst gedrag gevraagd wordt, voor mijzelf kiezen. Vanuit respect voor mijn lichaam met respect naar de ander toe.

Inzicht geeft je voeding en zal je voeden tijdens het doorleven van een thema, heb je dit je eigen gemaakt, herken je het aan een soort Eureka-gevoel.

[Ik ben benieuwd naar je ervaring, wil je dit met mij delen of met de lezer dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwskrant.](#)

Ik wens je vele leerzame momenten toe!  
Joke Oosterbeek

\*\*\*\*\*

## **Gesundheit 40 PROCENT BLIJKT ONNODIG**

Het aantal mensen dat je moet behandelen om er 1 te genezen heet in de medische wereld het "number needed to treat". Bij [antidepressiva](#) ligt dat aantal op 7:

3 mensen reageren helemaal niet;  
3 personen genezen door de placebowerking;  
1 man of vrouw heeft echt baat bij de medicatie.

Da's trouwens helemaal niet verkeerd, want dat betekent nog altijd dat 4 van de 7 mensen genezen.

Voorals in de VS wordt nogal snel een CT-scan van een ziekenhuispatiënt gemaakt. Dat gebeurt zelfs zo vaak, dat volgens onderzoeksradiologen van de Columbia University (New York) diagnostische CT-scans op termijn verantwoordelijk zullen zijn voor 1,5 tot 2 procent van alle Amerikaanse kankergevallen. 1 CT-scan levert namelijk net zo veel straling op als ongeveer 200 röntgenfoto's.

Veel blindedarmoperaties blijken achteraf onnodig. Maar ja, het is ook helemaal niet gemakkelijk om te bepalen of die blindedarm echt ontstoken is... Het aantal verkeerde diagnoses kan oplopen tot wel 40 procent.

Bij grootschalig bevolkingsonderzoek naar borstkanker is de kans dat je ten onrechte [geopereerd](#) wordt voor de ziekte 10 keer groter dan de kans dat je eraan overlijdt.

Oh, en uh, heb je al een donorregistratieformulier ingevuld? Dan is de kans dat je daadwerkelijk iemand blij gaat maken met een nier ongeveer 0,004 procent.

Bron:

Iedere dag een "[Weetje van de dag](#)".  
Abonneer je nu op de mailinglist van Cijfers.net. Gratis!

\*\*\*\*\*

## **Hoe nuttig is de mammografie?**

*Borstkankerscreening heeft geen invloed op sterfte*

Eindelijk is de voor de hand liggende vraag gesteld: heeft borstkankerscreening wel enig effect? Het antwoord is een kort maar krachtig: nee. Dit blijkt uit het hoofdartikel in dit nummer. Geen enkel screeningsprogramma, waar ter wereld ook, heeft ook maar enig effect op de sterfte.

Volgens de gezaghebbende Cochrane Collaboration, die een van de meest omvangrijke en onafhankelijke literatuuronderzoeken tot dusver deed, hebben mammografieën niet alleen geen effect maar zijn ze zelfs riskant en leiden tot onnodige ingrepen.

De kans op vals-positieve uitslagen (men ziet iets dat er niet blijkt te zitten) blijkt heel groot, net als het ten onrechte benadrukken van goedaardige afwijkingen. Daardoor kan screening tot meer en onnodige agressieve chemische en operatieve behandelingen leiden, met alle verminkende gevolgen van dien.



Borstkankerscreening van jonge, gezonde vrouwen begon rond de jaren negentig. In een Zweeds artikel werd toen vastgesteld dat regelmatige screening de sterfte aan de ziekte onder vrouwen van 50 jaar en ouder met 30 procent verminderde. Hoewel de conclusie niet gold voor vrouwen beneden die leeftijd ging dit cijfer van 30 procent binnen de geneeskunde een eigen leven leiden. Op basis daarvan werd screening soms uitgebreid tot andere groepen, waaronder jongere vrouwen.

Ondanks alle bewijs van het tegendeel adviseerden artsen zelfs vrouwen van 30 jaar om jaarlijks een mammogram te laten maken.

Maar wie de interpretatie van de Zweedse onderzoeksstatistieken nauwkeurig bekijkt ziet dat die wel erg 'kort door de bocht' is. De conclusie van 30 procent verbetering van de overlevingskans is gebaseerd op een samenvoeging van de uitkomsten van 'de meest wetenschappelijke studies'.

De onderzoeken vielen uiteen in twee typen: studies die onderzochten wat in de loop van de tijd in verschillende groepen vrouwen gebeurde en studies die met terugwerkende kracht analyseerden wat al gebeurd was. Werd een studie op zichzelf beschouwd dan was meestal geen positief effect te zien.

Uit drie van de vier studies kwam geen statistisch significant voordeel van screening naar voren, zelfs niet bij vrouwen ouder dan vijftig. Twee daarvan, die 80.000 vrouwen omvatten, werden door voorstanders van screening afgedaan als zogenaamd 'te klein'.

Sindsdien is er weinig bewijs gevonden voor enig voordeel in welke leeftijdsgroep dan ook, maar wel ruimschoots bewijs dat screening veel kwaad aanricht vanwege vals-positieve uitslagen en vroegtijdig ingrijpen. Eén onderzoek gaf aan dat van de veertien vrouwen met een verdacht mammogram er slechts één in werkelijkheid borstkanker heeft.

Een groot probleem met de moderne geneeskunde is wat ik zelf noem 'redeneren naar algemene opvatting', gebaseerd op de aanname dat iets sowieso nuttig is. De voordelen van het idee kanker zo vroeg mogelijk op te sporen lagen zó voor de hand dat jarenlang niemand zich afvroeg of dat eigenlijk wel klopte, laat staan dat er onderzoek naar verricht werd.

Maar deze gedachte gaat alleen op als de technologie perfect is. Maar mammogrammen, die alleen maar zacht lichaamsweefsel via röntgenstraling in beeld brengen, zijn verre van nauwkeurig en bovendien niet onschuldig. Het probleem is dat ze een overvloed aan onbelangrijke weefselvariëaties in beeld brengen maar het belangrijkste, de kwaadaardige tumor, juist niet. Bovendien is regelmatige blootstelling aan röntgenstraling kankerverwekkend.

Gelukkig hebben de wetenschappers van Cochrane eindelijk de vraag gesteld die kennelijk niemand durfde te stellen: beantwoordt screening wel aan zijn doel?

**Lynne McTaggart**

[http://www.medischdossier.org/archief/jaargang\\_12/nummer\\_6/](http://www.medischdossier.org/archief/jaargang_12/nummer_6/)

### **De kracht van hoop**

Bij tegenslag moet je de moed verzamelen om weer volop in het leven te staan.

**[David Servan-Schreiber](#) | 124 maart 2010 issue**

Van een vriendin kreeg ik een aangrijpende e-mail waarin stond: 'Enorme schok: borstkanker. Een behandeling van achttien maanden, ik zal je de details besparen... Ik moet nu genezen zijn en inderdaad lijkt ik redelijk gezond. Maar eerlijk gezegd, leef ik constant met de angst dat de kanker terugkomt... Als anesthesieassistente zie ik vaak patiënten bij wie het terugkomt en dan ben ik weer helemaal overstuur. Ik leef niet, ik ben alleen aan het overleven.'

Wat is er aan de hand als je met een herinnering blijft zitten die zo beangstigend is, dat je je levenslust verliest, ook al is de ziekte met succes behandeld? Het kan betekenen dat je de ziekte als een psychisch trauma hebt ervaren – zoiets als een gewelddadige overval of een verkrachting. Elke ervaring van volslagen machteloosheid laat een emotioneel litteken achter. De herinnering kan zo levendig zijn, dat nog lang daarna over alles een waas van machteloosheid hangt. Je kunt er het gevoel aan overhouden dat het leven niets goeds meer in petto voor je heeft, dat je je plaats in de wereld kwijt bent. Je verliest al je energie en je gevoel van verbondenheid met andere mensen.

Die gevoelens van machteloosheid en wanhoop kunnen op den duur zelfs de natuurlijke afweermechanismen van het lichaam aantasten, waardoor je juist meer kans loopt op de ziekte die je vreest. Uit een opmerkelijk onderzoek van Susan Everson van de universiteit van Berkeley in Californië blijkt dat die kans bij een patiënt te voorspellen valt op grond van het antwoord op twee simpele vragen: 'hebt u het gevoel dat u de doelen die u zich hebt gesteld niet kunt verwezenlijken?' en 'hebt u het gevoel dat er geen hoop is voor de toekomst en dat u moeilijk kunt geloven dat het beter met u zal gaan?' Degenen die twee keer met 'ja' antwoordden, hadden drie keer zoveel kans om in de zes jaar daarna kanker te krijgen en vier keer zoveel kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval of hersenbloeding.

En toch is dat gevoel van wanhoop meestal een illusie. Het kan het gevolg zijn van onverwerkte vroegere mislukkingen (op school, in een relatie of op het werk) of van de mening van anderen (helaas soms ook van de eigen arts), die niet geloven dat je sterk genoeg bent om je eigen lot te beïnvloeden.

Het is nu tien jaar geleden dat ik hoorde dat ik opnieuw kanker had. Ik weet wat me heeft geholpen om door te leven na dat eerste verpletterende gevoel van hulpeloosheid: eerst moest ik trauma's van vroeger verwerken, trauma's waardoor ik me machteloos voelde. (Dat heb ik gedaan met een paar sessies EMDR-therapie (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing), waarbij via oogbewegingen desensibilisatie en verwerking plaatsheeft.) Daarna moest ik leren de afweer van mijn lichaam te versterken – naast de conventionele behandeling die ik kreeg – met voeding, lichaamsbeweging en eenvoudige ontspanningstechnieken.

Wanneer er een ernstige ziekte is geconstateerd, moet je alles doen om weer enige controle over je lichaam en emoties te krijgen, om zo de wanhoop te verdrijven en je krachten te verzamelen, zodat je lichaam de ziekte kan bestrijden en je weer volop in het leven kunt staan.

\*\*\*\*\*

### **Rozemarijn, vergeet het niet!**

Als geliefden vroeger op reis gingen kregen ze takjes Rozemarijn mee, kransen werden gedragen bij bruiloften en struiken geplant op begraafplaatsen. Rozemarijn hangt samen met: niet vergeten.

Van oudsher is Rozemarijn een middel om je geheugen te versterken. Recent onderzoek heeft ook aangetoond dat er werkzame stoffen inzitten die de hersenen kan beschermen tegen beroerte en verval van zenuwweefsel zoals bij bijvoorbeeld Alzheimer.

In Egypte, het oude Rome en Griekenland stond Rozemarijn bekend als een heilige plant met magische eigenschappen. Symbool voor trouw, vriendschap en liefde.

Volgens deze traditie beschermt Rozemarijn tegen het kwaad en doet vriendschappen ontstaan. In Europa zijn allerlei volksgebruiken ontstaan zoals; het breken van takken bij een doop, bij je dragen ervan tijdens examens en het verbranden van Rozemarijntakken of verdampen van Rozemarijn etherische olie in het ziekenhuis vanwege de ontsmettende werking.

Rozemarijn wordt gebruikt in medicinale toepassingen maar ook in levensmiddelen- en cosmetica kom je het regelmatig tegen. Het is een natuurlijke antioxidant.

De etherische olie van Rozemarijn zuivert en versterkt je lichaam en geest. Het heeft een opwekkende en stimulerende invloed die het ook erg goed doet bij oudere mensen.

Om negatieve invloeden in huis te weren kun je Rozemarijn e.o. verdampen op een aromalampje, het werkt als een zuiverende en energetische beschermolie.

Verweef de takken van Rozemarijn decoratief in een mooie krans voor binnenshuis of aan de deur als zeer nuttige én fraaie decoratie.

En om jezelf wat op te peppen als je 's morgens nog moe en slaperig bent gebruik je 1 druppel Rozemarijn e.o. en 2 druppels Petitgrain in ongeparfumeerde basis douchegeel. Spons je hiermee lekker in en douche niet al te warm, dan voel je je snel fit.

Moet je studeren of je concentreren dan kun je enkele druppels Rozemarijn e.o. op een USB aromastick (ook verkrijgbaar in onze webwinkel) druppelen. Deze plug je in je PC of laptop en ondersteunt jouw mentale inspanningen.

De plantboodschap van Rozemarijn: 'ik maak dat je weer zin krijgt'.

Let op! Alleen bij zwangerschap, hoge bloeddruk en epileptici kan Rozemarijn beter niet (inwendig) toegepast worden.

Rozemarijn is een veelzijdige olie die niet vergeten kan worden!

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. En dat kan door iedereen (met de juiste kennis) en op heel veel verschillende manieren.

Bijvoorbeeld door etherische olie te verwerken in een massage olie, door het te verdampen in een ruimte, door er huidverzorgende producten mee te verrijken of ermee te koken.

En aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest werkt. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

\*\*\*\*\*

## 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.

Deze rubriek **Voeding Supplement** echter gaat het over persoonlijke ervaringen, jouw toevoeging of aanvulling, tijdens een zoektocht in de wereld van voeding.

\*\*\*\*\*

Bessen, bottels, er is zoveel wat ons gratis voorziet van vitamines. Zo ook de vossenbes:

### **Vossen bes (Vaccinium vitis-idaea)**

Vossenbes, ook wel rode bosbes genoemd is familie van de heifamilie (Ericaceae). Uit de familierelatie kun je dan direct al herleiden dat dit kleine compacte struikje, een groenblijvend heestertje, van 10 tot 40 cm groot met een rechtopstaande vorm, groeit op de heidevelden.



Naast heidevelden treffen we dit kleine bessenwonder ook aan in warme dennenbossen, in veengebieden (vandaar wel eens de naam 'veenbes') maar nooit op kalkrijke grond. De blaadjes zijn ovaal, donkergroen en leerachtig en afwisselend geplaatst langs de takjes. De witte, soms zachtroze, klokvormige bloempjes hangen in trossen aan het eind van de groeischeuten. Zij bloeien van mei tot juli. Na rijping hebben deze struikjes bolronde helderrode besvruchten. De vruchten rijpen van augustus tot november.

De takken zijn rechtopgaand.

De vossenbes is een echte klassieker onder de eetbare wilde vruchten. Vermeld mag worden dat zij veel vitamine A, B, C en E bevatten. Daarnaast ook mineralen en spoorelementen. Dit is watje noemt: een natuurlijk voedingssupplement dat zeer waardevol mag heten.

De vossenbes is rauw te eten, maar zal dan wel een beetje zuur of bitter kunnen smaken. Dit zal niet door een ieder gewaardeerd kunnen worden. Maar, verwerkt met andere ingrediënten in een vruchtensalade zal dit in het geheel minder opvallen. Rauw, onbewerkt, bezitten zij de meeste kwaliteiten in de vorm van de vitamines en mineralen.

Toch kunnen deze bessen ook goed gekookt worden en dan ontwikkelen zij hun fruitige, zoete smaak.

Verwerkt als jam, compote of gelei zijn de vossenbessen zeer populair bij wildgerechten als gebraden hert, ree en wild zwijn.

Bij kaas, andere soorten vlees en pasteien slaat deze bes ook zeker geen gek figuur. In taarten of ander gebak, in sappen of een likeur, de vossenbes laat zich voor dit alles graag gebruiken.

In de winter is een sap van vossenbessen een ware vitamineleverancier.

De bessen drogen kan ook, dit is weer een van de vele mogelijkheden met deze bes. Je kunt hem dan gebruiken voor kruidentheemelanges, muesli, maar ook voor gebak. Wie de bladeren in april en mei plukt kan deze gebruiken als smaakversterker voor vlees, vis en sauzen. De verse of gedroogde bladeren kunnen eveneens voor thee gebruikt worden en volgens overleveringen uit de oude geneeskunde werkt dit bloedzuiverend.

De vossenbes bewijst net als zoveel andere bloemen en planten dat wij al die chemische 'uitvindingen' echt niet nodig hebben!

Andere bessen die in combinatie kunnen groeien met de vossenbessen zijn de 'Heidelbeeren' (de blauwe bosbes). Dit is de Duitse naam voor het blauwe besje dat net zo geliefd is om te plukken en te verwerken als de rode vossenbes.

De officiële naam voor deze bes is: *Vaccinium myrtillus*, en deze valt ook onder de heifamilie (Ericaceae).

Met dank aan:  
Anneke Bleeker  
Bergen NH  
28 september 2011

Schrijfsels van Anneke: <http://www.verontrustemoeders.nl/>

\*\*\*\*\*

### **Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes**

Een inspirerende website van Pamela Kribbe <http://www.pamela-kribbe.nl/> met vele channelingen en geluidsfragmenten.

### **Mooi(e) Extraatje(s):**

Emanuel Kelly, is een wees uit Irak en heeft beiden armen verloren tijdens de oorlog. Een verpleegster uit Australië heeft hem samen met zijn broer geadopteerd. Emmanuel zingt het lied "Imagine" van John Lennon.

Via de nieuwsbrief van Marian Palsgraaf <http://justbeyou.nl> ontvangen, [Inspirerende video: kippenvel, kijk en luister...](#)



En ook:

<http://www.flickspire.com/m/LifeSecrets/CarrotsEggsCoffee>

Marian, bedankt voor deze mooie linken.

Wat een inspirerend mens! <http://www.leveningod.nl/leven-zonder-armen-en-benen.html>

Voor een mooie meditatie '[Verbinden met de bron](#)':

### **Oefening: de kracht van dankbaarheid inzetten voor healing en positieve transformatie.**

Ga op een plaats zitten, waar je rustig bij jezelf kan zijn.

Neem enkele ontspannen in- en uitademingen.

Laat een situatie opkomen, uit het verre of recente verleden, van een moment toen je blij en dankbaar was.

Het kan bijvoorbeeld een moment zijn dat je dankbaar was voor een leuke verrassing die jou overkomen was, voor iets positiefs dat je gekregen had, voor een belangrijk doel dat je bereikt had of een wens die gerealiseerd werd.

Het kan een moment zijn dat je gewoon dankbaarheid voelde voor vriendschap, voor de zon, voor het leven of voor om het even wat.

Neem even de tijd om één situatie van dankbaarheid voor de geest te halen en om je er zoveel mogelijk in te leven. Merk op, op welke plaats(en) in je lichaam je dat gevoel van dankbaarheid gewaarwordt. Let er ook op welke beelden of andere associaties je eventueel hebt wanneer je jezelf terug inleeft in dat moment van dankbaarheid.

Denk dan even aan één situatie waar je meer inzicht zou willen in hebben. Dit kan ook een moeilijkheid zijn, waar je nu mee te kampen hebt of een probleem van welke aard ook: op fysiek vlak, op emotioneel vlak, op psychisch vlak, op vlak van interactie met anderen of een thema uit de actualiteit.

Terwijl je kort stilstaat bij deze situatie, maak dan een beeld van jezelf in die situatie, dat je van een afstand bekijkt.

Keer dan in gedachten terug naar de situatie van dankbaarheid. Terwijl je jezelf weer helemaal inleeft in deze situatie, roep dan tegelijkertijd het beeld op van jezelf in de situatie waar je het moeilijk mee hebt, of waar je meer inzicht zou willen in krijgen. Blijf jezelf inleven in de situatie en in het gevoel van dankbaarheid, terwijl je het beeld van jezelf in de moeilijkheid op een afstand visualiseert.

Vanaf dat moment begint de moeilijkheid in positieve zin getransformeerd te worden. Dit kan je dagelijks enkele minuutjes doen, gedurende drie, zeven of eenentwintig dagen, naargelang je gevoel.

Als je geoefend bent in visualiseren, kan je de oefening nog krachtiger maken door, terwijl je in het gevoel van de dankbaarheid zit, het beeld van de moeilijke situatie geleidelijk aan dichterbij te laten komen. Je kan nog een stapje verder gaan: jezelf inleven in de moeilijke situatie, terwijl je jezelf tegelijkertijd blijft inleven in het moment en het gevoel van dankbaarheid. Dan gebeurt de ware magie...

Je kan deze oefening aan alle geïnteresseerden doormailen. Ook kinderen vinden het heerlijk om er mee aan de slag te gaan.

We wensen je veel plezier met deze oefening van Els Van Hoogenbemt, Joost Vanhove en de medewerkers van centrum GEA

Op [www.centrumgea.be](http://www.centrumgea.be) vind je in de vorige nieuwsbrieven meer oefeningen die we ook aanleren in de opleidingen en trainingen.

\*\*\*\*\*

## Mindfulness tip van Maria

\*\*\*\*\*

### **Met dezelfde woorden spreken we nog niet dezelfde taal.**

Als er wordt gepraat over goed of slecht maken we een vergelijking vanuit onze eigen waarden: Wat is volgens jou goed of slecht. Er is geen referentiekader. Hoe weet je **hoe** iemand iets bedoelt? Stel de vraag, het gevoel een cijfer te geven tussen de 1 en 10. Je weet dan voor jezelf welk impact iets voor jou heeft met diezelfde waarde. Met deze informatie beoordeel je niet vanuit jouw positie of iets voor de ander wel of niet meevalt, en kun je meer begrip opbrengen voor de ander. Ieder krijgt dat op zijn levenspad waar hij mee moet dealen: ofwel *kracht naar kruis*.

\*\*\*\*\*

*Sorry, dat ik in mijn enthousiasme jou overlaadt met informatie wat misschien nieuw voor je is.*

*Sorry, dat ik het je vertel alsof ik weet hoe het zit.*

*Sorry, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.*

*Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden waar geen ruimte is geweest voor informatie die je de andere kant laat zien.*

*Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Ik weet dat als je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context op een andere manier gaat beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

*De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien. Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!*

*Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voel ik mij een verrader omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.*

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

*Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten? En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondigt en je je eigen "waarden" overtreedt?*

*Enmaal meer bewust geworden, worden we door signalen geprikkeld alert te blijven, zodat we ook constant onze eigen waarden kunnen bijstellen.*

*Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen. Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.*

*Succes!*

We sluiten de Nieuwsbrief 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.**

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

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

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

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten? [Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.

We willen oprecht *zuivere* informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden. In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geïntegreerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips 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.

**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

\* Ik ben Jezus. Ik ben de vertegenwoordiger geweest op aarde van een nieuwe energie, **de Christusenergie**. Dit is een energie of bewustzijnsvorm die het gelijke in alles en iedereen herkent. Het is **een energie van verbinding, die eenheid wilde terugbrengen op aarde**. Mijn doel was en is het besef van de verbondenheid tussen alles wat leeft op aarde te herstellen, en **de weg is het hart**. Het hart verbindt, het hart is een ruimte waarin je thuis kunt komen. Je thuis voelen heeft te maken met verbonden zijn, verbonden met wie je ten diepste bent. Dat wat je ten diepste bent *is* altijd verbonden met het geheel.

\* Wat het geheel is, is niet in woorden uit te drukken. Je kunt spreken van het universum, het heelal of de kosmos, maar het geheel is geen ding, geen entiteit. Het geheel is een sfeer van zijn, een wereld van mogelijkheden. Ieder individueel leven heeft zijn specifieke plek in het geheel. Jullie allen maken deel uit van een onnoembaar groot geheel dat eeuwig is en tegelijk dynamisch en veranderlijk. Het leven beweegt voortdurend in een oneindige dans van manifestatie en terugtrekking, geboorte en dood, creëren en loslaten. Jij neemt als mens, in je huidige gedaante als man of vrouw, deel aan deze scheppingsdans. Tegelijk leeft in jou een kern die goddelijk en onverwoestbaar is.

\* Stel je voor dat jij in je huidige gestalte verbonden bent met dit enorme grootste geheel. Je kunt met je hoofd niet beredeneren hoe en waarom je deel bent van het geheel en welke plek je precies moet innemen. Je kunt het echter voelen met je hart. Je bent ingebed in het geheel, verbonden met het kloppend hart van de kosmos, en daarvoor hoeft je niets te doen. Dit is een gegeven, het is een onlosmakelijk deel van wie je bent.

\* Jij hebt een unieke plek en rol binnen het geheel, en deze te vinden en je licht er te laten stralen, geeft je een diep gevoel van vervulling. Het maakt je gelukkig en blij. Het op die plek zijn en het vervullen van jouw unieke rol, activeert in jou het hoogste dat je te geven hebt. Daar gaat mijn verhaal vandaag over: het hoogste dat je te geven hebt.

\* Velen van jullie verlangen ernaar samen te vallen met de bron van licht die je zelf ten diepste bent, en vanuit die bron te *zijn*, te geven en te stralen in de wereld. Voel die bron eens van binnenuit, want deze stroomt door al je lichaamscellen. Alles in jou is ermee verbonden, ook al zie je het niet. Voel het maar... voel de levende stroom die je draagt. Het leven weet welke plek voor jou is bestemd, welke rol bij jou hoort. **Verbind je met het verlangen om het hoogste van jezelf te belichamen**, de engel van licht die je bent, niet gebonden aan tijd en ruimte. Je bent hier tijdelijk, in dit lichaam, zodat je het licht dat je bent hier naartoe kunt kanaliseren. De aarde is een plek waarvan je houdt. Voel het maar, hoe je diep van binnen bent verbonden met het hart van de aarde.

\* Laat je gedachten los over hoe moeilijk het is op aarde, over de schaduwkanten van de menselijke maatschappij, en verbind je uitsluitend met de aarde zelf, met het wezen van de planeet. Denk aan de uitgestrekte bossen op aarde, de wateren, de open hemel, denk aan de dieren en de overvloed aan bomen, planten, bloemen. Verbind je met die aarde...en voel hoe ook zij deel uitmaakt van een groot geheel, en daarin haar eigen weg bewandelt.



\* Er is een plek voor jou, hier en nu op aarde. Waar het werkelijk om gaat is te geloven in jezelf, te geloven dat je verbonden bent met het geheel en dat er een weg is voor jou die leidt naar de manifestatie van het hoogste dat je te geven hebt. Hoe vind je die weg en hoe weet je of je bezig bent het hoogste in jezelf te ontplooien? Ik zal drie herkenningspunten opnoemen die horen bij 'het hoogste van jezelf geven'.

### **Het hoogste dat je tegeven hebt is uniek voor jou**

\* Het eerste herkenningspunt is dat het hoogste in jou, het hoogste dat jij te geven hebt op aarde, uniek is voor jou. **Jouw bijdrage bestaat uit een unieke mix van eigenschappen en kwaliteiten, met een eigen vibratie en uitstraling. In wezen geef jij jezelf.** Wat je te geven hebt, ben jij! Wat jou onderscheidt, is niet iets dat je van een ander hebt geleerd, bijvoorbeeld een bepaalde soort kennis, methode of vaardigheid. Het hoogste dat je te geven hebt, komt niet van buiten. Nee, jij bent de beslissende schakel.

\* Natuurlijk heb je kennis en informatie opgenomen van anderen, uit boeken en opleidingen, en ben je gevormd door je cultuur en opvoeding. Waar het om gaat is wat jij hebt gedaan met die invloeden, hoe je ze hebt geïntegreerd in jouw wezen. Door alles wat je hebt meegemaakt op je levensweg, in dit leven en in levens daarvoor, ben je uniek in je uitstraling. Jij werpt licht op het leven op jouw manier, en dat is het licht waartoe mensen zich aangetrokken voelen. Het is het licht dat schijnt op jouw plek op aarde, het licht dat jou doet stralen.

\* Jouw unieke licht is een mix van aardse en hemelse kwaliteiten. Je bent in dit leven man of vrouw, je hebt een bepaalde opvoeding en opleiding achter de rug, je bent gevormd door het wereldbeeld dat geldt in jouw maatschappij. Dat is goed en oké, want juist door die vorming heb je intieme kennis gekregen van het menselijk leven. Juist **doordat je zelf door je eigen moeilijke ervaringen heen bent gegaan, heb je diep inzicht verworven in hoe het menselijke leven aanvoelt op aarde en door welke emotionele pieken en dalen je als mens kunt gaan.** Door jouw persoonlijke ontdekkingsreis, door duister en licht, heb jij een unieke weg belopen en is dat wat je anderen te geven hebt ook een unieke mix van kwaliteiten.

\* Behoud dus altijd je eigenheid in wat je doet! Of je nu werkzaam bent als bakker, onderwijzer, kunstenaar of spiritueel therapeut, als je het hoogste van jezelf geeft, betekent dat dat je jouw eigenheid laat zien en meedeelt aan de wereld. Zonder jou is de wereld niet compleet. Het universum wacht op *jouw* bijdrage. Het wacht niet op jouw kopie of weergave van de bijdrage van iemand anders, het wil je stimuleren jouw unieke energie te laten stromen. Het hoogste van jezelf belichamen op aarde heeft dus te maken met jezelf zijn en je eigenheid tonen.

### **Het hoogste van jezelf geven is het hoogste voor jezelf ontvangen**

\* Het tweede herkenningspunt is dat het hoogste van jezelf geven aan de wereld altijd inhoudt dat je het hoogste voor jezelf ontvangt. Deze twee stromen zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.

\* Als jij je eigen unieke licht laat stralen, je hart open stelt en van daaruit geeft, dan ervaar je diepe voldoening en vervulling in jezelf. Je laat jezelf dan helemaal zijn, je staat jezelf toe te stralen, en je voelt dat het goed is, natuurlijk en oprecht. Als jij jezelf geeft, zonder voorbehoud je licht uitstraalt, ontvang je tegelijk iets heel bijzonders. Het grootste geschenk dat je ontvangt is dat je *thuis komt*. Op het moment dat je helemaal jezelf bent, voel je je vanzelf verbonden met het grote geheel, met God. Je komt tegelijk thuis bij jezelf en in het universum. Er is geen oordeel meer over jezelf of de ander, er is geen oordeel dat scheidt. Je bent één.

\* Door op deze manier jezelf te durven zijn in de buitenwereld, trek je het goede aan in je leven. Je zult zien dat aardse middelen die je nodig hebt en mensen die bij je passen, vanzelf op je weg verschijnen. Het universum steunt en voedt je, reikt je de juiste omstandigheden aan om jouw zielsenergie te manifesteren. Zo wordt de gevende stroom beantwoord door een ontvangende stroom die je vervult en verrijkt op allerlei levensgebieden. Ten diepste geef jij jezelf dit alles door de moed te hebben om je eigen licht te laten stralen.

Wanneer je zonder voorbehoud ja zegt tegen het leven, zegt het leven volmondig ja tegen jou.

\* Het grote geheel waarin wij allen een rol vervullen, zou je kunnen zien als een enorme puzzel, waarin we ieder een puzzelstukje vertegenwoordigen. Zonder jou is de puzzel niet compleet. Op het moment dat het puzzelstukje dat jij bent op de juiste plaats in de puzzel klikt, geef je de puzzel iets dat geen ander eraan kan toevoegen. Tegelijk is dat het moment waarop jij iets heel dierbaars ontvangt: je komt thuis, je voelt dat je bent afgestemd op het grote geheel, dat het leven je draagt en dat je veilig bent. Je weet dat je iets wezenlijks bijdraagt, en je voelt je daarin *ontvangen door het geheel*, in vreugde en verbondenheid. Het hoogste van jezelf geven is tegelijk ten diepste ja zeggen tegen jezelf, en alles ontvangen wat je nodig hebt om te bloeien en te stralen.

\* Het hoogste geven van jezelf betekent in feite dat je afgescheidenheid van het geheel wegvalt. Je bent geen ego, geen afgescheiden ik meer op dat moment. Eigenlijk valt de vraag hoe je de twee stromen van geven en ontvangen in balans brengt dan ook weg. Dit gebeurt vanzelf. Wanneer je jezelf ten diepste tot uitdrukking bent en je licht laat stralen, *ben* jij dat licht en ontvang je het tegelijk. Dat is de eenheidservaring waar jullie allemaal naar verlangen.

\* Nu vraag je je misschien af: hoe doe ik dat? Hoe kom ik op dat punt dat ik kan samenvallen met het hoogste in mij, met mijn eigenlijke licht? Daarmee kom ik aan het derde punt dat ik wil noemen over het hoogste geven van jezelf.

### **Je geeft het hoogste van jezelf als je je kunt verbinden met het laagste in jezelf**

\* Je geeft het hoogste van jezelf op het moment dat je bereid bent je te verbinden met het laagste in jezelf. Met het laagste bedoel ik: je angsten, twijfels, somberheid, kortom de duisternis die er is je ziel als gevolg van niet verwerkte pijnervaringen.

\* Het hoogste van jezelf gaat stralen en schijnen op het moment dat je je toebuigt naar het donkerste stuk in jezelf. Wanneer je het laagste in jezelf uitnodigt om bij je te komen, laat je zonder oordeel licht schijnen op de delen van je ziel die zich verstoten hebben gevoeld, die kwaad, bitter en eenzaam zijn geworden door pijnlijke ervaringen. Heb erbarmen met het deel van jou dat in het donker leeft, en vanuit het donker naar oplossingen grijpt die je vaak nog verder weg leiden van het licht.

\* Vanuit de duisternis kun je overlevingsmechanismen ontwikkelen om je staande te houden, en maar niet te voelen wat er echt in je leeft, aan angst, wanhoop, somberheid en eenzaamheid. Je wendt je ervan af en dat is wat je vaak ook wordt aangeleerd vanuit de wereld om je heen. "Keer je af van negatieve emoties, zet je schouders eronder, maak jezelf nuttig". Dit soort ge- en verboden creëren angst in jezelf voor je eigen duisternis en vervreemden je van je diepste gevoelens.

\* Jullie verlangen allen diep naar het licht, naar een gevoel van vrij, ongebonden jezelf kunnen zijn. Realiseer je dat je het grootste licht in jezelf ontsteekt als je bereid bent je toe te buigen de donkerste, meest verwaarloosde delen in jezelf.

\* Ik nodig je uit dit nu te doen, op dit moment. Kijk eens of er een vaak voorkomende, negatieve emotie of gedachte in jou is die aandacht nodig heeft. Besef eerst dat deze donkere emotie of gedachte hoort bij het mens zijn. Stel je dit schaduwgebied in jezelf nu eens voor als een kind dat verwaarloosd is. Misschien zie je het in een hoekje gedoken zitten. Is het een jongen of een meisje?

\* Kijk eens of je hem of haar ziet, en of je contact kunt krijgen met het kind. Begin met oogcontact, en reik dan voorzichtig je hand uit. Kijk naar dit kind, kijk met zachtheid en zie hoezeer het zijn best heeft gedaan om te overleven. Het kind bezit zo veel levensvreugde en passie, maar heeft zoveel moeten slikken en verduren dat deze krachten vervormd zijn geraakt. De oorspronkelijke energie van het kind is vast gezet in allerlei maskers en overlevingsmechanismen, waardoor de levensenergie zich tegen zichzelf heeft gekeerd. Maar nu mag het kind zijn wie het is. Strek je hand maar uit, laat je licht stralen. Ontvang het kind met je ogen.

\* Laat het naar je toekomen, op haar eigen tempo. Wacht er rustig op, en sluit het kind in je armen, druk het tegen je hart. Door jou gezien en getroost te worden, is precies wat het nodig heeft om te ontspannen en te herstellen. Merk op hoe jij in het contact met dit weerloze, gepijnigde kind gaat stralen van warmte, liefde en begrip. Je toebuigen naar het donkerste deel in jou, haalt het lichtste in jou naar boven. Jij begrijpt hoe het kind zich voelt. Dit begrip is helend. Het kind in het donker vertegenwoordigt het deel in jou dat jouw pijn heeft gedragen zonder het te begrijpen. Doordat jij deze pijn nu omringt met begrip en mededogen, breng je licht in een gebied dat eerst een bron was van negatieve emoties en gedachtes. Als jij je armen slaat om het gepijnigde kind in jou, word je een menselijke engel. Je brengt licht in de duisternis. Dat is waar de aarde behoefte aan heeft.

\* De aarde heeft geen behoefte aan heiligen en wijzen, die het licht onderwijzen vanaf een lessenaar of spreekgestoelte, maar aan mensen van vlees en bloed die het donker en het licht in zichzelf hebben ervaren en beide zonder oordeel kunnen omarmen. Juist als je je eigen duisternis durft te zien en aanvaarden, word je een menselijke engel. Je licht is tegelijk krachtig en eenvoudig. Het leven zal je dragen en je belandt vanzelf op de plek waarop het hoogste dat jij te geven hebt zich soepel en natuurlijk openbaart. Je hoeft er niet aan te werken, je niet anders voor te doen dan je bent, want het is jouw unieke uitstraling en energie die mensen iets geeft dat hen inspireert en vreugde brengt. Je bent het zelf. Omdat je bereid bent je eigen duisternis aan te kijken en met begrip te omarmen, vertegenwoordig jij de liefde Gods op jouw unieke manier. In jouw aanwezigheid, je manier van luisteren, ervaren mensen ruimte, zachtheid en inspiratie. Wat je ook doet als je het hoogste in jezelf laat zien en neerzet op aarde, het effect op mensen is dat het hen uitnodigt zélf te gaan stralen en te geloven in hun eigen unieke krachten en talenten. Het hoogste van jezelf geven moedigt anderen aan hetzelfde te doen. © Pamela Kribbe 2010 [www.pamela-kribbe.nl](http://www.pamela-kribbe.nl)

\*\*\*\*\*

#### **4-10-2011 Gezondheidsradio**

*Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:*

- ~ Waarom moet je je vitamine d waarde rond de de 50 ng/ml houden?
- ~ Video - Food cleaner voor China
- ~ Antidepressiva zijn zeer populair en werken niet of nauwelijks
- ~ Artsen betaald door farmaceutische industrie Oost-Europa
- ~ Bescherm het EU-verbod op diergeteste cosmetica
- ~ Bijproduct lever van magere vis goede bron omega 3-vetzuren
- ~ Bosbessen verminderen kans op borstkanker
- ~ Chloor in zwembad verhoogt kans op onvruchtbaarheid
- ~ Consumenten spoelen massaal plastic milieu in
- ~ Europa loopt weg voor discussie kerncentrales
- ~ Farmaceutische industrie blijft vooralsnog artsen sponsoren
- ~ Fototherapie bij constitutioneel eczeem
- ~ Gordijnen in ziekenhuizen zijn bacillenhard
- ~ Indiase kenniswerkers presteren ondermaats in operatiekamers
- ~ Kinderen met hoogopgeleide ouders meer kans op eczeem
- ~ Knap vrouwengezicht heeft drugseffect op mannen
- ~ Magnesium bij overgewicht
- ~ Nog meer ellende - Vodafone gaat vanaf volgend jaar privézendmasten verkopen
- ~ Onderzoek naar fraude met biologisch graan
- ~ Roest, tandplaque en andere biofilms
- ~ Verzet tegen gasboringen groeit
- ~ Zwitserland sluit kerncentrales

Mike Donkers met de uitslag van zijn eerste energetische test (Bio Meridiaan) ~ **Video**  
**Lethal Injection: The Story of Vaccination** ~ Wat is er gebeurd dat mensen kiezen voor Westerse Medicijnen in plaats van duizenden jaren oude kennis? ~ Protesten in de VS.

Deze uitzending is te beluisteren via: [www.gezondheidsradio.tk](http://www.gezondheidsradio.tk)

\*\*\*\*\*

Argusoog.org heeft als uitgangspunt een andere kijk op de wereld.  
Programma's met deze informatie is te beluisteren via Argusoogradio.  
Een weekprogrammering van Argusoogradio, is te vinden op de home pagina; deze kun je ook terug luisteren.

Je kunt deze informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek, levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën.  
Hieronder tref je per categorie een overzicht van de nieuwste informatie:

### **Berichten in Gezondheid & Welzijn**

9 oktober 2011 | 788 keer bekeken | [17 Reacties](#)

#### [Zuurstof als medicijn](#)

Otto Warburg

Otto Warburg was een Duitse biochemicus die al in 1931 (!) ontdekte dat een kankercel een cel is die minimaal 60% van zijn zuurstoftoevoer kwijt is geraakt en daardoor een kankercel wordt. De cel ...

7 oktober 2011 | 585 keer bekeken | [5 Reacties](#)

#### [Collision: Een verhaal over het Speciale Onderwijs \(recensie\)](#)

In 2009 leerde ik via stichting Positieve Nood Sarah Morton kennen. Zij gaf lezingen rondom het thema autisme. Zij was ooit zelf autistisch gediagnosticeerd. Sarah bleek inmiddels drie boeken geschreven te hebben. Dit intrigeerde me... ..

7 oktober 2011 | 965 keer bekeken | [4 Reacties](#)

#### [De Medische Misleidingen van de Mensheid](#)

Samenvatting: het reguliere medische systeem behelst symptoombehandeling met giftige medicatie. Als de zieke dit overleeft, maar niet geneest, zijn in de huidige geneeskundige structuur de complementair behandelende (cam-)artsen aan de beurt die oorzakelijk en met ...

5 oktober 2011 | 988 keer bekeken | [23 Reacties](#)

#### [Psychiatrische diagnoses zijn geen echte ziekten](#)

Minister Edith Schippers: "Psychiatrische diagnoses zijn geen echte ziekten", Psychiaters: stil.. De ontwikkelingen omtrent de psychiatrie tonen als geen ander de integriteit en de capabiliteit van Nederlandse politici om complexe problemen ongenueanceerd en daadkrachtig te behandelen. ...

4 oktober 2011 | 698 keer bekeken | [2 Reacties](#)

#### [Gardasil vervuiling: EMA neemt verantwoordelijkheid, FDA laat de bal vallen](#)

16 september 2011

In een reactie op een onderzoek over de recente ontdekking door SANE Vax van genetisch gemanipuleerd HPV-DNA in Gardasil™ [1], werd door radio Tipp.fm uit Clonmel, County of Tipperary in Ierland de volgende ...

### **Berichten in Levensvisie & Kunsten**

10 oktober 2011 | 214 keer bekeken | [3 Reacties](#)

#### [Nieuw sociaal initiatief als website van de maand](#)

Naast alle ellende in deze wereld, zouden we bijna vergeten dat er mensen zijn die zich daardoor juist laten inspireren tot het in de wereld zetten van sociaal vernieuwende en mooie initiatieven. Juist nu onze ...



## Berichten in Maatschappij & Politiek

10 oktober 2011 | 92 keer bekeken | [Geen reacties](#)  
[Steve Phillips – We are the 99%](#)

This song was inspired by the occupy wall street movement. It was written, recorded and mixed in about 16 hour, in which time I also made the video. I rushed to get it published because ...

9 oktober 2011 | 500 keer bekeken | [16 Reacties](#)  
[Nieuwe kolencentrale in het Eemsgebied](#)

Noot van de redactie

Over de plannen voor een nieuw te bouwen op kolen gestookte elektriciteitscentrale in het Eemsgebied, is in de afgelopen tijd binnen de milieubeweging veel te doen geweest. Hieronder een reactie op de ...

8 oktober 2011 | 1.710 keer bekeken | [22 Reacties](#)  
[Update: Erwin spreekt over aanklacht Bea & Co , Slavernij en de Rothschilds !](#)

Wie is onze slavenmeester?

Wie heeft de financiële macht in deze wereld?

Wie doet er aan rituele bloedoffers?

Wie hebben de meeste mensen vermoord?

Wie is de eigenaar van alle occulte bewegingen in de wereld?

Wie gunt je geen liefde, ...

6 oktober 2011 | 2.388 keer bekeken | [44 Reacties](#)  
[Symbolen liegen niet , Holocaust 0001 X](#)

Israëliische schrijvers verwijzen naar Phoenisische kinderoffers ... Een jong kind was begraven gevonden met een gespleten schedel door een wapen in Woodhenge.

6 oktober 2011 – 11:00 | 2.549 keer bekeken | [94 Reacties](#)  
[Het is tijd voor een revolutie](#)

Ik weet niet hoe het u vergaat, maar met verbijstering volg ik het financiële nieuws op radio, tv en in de kranten. Voor het eerst in mijn leven heb ik een soort van onderbuik gevoel ...

5 oktober 2011 | 557 keer bekeken | [2 Reacties](#)  
[Duurzaamheid economische wereld staat op het spel](#)

Herdefiniëring wereld middels noodzakelijk 'affinitalisme' mogelijk en tevens scheppend voor nieuwe 'lender of last resort' en meer echte democratie. Nu we op de rand staan om daadwerkelijk naar een nieuwe orde over te gaan waar er ...

4 oktober 2011 | 1.438 keer bekeken | [49 Reacties](#)  
[PERSBERICHT: 16 jarige wordt op gewelddadige wijze teruggeplaatst](#)

Is dit Nederland en is dit de wijze waarop wordt omgegaan met zeer kwetsbare kinderen binnen onze samenleving?

Onze overheid, die zich laat vertegenwoordigen door hulp en zorg organisaties en die de rechten van het kind ...

3 oktober 2011 | 1.609 keer bekeken | [27 Reacties](#)  
[GLOBAL REVOLUTION; Take our world back again on 15th October!!!](#)

Anonymous

Het was op 17 september 2011 dat de mysterieuze groep Anonymous, die vorig jaar al van zich deed spreken door hack-aanvallen uit te voeren op WikiLeaks-werende providers en anderen websites, een flinke duit deed in ...

3 oktober 2011 | 1.069 keer bekeken | [8 Reacties](#)

[Akte van inbeschuldigingstelling tegen \(hoofd\)verantwoordelijken vaccinatiebeleid \\*\\* PDF Update \\*\\*](#)

AANGETEKENDE SCHRIJVEN

Geachte mevrouw , heer

U ontvangt dit schrijven in uw hoedanigheid van hoofdverantwoordelijke voor het vaccinatiegebeuren in België en/of Vlaanderen. Het afgelopen jaar hebt u regelmatig informatie ontvangen van onze burgerbeweging Belfort-group betreffende ...

