



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand augustus 2012

Spreuk van de maand:

Probeer emoties niet te zien als vijand, maar als boodschapper. Ze vertellen je wat je moet koesteren en wat je moet laten gaan.

Eigen gedachte

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?
Beter leren omgaan met elkaar: De 9 Beheersingsrollen van het pijnzelf (ego)*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever
Huishouden en apparaten, geen goede combinatie voor mij*
- [een link](#) - *Lichaamstaal; door Roos Vonk*
- [een link](#) - *Citroen; verfrissend!; door Karin Breugelmans*

Voeding Sup-lement:

- [een link](#) - *Levenskrachtige kruiden; bron Ode Magazine*
- [een link](#) - *Er is geen intiemere manier om met de natuur om te gaan dan ervan te eten;
door Louise O. Fresco, inclusief een recept van een voorjaarssoep*

En verder:

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 10 t/m 22 augustus, 23 augustus t/m 4 september*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
- [een link](#) - *Uitgelicht: "Vervul je wensen wensen" van Wayne Dyer, te bestellen bij Agaphe*
- [een link](#) - *Passie en motivatie, geschreven door Pieter Monsma; bron Marian Palsgraaf*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan *duidelijk* aan in je mail. Omschrijf de activiteit, vermeld de **datum, plaats** en **bijdrage**. Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in onze nieuwskrant.

De SOPN heeft landelijk voldoende ondersteuningsverklaringen om mee te doen met de verkiezingen 12 september 2012

Heb jij gehoord van de nieuwe politiekepartij SOPN òf sluit je je af van de politiek onder het mom van: Ze doen maar, het heeft toch geen zin wat ik er van vind.

Dan is er goed nieuws.

Een grote groep mensen voelt dat we een nieuwe tijd tegemoet gaan, deze periode is erg belangrijk, het is nu erop of eronder. We zitten op een kantelpunt. Als we nu niet onze eigen verantwoording nemen waarbij we dingen kunnen veranderen zijn wij net zo verantwoordelijk als alles bij het oude blijft en we niets hebben gedaan. Daarom zullen we zelf de eerste stap moeten zetten naar een nieuwe werkelijkheid.

Een nieuwe werkelijkheid?

Wat betekent het als we allemaal een basis inkomen krijgen (in Brazilië is de wet over het basisinkomen in december 2003 aangenomen door het Braziliaanse parlement en wordt nu geleidelijk ingevoerd)? Dus zo gek is dit niet. Wanneer we hierop reageren als: dan wordt er niet meer gewerkt, besef dan hoe vast je zit in het oude denken.

Want als je een basisinkomen hebt, wat zal dat je brengen? Wat zijn jouw dromen die je dan waar kunt maken? Hoe voel je je dan? Wat gebeurt er als dit voor iedereen zou gelden? Als iedereen hiermee meer plezier heeft in zijn leven in wat hij/zij doet, wat houdt jou dan tegen om voor deze spectaculaire verandering te gaan?

Besef dan dat niet alles meer gaat om de macht van het geld maar dat geld weer wordt waar voor het is bedoeld: het vertegenwoordigt de waarde van een product of dienst.

Maar ook dat je mag worden waar je voor geboren bent, en je niet wordt beperkt door allerlei regels en verplichtingen.

Bekijk www.youtube.com voor een duidelijke uitleg, een interview met Johan Oldenkamp. SOPN staat voor:

Nederland rechtvaardig:

*iedereen een basisinkomen
herstellen van de republiek*

Nederland onafhankelijk:

*eigen valuta, uit de EU, uit de NAVO
weten multinationals*

Nederland onschuldig:

*iedereen schuldvrij, ook de staat
verbod op rente, nationaliseren banken*

Afschaffing achterhaalde plichten:

*zoals arbeidsplicht, leerplicht en
Zorgverzekeringsplicht*

Hervorming van de belastingen:

*25% voor de bedrijven en particulieren
Afschaffing van de BTW en de BPM*

SOPN een Utopie? Als je niets doet gebeurt er niets. En wij zijn met vele kleine, vele malen groter dan de enkele grote!

Sta je open voor deze verandering, help mee de informatie over de SOPN te verspreiden door posters op te hangen en te verspreiden (te downloaden van de website van SOPN) en je netwerk in te zetten om de SOPN meer en meer bekendheid te geven. Doe dit voor jezelf voor alles en iedereen. Namens de toekomst van onze kinderen... Bedankt!

5 augustus Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

Er zijn thema's in ons leven die telkens terug komen. We ontvangen signalen totdat we ze eigen hebben gemaakt en ermee om kunnen gaan.

Hoe herkennen we deze signalen? Wat is hier de onderliggende boodschap van?

Wil je hierover praten, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

Wandelen is een uitstekende manier om in beweging te komen. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging. Door beweging kun je patronen doorbreken en weer met een frisse blik naar dingen kijken.

Zondag 5 augustus wandelen we met het thema **Verbinding**.

Verbinding kan zich uiten op drie verschillende niveau's, lichamelijk, geestelijk en spiritueel. Ben jij bezig met dit thema en wil je tijdens een goed gesprek ontdekken hoe verbindingen voor je kunnen gaan werken, geef je dan op voor de wandeling.

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

Wij, Joke en Marcel, organiseren deze wandeling, geschikt voor jong en oud, op zondag 5 augustus.

We starten de wandeling bij opgave van 1 persoon tot een maximum van 8 personen, ook individuele begeleiding binnen de groep is mogelijk.

De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie, thee of (warme) chocolademelk.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken is het raadzaam uw deelname aan ons door te geven.

Gezond Verstand Avonden

25 augustus	Schildwolde	Een wandeling in de omgeving van Schildwolde. Anneke Bleeker en Jitske van der Spoel
26 augustus	Winsum (Groningen)	Natuurlijk Culinair Jolanda Roggeveld en Anneke Bleeker
28 augustus	Nederweert	Onderwijs is meer dan taal en rekenen Hanneke van der Goot
30 augustus	Werkendam	Sarah Morton – ervaringsdeskundige autisme – wil haar verhaal delen Sarah Morton

voor een volledige agenda en meer informatie:

www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html

Tip voor in de kalender:

[de Agaphe kalender!](#)

Wil je je activiteit geplaatst hebben?

Geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen. Stuur deze naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com
Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden niet geplaatst.

Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan worden overgenomen in de nieuwskrant.

En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand. Daarna zal de activiteit alleen in de agenda geplaatst worden.

Promotie van lezers van de nieuwskrant

'T Groene Deurtje

Voordat ik mijn nieuwe webwinkel aan jullie voor wil stellen een korte introductie; mijn naam is Maaïke Beverwijk (26). Samen met vriend Gino en hond Toet woon ik in een fijn piephuisje aan de Badhuisstraat 46 A te Huisduinen. Na een studie Pedagogiek, een jaar voor de klas als docent/mentor, een Amerika-avontuur (studie Equitherapy) en twee jaar pedagogisch medewerkster in RIJ De Doggershoek was ik toe aan een nieuwe uitdaging...

Proudly I Present To You...

Het was een grote ommezwaai. Na een jaar voor de klas en twee jaar jeugdhulpverlening (RIJ De Doggershoek) besloot ik het over een totaal andere boeg te gooien en ben 1 oktober 2011 naar de Kamer van Koophandel gestapt. Komend uit een familie vol zelfstandige ondernemers, niet eens zo'n heel gek idee...

Eerlijkheid heeft altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Eerlijk zijn als respect hebben voor mens en milieu. Veel van de producten om ons heen missen dit respect. Als natuur-, mens- en dierenliefhebster moest ik daar wel wat mee doen.

Zo stond 't Groene Deurtje op een kiertje en werd de slogan "Happy World ♥ Happy People" geboren.

't Groene Deurtje is een webwinkel vol met eerlijke producten (al noem ik ze liever (h)eerlijk). Eerlijk in de zin van fair trade, biologisch, ecologisch, duurzaam, gerecycled, dierproefvrij en zonder kinderarbeid geproduceerd. Op deze manier probeer ik mijn steentje bij te dragen aan een blijere wereld.

"Be the change you want to see in the world", zei ooit een groot man ~ Mahatma Ghandhi

Het assortiment van 't Groene Deurtje bestaat voornamelijk uit woon-, keuken- en badkameraccessoires maar ook voor een leuke tas met bijpassende riem ben je aan het juiste adres. Alle producten zijn stuk voor stuk uniek en bijzonder en afkomstig vanuit de hele wereld (Bangladesh, Roemenië, Thailand, om maar een paar landen te noemen). Maar er is één factor die hen met elkaar verbindt: achter elk product schuilt een eerlijk verhaal. Zo word jij niet alleen blij van je aankoop, iemand anders wordt dat ook. En dat is leuk!

Op 1 mei 2012 was het eindelijk zover. Na een maandenlange voorbereiding was de dag aangebroken waar ik al tijden naar uitkeek; de lancering van www.tgroenedeurtje.nl. Om 18.00 uur precies heb ik, in het bijzijn van vrienden en familie, op de knop gedrukt en was www.tgroenedeurtje.nl een feit.

Ik wil jullie hierbij allen van harte uitnodigen om 't Groene Deurtje is open te doen. Laat je verrassen door alle (h)eerlijkheid!



't GROENE DEURTJE
Happy world ♥ Happy people

Veel liefs,
Maaïke Beverwijk (trotse eigenaresse van 't Groene Deurtje)

De seizoensactiviteiten bij Medium Marry vanaf september 2012.

1. Cursus Mediumschap woensdag of maandagavond Bij interesse geef je voorkeursavond aan.

Een cursus voor die mensen die zich bewust zijn van het leven na het overlijden. Mogelijk heb je hier al ervaringen in en wil je het contact bewuster leren maken. Ik zal je hier stap voor stap in ondersteunen en begeleiden.

2. Nieuw: Cursus Energie en Kleur 2012 op de donderdagochtend

Tijdens deze cursus wordt er gewerkt vanuit je onderbewuste. Datgene dat je schildert cq creëert zegt veel van jou en je huidige leven. Ook leer je om naar jouw intuïtie te luisteren en die gevoelens te vertalen. In deze cursus doen we dat door **middel van kleuren met o.a. bijenwas/acrylverf/pastelkrijt etc**

3. Cursus intuïtieve ontwikkeling 2012 op de vrijdagochtend

We starten iedere les met een meditatie zodat je je eigen energie beter leert ervaren. Dus in het dagelijks leven eerder weet of bepaalde gevoelens van jezelf zijn of bij een ander horen. We doen oefeningen om meer in je eigen kracht te komen!

Meer informatie: www.mediummarry.nl

Opgeven vanaf nu mogelijk! Telefoon: 06-54216228

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 verantwoordelijkheid 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 kies je bewust om mee te lopen, 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.

Beter leren omgaan met elkaar

Hoort dit stukje niet met "Beter leren omgaan met jezelf" te beginnen? Als je jezelf beter leert begrijpen kun je een ander ook beter begrijpen en hebben we geen handleiding nodig die bij de geboorte wordt meegegeven. Uiteindelijk leiden alle situaties tot inzichten, wij denken en handelen door hoe wij zelf naar onze omgeving kijken.

Nu zijn er allerlei modellen denkbaar waarin je de ander kunt plaatsen om de ander beter te begrijpen, een aantal worden besproken en uitgelegd in de komende maanden.

Is er een model die jij hanteert, laat het ons weten.

Door bewust te zijn van de onderlinge verschillen kunnen we onszelf verrijken en dit meenemen in andere relaties. Door deze aan onszelf te toetsen, ontdekken we wat goed is om (meer) te ontwikkelen in onszelf.

Uiteindelijk hebben we het hele spectrum in ons maar hebben we een voorkeursstrategie. Deze strategie is o.a. voortgekomen/ontstaan vanuit situaties uit onze jeugd en uit zelf bescherming.

Zoek je een omgeving die hetzelfde functioneert als jij, waar veel herkenning en overeenstemming is en waarmee je op één lijn zit, of wil je groeien waarbij je leert van andere inzichten van een ander.

Juist het aanvullen en het compenseren van elkaars zwaktes kan heel boeiend zijn.

Let wel: Zet deze modellen in vanuit je hart. Als dit wordt ingezet vanuit eigen belang en manipulatie, dus vanuit het denken, worden de modellen misbruikt. Houd jezelf scherp zodat het geen kunstje wordt, zo verlies/verloochen je je eigen wijsheid.

Gebruik de modellen zuiver zodat deze je verrijken.

De 9 Beheersingsrollen van het pijnzief (ego)

Waarom voel je, als je je identificeert met je pijnzief, zulk een behoefte om alles te willen controleren? Omdat je denkgeest je voorhoudt dat je veel kleiner en machtelozer bent dan je werkelijk bent. Daarom kun je het leven niet in zijn heilheid en natuurlijke eenvoud ervaren. Door de disconnectie van je Ik Ben Aanwezigheid ervaar je een **schaarste-bewustzijn** waarbij je de illusie creëert dat je van alles tekort komt om je leven te kunnen vervullen. Vanuit dit schaarste-bewustzijn geloof je dat alle energie, kracht, liefde, antwoorden enz... van buitenaf komen en komt het dwingende verlangen in je naar boven om druk of macht uit te oefenen op je omgeving om jezelf te kunnen verzekeren van datgene wat je "denkt" nodig te hebben. De oude-energie-samenleving heeft je geleerd dat de weg naar geluk bestaat uit het manipuleren van jezelf, anderen, de elementen, energieën en ze als het ware te buigen naar jouw wil. Door met anderen allerlei "deals" af te sluiten, kreeg je je beloning in de vorm van geld, liefde, energie of zekerheid.

Alle vormen van controle stammen uit het schaarste-bewustzijn. Elke keer dat je oordeelt, liegt, energie steelt, afgunstig bent,... - hetzij bewust of onbewust - dan is dat omdat er een aspect van je voelt controle te moeten uitoefenen op een persoon door hun gedrag te veroordelen/ benijden of iets van hen te stelen waarvan jij verklaart dat jij het niet hebt. Je laat dan je geluksgevoel afhangen van de mate waarin je je omgeving naar je hand kan zetten.

Iedereen die een **aanleiding** zoekt voor zijn geluksgevoel, leeft met een dwingende verwachting naar z'n omgeving toe. Elke emotionele verwachting schept een reële kans dat deze niet wordt ingelost. Doordat je je zin niet krijgt op het moment dat je het wil, voel je je afgewezen, boos of gefrustreerd. Je kleine zelf kan het niet accepteren dat het een nul krijgt op het rekest en gaat op zoek naar manieren om zijn zin door te drijven. Als je je op dat moment laat leiden door het 'plan' van je kleine zelf, kies je ervoor om een aantal beheersingsrollen uit te spelen om je eisen ingewilligd te krijgen. Het '**overlevingsplan' van je kleine zelf** is op de volgende **controle-overtuigingen** gebaseerd :

- "Ik kan alleen gelukkig zijn als ik kan hebben wat ik wil, wanneer ik het wil en op de manier waarop ik het wil."
- "Ik eis van iedereen absolute goedkeuring, waardering, bewondering en liefde. Iedereen moet aardig voor me zijn en rekening met mij houden en wie dat niet doet, wordt door mij afgewezen of verstoten!"
- "Ik eis onvoorwaardelijke voorziening van de mij omringende wereld, en als hieraan niet kan worden voldaan, ben ik gefrustreerd, kwaad op de buitenwereld en/of op mezelf."
- "Ik moet zo perfect mogelijk overkomen, zoals de omgeving van mij verwacht, en ik verdien daarvoor gewaardeerd te worden, anders blijf ik een waardeloos iemand!"

Let op, deze basisovertuigingen van het kleine zelf worden misschien aanvankelijk door jou weggeredeneerd met een gedachte als : "deze overtuigingen horen niet meer bij mij, want ik ben immers een lichtwerker". En inderdaad, aangezien je op deze boodschappen bent afgestemd, ben je reeds een heel eind op weg in je uitzuiverings-proces. Maar er bevinden zich wellicht nog steeds delen in jou die zich nog wel zo VOELLEN. Observeer je reacties en emoties en je zal je ervan bewust worden. Hier volgen **de 9 belangrijkste beheersingsrollen** die het kleine zelf hanteert om z'n eisen wat kracht bij te zetten. Onderzoek voor jezelf welke beheersingsrollen jij af en toe nog uitspeelt.

1. De TIRAN



Tactiek : De ander zoveel angst inboezemen dat deze zich totaal onderwerpt en zijn energie laat wegstromen in de richting van de *tiran*. Daarom is de *onderdanige* het type dat de 'tiran' instandhoudt en vice versa. De *tiran* is luidruchtig, bazig, soms woedend bezig de aandacht te trekken. Hij uit dikwijls bedreigingen of waarschuwingen en kan zeer dominant en wreed uit de hoek komen om zijn eisen ingewilligd te krijgen. Hij geeft bevelen en krachtige orders en deinst er niet voor terug te straffen of te sanctioneren als ze niet (onmiddellijk) uitgevoerd worden. Innerlijk voelt hij zich eigenlijk heel

machteloos, bang en minderwaardig en in feite schreeuwt hij letterlijk om liefde en respect.

- "Ik ben hier de baas en je doet wat ik zeg"
- "Als je niet luistert, krijg je straf"
- "Ga onmiddellijk naar je kamer!"

2. De VEROORDELER



Tactiek : De ander met schuldgevoelens opzadelen, bekritisieren en belachelijk of beschaamd maken zodat deze zich onderwerpt en verontschuldigt bij de *veroordeeler*. Die voelt zich daardoor machtig en laadt zich aldus op met de energie van de ander. Vooral de *onderdanige* alsook de *verschuiler* laten zich graag door de *veroordeeler* manipuleren. Alhoewel dit type minder verbaal of fysiek geweld gebruikt dan de *tiran* kan hij soms zeer wreed uit de hoek komen.

- "Je bent veel te dom om dat te begrijpen"
- "Je gedraagt je als een klein kind."
- "Je houdt nergens rekening mee."
- "Dit is jouw schuld"
- "Jij bent een luiarik"

3. De CONTROLEUR



Tactiek : De ander het gevoel geven dat hij onbekwaam is, dat hij zichzelf niet kan behelpen, zodat de controleur zichzelf kan opwerpen als beoordeeler of corrigeerder. Hierdoor wil hij zichzelf opdringen bij de ander. De twijfel en de onzekerheid van de ander geeft de controleur de energie om zich te moeien. Daarom is hij het meest afgestemd op iemand die een onzekere indruk geeft, zichzelf graag terugtrekt en die de bemoeienissen van de controleur wil ontvluchten, namelijk de *verschuiler* of de *bedrieger*.

De controleur probeert graag informatie bij de ander los te krijgen. Door ze uit te horen of te ondervragen, wil hij controle uitoefenen op hun doen en laten. Hij is daarbij zeer waakzaam en heeft eigenlijk geen vertrouwen in de zelfredzaamheid van de ander. Hij komt zeer bemoeizuchtig over.

- *"Waar bleef je gisteren?"*
- *"Wat ga je straks doen?"*
- *"Hoe kom je er toch bij dat zo te doen?"*

4. De PREKER



Tactiek : Door middel van spitsvondigheden, moraliseren of de les te lezen wordt de ander gemanipuleerd. De preker komt graag als zedenmeester uit de hoek en maakt daarbij soms handig gebruik van allerlei (spirituele) wijsheden, citaten of beschouwingen om de ander duidelijk te maken dat hij anders moet denken, voelen of handelen. Alhoewel de preek die hij houdt soms toch een kern van waarheid bevat, voelt de ander zich eigenlijk niet aanvaard en niet goed genoeg. De preker laadt zijn energie op door de

ander zich minderwaardig of dom te laten voelen.

- *"Je moet veel fruit eten, want dat is goed voor je."*
- *"Weet je, luiheid is des duivels oorkussen."*
- *"Je moet je niet zo opwinden, dat is slecht voor je hart."*
- *"Grote kindjes wenen niet meer."*
- *"Je moet positief denken, dan kom je veel verder."*

5. De SUSSER



Tactiek : Door de ander op een geveinsde wijze gerust te stellen, te lijmen of te vleien, wil de suser de ander voor zich winnen en diens zorgen onder de mat vegen. Door de troost die hij geeft en de complimentjes die hij maakt, krijgt de ander aandacht. De suser voelt zich hierdoor belangrijk en machtig. Vooral de *martelaar* is het type dat zich goed bij hem voelt. Alhoewel de suser geen geweld of directe kritiek gebruikt en op het eerste zicht de meeste "rust" weet te bewaren, zal hij toch proberen zoveel mogelijk problemen opzij te schuiven of op een handige manier ontwijken. Hij komt

dikwijls geruststellend en troostend over, alsof hij werkelijk om de ander bekommerd is, maar innerlijk wil hij enkel de ander voor zich winnen. De ander mag dan wel aandacht krijgen, maar diep van binnen voelen ze zich niet echt geholpen en worden ze afgeleid van hun emotionele pijn. Hun pijn wordt als het ware even in de vergeethoek geduwd. Ook vleit de suser graag en maakt hij graag complimentjes. Door de ander naar de mond te praten, de dingen te zeggen waarvan hij weet dat de ander ze graag hoort, het buiten proporties ophemelen of bewonderen van de ander, krijgt hij de energie en de aandacht waar hij op uit is.

- *"Trek het je niet zo aan, morgen zal het wel beter gaan."*
- *"Maak je niet bezorgd, het komt wel goed."*
- *"Laten we het over iets anders hebben, het leven is te mooi om te praten over problemen."*
- *"Als je luistert, krijg je een snoepje."*
- *"Wat zie jij er goed uit vandaag."*
- *"Met jou aan m'n zijde is m'n dag perfect."*

6. De VERSCHUILER



Tactiek : Door zelf afstand te houden, wil de verschuiler de ander uit z'n tent lokken. Door zichzelf mysterieus, geheimzinnig en "ongrijpbaar" op te stellen, wil de verschuiler anderen naar zich toe trekken die hem willen doorgronden, die moeite doen (aandacht geven) om zijn geheimen te ontraadselen. Daarom is hij het meest afgestemd op mensen die hem willen uitvragen en tot hem willen doordringen, zoals de *controleur*. De verschuiler is dikwijls een heel eenzaam type. Uit angst voor ontgoocheling of door anderen hun wil opgelegd te krijgen, stelt hij zich afstandelijk op, bouwt een denkbeeldige wal rondom zichzelf

waarachter hij zich kan verschansen en zich veilig waagt. Hij is veelal introvert, verbergt zijn gevoelens en vraagt liever geen hulp. Hij denkt dan ook meestal dat hij alles alleen moet doen. De verschuiler toont over het algemeen weinig interesse en is meestal niet te peilen. Hij geeft anderen de indruk dat hij veel geheimen met zich draagt, maar in werkelijkheid sluit hij zich van binnen af zodat niemand in staat is zijn energie te "veroveren". Er is dan ook weinig sprake van hulpvaardigheid of sociale bewogenheid. Hij trekt zich liever terug in zijn schulp om een eventuele confrontatie te kunnen vermijden. Hij twijfelt veel aan zichzelf en kan moeilijk besluiten nemen. Daarom piekert en analyseert hij veel en leeft dus te veel in zijn hoofd.

- *"Ik wordt niet door anderen begrepen."*
- *"Ik ben anders dan anderen. Ze weten niet hoe ik me voel."*
- *"Het is veiliger om te zwijgen."*

7. De **BEDRIEGER**



Tactiek : Door oneerlijk te zijn, zichzelf te vergoelijken of te verschonen, meestal ten koste van anderen, poogt de bedrieger bij anderen in de gunst te komen. De bedrieger schernt zich af door te liegen en ervoor te zorgen dat anderen de schuld krijgen, zodat hij zelf vrijuit kan gaan. Hij tracht daarbij anderen zwart te maken, te verklikken, te bedriegen of in een netelige situatie te brengen. Vanuit de drang zichzelf te bewijzen voor z'n omgeving, probeert hij zich in een zo goed mogelijke positie te

manoeuvreren, en hij wijkt er niet voor terug anderen in de luren te leggen en de feiten in zijn voordeel te verdraaien.

- *"Als je eerlijk bent, bereik je niks in het leven."*
- *"Ik kon er niks aan doen. Het was zijn schuld."*
- *"Ik deed enkel wat me opgedragen werd..."*

8. De **ONDERDANIGE**



Tactiek : De 'onderdanige' geeft de ander het gevoel dat ze hem nodig hebben, dat ze niet zonder hem kunnen. Hier put hij z'n macht uit. Door steeds voor anderen in de weer te zijn, hoopt hij op hun waardering. Hij kiest dan ook mensen uit die veel beslag op hem leggen – zoals de *tiran* of de *veroordeler* -, zodat hij zich nuttig kan voelen. De onderdanige denkt

zichzelf te handhaven door op de eisen van de ander in te gaan. Hij onderwerpt zich aan het gezag uit angst verworpen of afgewezen te worden. Hij voelt zich zo minderwaardig dat hij zich wil opofferen of wegcijferen in ruil voor een beetje waardering, liefde of erkenning. Hij wil graag voldoen aan maatschappelijke ideaalbeelden. Zo wil hij meestal slechts behagen en in de gunst komen van anderen. Hij is overgedienstig, heeft "alles" voor de ander over en voelt zich bijzonder vereerd als de ander hem "nodig" heeft. Hij gunt zichzelf dikwijls pas rust als hij het iedereen naar de zin gemaakt heeft. Hij put zijn energie uit dan ook uit de "schouderklopjes" die hij krijgt in ruil voor zijn geleverde werk. Krijgt hij die schouderklopjes of waardering niet, dan voelt hij zich al snel gekwetst.

- *"Zeg het maar als ik iets voor je kan doen."*
- *"Ik heb alles voor je over."*
- *"Ik moet andere mensen kunnen verzorgen."*
- *"Waar zou je toch staan zonder mijn hulp?"*
- *"Je weet toch dat je niet zonder mij kunt!"*

9. De **MARTELAAR**



Tactiek : Door een duidelijk zichtbare houding van hulpbehoevendheid, lusteloosheid of vermoeidheid, wil de martelaar de omgeving smeken om bekommering en medelijden. Via de rechtstreekse rol van slachtoffer of "arme ik" probeert hij de buitenwereld op te trommelen om directe aandacht aan hem te geven. Als hij troost en aandacht geniet, is hij geslaagd in z'n opzet. Daarom is hij dikwijls wanhopig op zoek naar een *usser* die hem enigszins geruststelt of naar een andere martelaar waarmee hij kan sympathiseren en zijn onmacht mee kan delen.

Als de onderdanige sterk het gevoel heeft dat er niets meer te winnen valt door zijn onderwerping, maar integendeel door zijn omgeving op het schopstoeltje wordt gezet, misbruikt wordt, of als een "slaafje" wordt behandeld, wordt hij na verloop van tijd meestal een martelaar en kan hij op zuchtende en huilende wijze van de aandacht, sympathie en medelijden van de omgeving genieten. Hij smeekt naar bekommering, troost en directe ondersteuning. De vraag is natuurlijk of ze werkelijk bereid zijn om te veranderen, of dat ze enkel willen blijven leunen op de energie van (zelf)medelijden.

- *"Ik moet doen wat ze me vragen, of ik lig er uit"*
- *"Je ziet toch dat ik mijn uiterste best doe!"*
- *"Alles wat ik doe is nooit goed genoeg!"*
- *"Ik kan niet meer, laat me toch met rust."*
- *"Het gaat me niet meer. Ik zie het niet meer zitten."*

Energie-manipulaties

Zie je, in zijn overlevingsdrang probeert het pijnzelf voortdurend energie te onttrekken aan zijn omgeving om zichzelf daarmee op te laden. Omdat het zich onmachtig en on-Zelf-zeker voelt, zal het naar macht willen grijpen over anderen. Ergens wil het parasiteren op de energie van anderen omdat het niet gelooft dat het een energiebron in zichzelf herbergt waaruit alle kracht en vervulling geput kan worden. Het is onwetend over het feit dat het echt VRIJ kan zijn zonder anderen te hoeven manipuleren. Door een gebrek aan **zelfwaardering** werpt het als het ware een 'lasso' uit over anderen om zich te laven aan hun energie en levenskracht, dit in de hoedanigheid van aandacht, goedkeuring, bewondering of respect.



Waar twee mensen – vanuit hun kleine zelf levend – met elkaar in contact komen, is er een voortdurende **wedijver** om energie. Beiden proberen de energie naar hun kant te trekken, maar meestal ten koste van het energie-niveau van de ander. Zo trachten ze de ander zover te krijgen (door middel van bovenstaande, soms subtiel gebruikte beheersings-rollen) dat deze zich gedwongen voelt aandacht te schenken en aldus **zijn energie (onbewust) overdraagt aan de ander**. Het probleem ontstaat wanneer mensen zodanig emotioneel worden gemanipuleerd (gechanteerd) dat ze bang beginnen te worden. Door angst zakt de aura in

elkaar en ontstaan er gaten in het energiesysteem. Daarmee stellen ze anderen in staat **hun aura binnen te dringen** en hun levensenergie te stelen. Mensen die andere mensen willen blijven "beheersen", zullen altijd hun omgeving aftasten op zoek naar een persoon die zich "ontvankelijk" zal opstellen voor hun beheersingsrol. Ze zullen er zelfs (intieme) relaties mee aangaan zodat ze hun energiespel kunnen blijven verder spelen.

Voor het kleine zelf bestaat er nooit een machtsevenwicht. Het denkt in termen van winnen of verliezen. In zijn afhankelijke opstelling ten opzichte van z'n omgeving denkt het om macht te moeten vechten op een **denkbeeldige machtswip**. In de strijd om de macht en de energie zijn er uiteindelijk steeds 2 partijen die op de wip met elkaar concurreren. Globaal genomen zijn er dus 9 beheersingsrollen die het kleine zelf (pijnself) in de strijd kan aanwenden. Iedereen heeft er gewoonlijk een aantal van z'n karakter zitten. Elke beheersings-rol waarin je jezelf kan terugvinden is gecultiveerd geworden tijdens je kinderjaren of zelfs je vorige levens als reactie van de **machtsuitoefening** van die mensen die jij als autoriteit bestempelde.

Dit is in het kort het **"plan" tot zelf-behoud** van het kleine zelf dat zich vervreemd voelt van z'n Ware Zelf. Merk op dat al deze beheersings-types elkaar onmogelijk kunnen loslaten zolang ze blijven geloven dat ze elkaar als voedingsbodem moeten blijven gebruiken voor hun onvervulde behoeften. Ze "creëren" en voeden elkaar in hun verlangen naar zelfbehoud. Laten we de beheersingsrollen van het kleine zelf nog even op een rijtje zetten:

ROL	ENERGIE STELEN DOOR :	MACHT-SPEL :
Tiran	Angst inboezemen / sterk emotioneel druk uitoefenen	Deze ' actieve ' types hebben macht over de ' passieve ' types (verschuiler, bedrieger, onderdanige, martelaar)
Veroordeler	Schuld- en schaamtegevoelens aanpraten	
Controleur	De ander zich onbekwaam laten voelen	
Preker	De ander zich dom of onbeholpen laten voelen	
Susser	De ander vleien, troosten of ophemelen	
Verschuiler	Zich geheimzinnig, onpeilbaar opstellen / afstand houden en uitdagen	Deze ' passieve ' types hebben macht over de ' actieve ' types (tiran, veroordeler, preker, controleur, susser)
Bedrieger	Liegen / zichzelf verschonen of rechtvaardigen	
Onderdanige	Zich nodig laten voelen / de ander het gevoel geven onmisbaar te zijn	
Martelaar	'arme ik'-spel / houding van hulpeloosheid en zelfmedelijden	

Hier volgt een voorbeeld van een discussie waarbij 2 partijen over en weer proberen elkaar te beheersen. Je zal merken dat ze dikwijls gebruik maken van meerdere beheersings-rollen om hun slag thuis te halen. Het gaat hier om een doordeweekse conversatie tussen een vader (=V) en zijn dochter (=D) :

- V. 'Zeg, het is reeds 9 U, zou het niet tijd worden dat je gaat slapen?' (**controleur**)
- D. 'Ja maar gisteren mocht ik ook wat langer opblijven ' (**bedrieger**)
- V. 'Je weet toch dat je veel slaap nodig hebt om uitgerust te zijn.' (**preker**)
- D. 'Dat is niet eerlijk! Ik mag altijd minder lang opblijven dan de kinderen van m'n klas.' (**martelaar**)
- V. 'Ik geloof niet dat je erg wil luisteren, is het wel?' (**veroordeler**)
- D. 'Van mama mag ik altijd langer opblijven.' (**bedrieger**)
- V. 'Jij gaat nu ogenblikkelijk slapen, anders zwaait er wat!' (**tiran**)
- D. '(huilend) Ik mag ook niks!' (**martelaar**)
- V. 'Als je nu gaat slapen, gaan we in het weekend schaatsen.' (**susser**)
- D. 'Okee, ik ben al weg' (**onderdanige**)

Wat is nu de bedoeling van deze typologie? Het gaat er zeker niet om dat je mensen in bepaalde "hokjes" plaatst, dat je ze kan identificeren als 'tiran', enz... Het dient louter en alleen om je kleine zelf beter te kunnen begrijpen en te observeren welke energie-spelletjes je soms speelt en langs welke wegen je **energie laat weglopen of wil veroveren**. Zoals je zelf ziet zijn de 2 partijen die de macht over elkaar willen grijpen, geregeld met elkaar in conflict. Deze conflicten hebben wel degelijk hun nut, want door de teleurstellingen en de moeite die ze telkens moeten leveren in zulk een machtsstrijd, groeit langzaam het verlangen naar andere wegen en een betere, meer **efficiënte energie-uitwisseling**.

Als beheersingsrollen niet blijken te functioneren, gaan veel mensen dikwijls nog een stapje verder door **ziektes** of lichamelijke pijn te creëren. Een fysieke kwaal mag dan wel pijnlijk zijn, in veel gevallen blijkt ze een echte 'handlanger' te zijn om anderen zover te krijgen dat ze hen de bekommerning en de aandacht geven waar ze op uit zijn. Dikwijls hebben we dit als kind zo geleerd. Als je ouders vroeger met kennissen in een leuk gesprek verwickeld waren, en je had als kind het gevoel dat ze je te weinig betrokken, dan koos je onderbewust dikwijls voor een manier waardoor opeens alle aandacht jouw richting opstroomde.

Misschien viel je "toevallig" van de stoel en de pijn die je uitte schonk je de **beloning** in de vorm van bekommering en liefdevolle zorg van de "grote mensen". Dikwijls waren de tranen geveinsd of werden de emoties extra over-gedramatiseerd omdat de plotse aandacht die je kreeg je een prettig gevoel bezorgde. Zo ontstond bij velen de overtuiging : "**Als ik me hulpeloos genoeg gedraag, krijg ik wel de hulp en zorg die ik nodig heb**" en zo werd het "arme ik" geboren.

Ziekten worden in veel gevallen (onbewust) in het leven geroepen om een belangrijke verandering te kunnen vermijden of uitstellen. Er was een vrouw die innerlijk in opstand kwam tegen de beslissing van haar echtgenoot om te willen verhuizen (omwille van werkverandering), maar uit angst dat ze zijn carrière zou dwarsbomen, onderdrukte ze haar onvrede. Op de nieuwe woonplaats echter begon ze allergische verschijnselen te vertonen die het haar onmogelijk maakten haar dagdagelijkse bezigheden te voltooien. De plaatselijke arts schreef haar klachten toe aan het klimaat van de nieuwe streek. De man zag geen enkele



andere mogelijkheid dan terug te gaan naar hun oude woonplaats waar prompt alle ziekteverschijnselen achterwege bleven. In dit geval gebruikte de vrouw haar fysieke symptomen als een **drukkingsmiddel** omdat ze haar oorspronkelijke behoefte niet durfde te uiten. Ze creëerde onderbewust een situatie die haar de mogelijkheid verschafte aan de situatie te ontsnappen. Op dezelfde manier creëren veel mensen (onbewust) hartaanvallen, migraines, hersenbloedingen, verlammingen, griepstoestanden, rugproblemen enzovoort... om zichzelf te kunnen onttrekken uit veeleisende, stresserende situaties waarin ze voor zichzelf geen uitweg meer zien. Daarbij worden ze nog eens extra ondersteund door jullie verzekerings- en invaliditeitsstelsels die het "ziek worden" uiteraard maken tot een **aantrekkelijk, "sociaal aanvaard" en financieel ondersteund ontsappings-alternatief**.

Op die wijze kunnen velen hun verantwoordelijkheid afschuiven op het "lot" of op overmacht want deze heeft hen zagezegd belet om hun leven op oude voet voort te zetten. De ware toedracht is echter dat ze niet durfden te breken met een beperkende situatie in hun leven en daarbij zoveel onvrede en onmachtgevoelens opkropten, dat ze langs onderbewuste weg zichzelf onbekwaam gemaakt hebben om nog verder te kunnen presteren. Ziek worden of een ongeval krijgen is zeker geen pretje, maar anderzijds is het voor velen de enige, resterende mogelijkheid om een verstikkend leefpatroon abrupt te beëindigen. Hun lichamelijke ongeschiktheid brengt immers een aantal schijnvoordelen met zich mee (rust, bekommring, financiële compensatie,...). We willen hiermee zeker niet zeggen dat alle fysieke kwalen deze achtergrond zouden hebben.

Samenvattend voelt het pijnzelf dus geen verbinding met 'Al-Dat-Is' en voelt het zich incompleet en onvervuld. Om zichzelf energetisch te voeden "zuigt" het zich vast aan andere wezens in z'n omgeving. Dit is de **horizontale energie-voorziening** (energie-koorden via de behersingsrollen). De pijn die hieruit voortvloeit is in feite de katalysator die ervoor zorgt dat de ziel zich langzaam verheft tot een nieuwe' manier : de **verticale energievoorziening** oftewel de verbinding met de Ik Ben Aanwezigheid of de Bron...

Bron www.selfempowermentonline.net

Uit balans, je tijdelijke raadgever

Ben je er klaar voor te luisteren wat bepaalde signalen je te zeggen hebben?

Signalen van: je lichaam, je omgeving, situaties, kinderen of dieren?

Oefening baart kunst: via *onbewust onbekwaam* naar *bewust onbekwaam* naar *onbewust bekwaam* naar *bewust bekwaam*.

Huishouden en apparaten, geen goede combinatie voor mij

Dit zou een heel ander stukje worden, de tekst was met flarden in elkaar gezet een vloeiend verloop miste en toen kwam... de inspiratie...

Even snel de vriezer schoonmaken, dit was iets te nodig en even snel was er dus niet bij. Dit verdiende een grondige aanpak waarbij ik het de tijd gunnen om te ontdooien *dacht* niet te kunnen geven. En god straft onmiddellijk... Ondertussen misschien wel het signaal ontvangen, en er overheen dacht: het gaat lekker snel zo, maar wel bruto, *met beleid*, ik en de houten pollepel... Oké, de vriezer blinkt weer maar ik kreeg deze, inmiddels schoon, met geen mogelijkheid aan. De knop 'aan' iets langer of korter indrukken, niets hielp. Even rust gunnen en hopen, helaas, vals hoop.

Dan maar op internet kijken voor een nieuwe vriezer. Nu moet de vriezer wel bang worden, dacht ik. Helaas, truck mislukt. Een witgoed winkel gebeld en gelukkig, ons model staat in voorraad!

Nu manlief informeren. Balen, en ik voel me al niet zo prettig door mijn actie.

Gelukkig reageert hij heel lief en begrijpend. Dan vanavond maar een nieuwe halen.

De beestjes, Rolf en Victor, lopen los over de vloer. Is het weer een zootje op de vloer. Gister aan het eind van de middag nog met de stofzuiger het zaagsel en de keutels opgezogen. Tja, als je ze los over de vloer hebt maakt het niet uit wanneer je schoonmaakt, het zaagsel is zo weer overal verspreidt... Soms voel ik me zo'n luie huisvrouw, lijkt net of ik dagen niet heb gestofzuigd. Dan denk ik wel eens, wat zou het verschil zijn??

Dit gevoel werd nu vergroot, zeg maar.

De vriezer stuk en een zootje over de vloer (en het zonnetje schijnt!?). Hoor ik Victor onze cavia over de vloer tippelen, die moet iets meer in de gaten gehouden worden.

Nu Rolf Victor heeft geleerd zelf uit de bak te komen, betekent het ook dat de wereld van onze cavia is vergroot. En ik meende dat de snoertjes veilig waren, dit is ijdele hoop gebleken. Snapte ik Victor in een hoekje waar zij zich had 'verstopt' en veilig kon knagen.

Grrr, dit komt nu heel ongelukkig uit.

Hoe leg je een cavia uit dat je net zelf een apparaat hebt stukgemaakt en je niet wilt dat zij een snoertje stukmaakt waarbij hetzelfde gebeurt en oh ja, ik zal het toch ook wel vervelend vinden als Victor zelf *ook* iets zou overkomen. Dus voor straf, beide beestjes in de kooi!

Dan maar even naar buiten, even afkoelen... (met dit weer??). Even bezinnen en tot mezelf komen.

Bezweet kom ik binnen. Even wat drinken. Ik voel me nog steeds onrustig.

Zittend op de bank kijkend naar de beestjes in de kooi. Ze blijven leuk. Tot Rolf zich laat vallen.

Wat zij wel vaker doet, zo koddig en rolt dan lekker heen en weer. Aai factor 11, maar ja dat wil mevrouw niet. Ze is geen knuffel konijn, maar een kijk konijn wat door haar eigenwijze gedrag, en de gekste binkies makend (konijnen sprongen) een hoog amusement gehalte bereikt wat vele oh's en ah's oproept.

Maar nu, ze ligt wel raar, één achterpootje in de lucht en haar koppie onder het houten vlondertje. Ik schrik op. En zie Rolf liggen, op haar rug. Ik roep, en gelukkig Rolf draait zich om. Het is gewoon te warm.

Ik heb mijn hart in mijn keel zitten, en ben ineens alles van vanmiddag kwijt. Gelukkig er is niets aan de hand. Hoe relativerend werkt het. En nu: Tja, ik zou het vervelend vinden als Victor iets zou overkomen en daarbij *ook* een apparaat stuk gaat.

Rolf bedankt!

Joke Oosterbeek

Lichaamstaal

Is het echt waar dat de eerste indruk voor slechts 7% wordt bepaald door wat je zegt?

Deze column is verschenen in Intermediair (2008) en staat tevens in [Ego's en andere ongemakken](#) van Roos Vonk, verschijnt najaar 2009

Een personeelsmanager vertelde me ooit: "Ik haal de kandidaat beneden op. We gaan samen de lift in, ik zeg iets over het weer en vraag of het goed te vinden was. Voordat we boven zijn weet ik al of het 'm wordt." Dit verhaal onderstreept het belang van de eerste indruk, waar trainers vaak mee dreigen: 'Je krijgt nooit een tweede kans om een eerste indruk te maken!' 'Negentig procent van de eerste indruk is gebaseerd op lichaamstaal!' Dus je moet flink werken aan die eerste indruk. Op de juiste manier handen schudden (niet te slap, geef de hele hand en niet alleen je vingers, steek de hand niet te laat en niet te vroeg toe), oogcontact maken (maar niet te lang), en al die andere tips en trucs van zelfbenoemde experts.

Maar is dat allemaal echt nodig? Laten we eens stil staan bij die 90% lichaamstaal. Deze conclusie is gebaseerd op een Amerikaans onderzoek uit de jaren zestig*, waarin een persoon op vriendelijke of boze wijze bepaalde woorden uitsprak. Dat waren positieve of negatieve woorden, bijvoorbeeld 'liefje', 'bedankt' of 'brut', 'vreselijk'. Het bleek dat conclusies over wat de persoon voelde slechts voor 7% door de woorden zelf werden bepaald, voor 38% door de stem en de toon, en voor 55% door gezichtsuitdrukking en lichaamstaal. Dit betekent dat als iemand op een boze manier 'bedankt' zegt, we aannemen dat diegene boos is en niet dankbaar, en dat 'brut' op poeslieve toon eerder een koosnaampje dan een scheldwoord is. Daaruit kun je nog niet gelijk concluderen dat bij een sollicitatie slechts 7% van wat je zegt ertoe doet. Als heel vrolijk vertelt dat je in je vorige baan er niks van bakte, of de gewenste ervaring niet hebt, zullen je woorden zeker wel impact hebben.

Maar een indruk van wat voor type je bent kan zeker sterk gekleurd worden door nonverbale informatie. Mensen kunnen binnen 30 seconden een redelijk beeld krijgen van iemands intelligentie, zorgvuldigheid, zelfvertrouwen, extravertie, opgewektheid, seksuele geaardheid. Dat beeld zit er nog vaak genoeg naast, maar het wordt niet echt beter als we vijf jaar met iemand getrouwd zijn. Die eerste indruk is gebaseerd op de onbewuste, intuïtieve verwerking van een enorme berg informatie. Denk aan haargrens, kaaklijn en andere tekenen van testosteron, make-up, neus-kin-afstand, mimiek, sieraden, geur, lichaamshouding, taille-heup-verhouding, stem, regionaal accent, oogcontact, oogopslag en zelfs minimaal waarneembare details als pupilgrootte.

Omdat er zoveel nonverbale 'cues' zijn, die op elkaar inwerken en tezamen het totaalbeeld bepalen, is het voor een sollicitant ondoenlijk dat allemaal te beheersen. Je kunt een donkerblauw pak dragen om er streng of conservatief uit te zien, maar een minimale beweging van een wenkbrauw of neusvleugel kan je al verraden. Je kunt je suf oefenen op een krachtige, zelfverzekerde handdruk, maar de vochtigheidsgraad en temperatuur van de handpalm kun je niet beheersen.

We moeten accepteren dat een groot deel van wat we nonverbaal communiceren niet onder onze controle staat, en dat we daarmee iets zeggen over wie we werkelijk zijn. De interviewer ziet dat en kan dus redelijk inschatten of de sollicitant past bij de baan, de taken, het bedrijf, de collega's. Als die klik er niet is, waarom zou je daar dan eigenlijk willen werken? Wanneer je het sollicitatiegesprek ziet als een gelegenheid om van beide kanten te verkennen of je elkaar ligt, hoef je niet zo hard aan zelfpromotie te doen. Alle energie die daardoor vrijkomt kun je gebruiken om goed naar de overkant te kijken; je een indruk te vormen van het bedrijf en de mensen waar je mee gaat werken. Saillant detail: als je dat doet, en niet zo bezig bent met jezelf en met de vraag of je wel goed overkomt, maak je de meeste indruk.

Bron Roos Vonk <http://www.eersteindruk.nl/artikelen/lichaamstaal>

Citroen; verfrissend!

Van een groenblijvende boom worden de stervormige geurige witte bloesems tot stralend gele citroenen. Citroenbomen hebben veel warmte en licht nodig en zijn inheems in Azië en India maar worden nu op grote schaal geteeld in Italië, Spanje en Portugal en Amerika. Een citroenboom levert per jaar circa 200 kg vruchten en die leveren weer 1 kg essence (Citrus Limonum).

Uit de schil van de citroen wordt door voornamelijk persing de etherische olie gewonnen die veel gebruikt wordt in parfum (waaronder het beroemde Eau de cologne/ Keuls water), cosmetica, limonade en snoepgoed.

Het sap en de schil worden ook in de huishouding gebruikt. De vrucht (niet de olie) is zeer voedzaam, het bevat veel vitamine A, B en C. Het werd veel gebruikt tegen koorts, malaria en tyfus en als preventie van scheurbuik.

Citroen e.o. behoort tot de essences met een zeer hoge bacteriedodende werking en heeft een antiseptische werking tot wel 20 dagen. Door haar bacteriedodende eigenschappen is ze ideaal om ruimtes in ziekenhuizen, wachtkamers of schoollokalen te desinfecteren en gelijk een zeer sterke stimulans voor het immuunsysteem. Met een eenvoudige verdampner zoals de [Aromastreamer](#) kan gemakkelijk de luchtkwaliteit verbeterd worden.

Citroen etherische olie brengt een frisse wind in de ziel en zuivert van het opgehoopte stof in het verleden, ze geeft iets van het oorspronkelijke licht en frisse terug. Citroen e.o. leidt onmiddellijk in het hier en nu en wordt bij geestelijke uitputting, oververmoeidheid, lusteloosheid, gebrek aan initiatiefneming en onverschilligheid ingezet. Concentratie versterkend, opwekkend en ondernemingslust stimulerend, krikt het het denkvermogen op en heeft een positieve invloed op de geestelijke creativiteit en flexibiliteit.

De olie heeft de eigenschap bloed te bewegen en het vatenstelsel schoon te maken: en is dus circulatiebevorderend en bloedvat versterkend (couperose, spataderen, aambeien en neusbloedingen).

Bij circulatiebevorderend kun je ook denken aan het circuleren van energie in groepen of teams. Als de energie niet goed circuleert, er zijn frisse ideeën nodig en je wilt het meer laten stromen.....of collega's zouden beter met elkaar moeten communiceren.... dan kun je overwegen om Citroen e.o. te verdampen tijdens een vergadering bijvoorbeeld.

Citroen e.o. laat je ontwaken en geeft je snelle reflexen om de problemen van alledag aan te kunnen. Deze olie heeft een verfrissende en zuiverende werking en versterkt en kalmeert bij overspanning en geestelijke uitputting.

Geef de ochtend een frisse, vrolijke start en eindig een warme zomerdag met een verkoelend effect. Citroen e.o.; een frisse geur die een schoon gevoel geeft.

TIP 1: Meng 1 tot 3 dr. citroen e.o. met shampoo Effective voor een haarwasbeurt, even laten intrekken en dan uitspoelen. Dit geeft je haar glans en is te gebruiken bij vet haar, roos en hoofdhuidjeuk. Licht blond haar iets op.

TIP 2: Als je de olie ruikt brengt deze je direct in het 'hier en nu'.

De plantboodschap van Citroen is: 'Ik ben de frisse wind in je zeilen'.

NB! Niet te gebruiken bij Citrus allergie en niet in de zon, of bij UV straling.

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 werk- of kantoorruimte, 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 / Elements Aromatherapy

Voor cursusdata, aromabehoeftes, gratis recepten, gratis e-boek en aanmelden:

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Voeding supplement

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

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

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

Levenskrachtige kruiden

[Kim Ridley](#) | 104 maart 2008 issue

Halverwege de middag kreeg Ellen Ryan altijd een dip. Ryan woont in Maine, in het noordoosten van Amerika en is zeer actief betrokken bij sociale en maatschappelijke kwesties in haar gemeenschap. 's Middags was ze altijd uitgeteld. Dan at ze een reep chocola of een handvol snoep om de rest van de dag door te komen. 'Maar ik ben tweeënvijftig,' zegt Ryan, 'en het wordt steeds moeilijker om dat soort caloriebommetjes weer weg te werken.'

Een vriendin zei haar bij een bepaald kwaaltje dat kaneel helpt. Ryan besloot dat eens te proberen en nam iedere ochtend twee capsules van 500 milligram. 'Ik merkte het meteen', vertelt Ryan. 'Mijn behoefte aan chocola verdween en ik heb nu 's middags niet meer zo'n dip. Ik ben niet bij een arts geweest, ik weet alleen dat kaneel niet duur is, gemakkelijk is in te nemen en de dip voorkomt.'

Ryans ervaringen worden bevestigd door klinisch onderzoek. Dagelijks een halve theelepel kaneel zorgt ervoor dat de bloedsuikerspiegel bij volwassenen met Type-2-diabetes daalt, zo blijkt uit een onderzoek onder zestig proefpersonen dat is uitgevoerd aan de NWF Landbouwniversiteit in Peshawar in Pakistan en in 2003 gepubliceerd is in *Diabetes Care*. Uit hetzelfde onderzoek bleek dat ook het cholesterolgehalte dankzij kaneel daalt.

Al eeuwenlang worden overal ter wereld geneeskrachtige kruiden gebruikt, maar wetenschappers hebben nu ontdekt dat specerijen helpen tegen ontstekingen, het immuunsysteem kunnen activeren, bacteriën en virussen kunnen doden en zelfs kankercellen ertoe kunnen aanzetten zichzelf te vernietigen. Het gaat in de meeste gevallen om voorlopig onderzoek, maar het lijkt erop dat bepaalde stoffen in specerijen tegen veel ziekten helpen, van Alzheimer en kanker tot depressiviteit en diabetes. Hier volgt een overzicht van de potentiële geneesmiddelen die in uw kruidenrek verstopt zitten.

Kurkuma: Aspirine van Azië

Wordt het tijd om het aspirinetablet te vervullen voor een theelepel kurkuma?

Dit vrolijk geeloranje poeder, een vast ingrediënt in Indiase curry's, is misschien wel de meest geneeskrachtige specerij. Kurkuma is de aspirine van Azië, waar het kruid al eeuwenlang in de Ayurvedische geneeskunst wordt toegepast om wonden te helen en ontstekingsziekten als artritis en nog een tiental andere aandoeningen te behandelen. Kurkuma wordt gemaakt van de verpulverde wortel van een tropische plant die nauw verwant is met gember. Het poeder bevat kurkumine, een sterke ontstekingsremmer en antioxidant die bovendien niet giftig is. Onlangs hebben wetenschappers hoopgevende aanwijzingen gevonden voor de mogelijke werkzaamheid van kurkumine bij het voorkomen en genezen van Alzheimer en kanker. Onderzoekers aan de Universiteit van Californië in Los Angeles (UCLA), die Alzheimer bij

muizen bestuderen, meldden dat de hersenen van dieren die kurkumine kregen tot tachtig procent minder van de bij Alzheimer gebruikelijke eiwitplaque vertoonden dan muizen die hun gewone voedsel hadden gekregen. De abnormale ophoping van eiwitten in plaques wordt als de oorzaak van Alzheimer beschouwd. Later ontdekten onderzoekers aan de UCLA, Harvard en in Japan dat kurkumine Alzheimer op verschillende manieren aanpakt. Ten eerste gaat kurkumine een sterke verbinding aan met het eiwit bèta-amyloïde, dat een rol speelt bij Alzheimer, waardoor plaquevorming van eiwitten in de hersenen wordt voorkomen. Ten tweede kan kurkumine dankzij dit vermogen de plaques afbreken. En op de derde plaats vermindert kurkumine oxidatieschade en ontstekingen in de hersenen, die aan het ziekteproces bijdragen. Het is nog te vroeg om te stellen dat kurkumine Alzheimer kan voorkomen of genezen, zegt Sally Frautschy van het Alzheimeronderzoekslaboratorium van UCLA. 'De diermodellen zijn geen exacte modellen voor Alzheimer. Daarom moet ditzelfde onderzoek ook nog onder mensen worden gedaan', vertelt ze. Frautschy voegt eraan toe dat een team van UCLA onder leiding van John Ringman en Jeffrey Cummings onlangs een voorlopige klinische proef heeft afgerond en dat de onderzoekers op dit moment de uitkomsten bestuderen.

Een ander probleem is een vorm van kurkumine te vinden die gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen, want het poeder is niet goed oplosbaar in water. In India krijgt men zijn kurkumine echter al eeuwenlang binnen door kurkuma te bereiden in ghee (geklaarde boter). Het poeder is wel oplosbaar vet en kan zo door het lichaam worden opgenomen.

Indiërs kennen het laagste aantal gevallen van Alzheimer dat ooit is vermeld, volgens een onderzoek uit 2001 onder leiding van Vijay Chandra van de Faculteit voor volksgezondheid van de Universiteit van Pittsburgh. Zou het relatief kleine aantal gevallen van Alzheimer in India een genetische oorzaak hebben? Het is best mogelijk dat genen een rol spelen, maar ook een onderzoek van Tze-Pin Ng en zijn collega's van de Nationale Universiteit van Singapore wijst in de richting van een kurkumarijk dieet. Uit een onderzoek onder 1010 zestigplussers zonder dementie bleek dat degenen die 'af en toe' en 'vaak tot zeer vaak' kerriegerechten aten, hoger scoorden bij testen van mentale prestaties dan degenen die zelden of nooit kerrie aten. Ng, wiens onderzoek in 2006 in de *American Journal of Epidemiology* is gepubliceerd, merkt daarbij op dat de gele kerrie waar veel kurkuma in zit, het meest gangbaar is in Singapore. Er komen steeds meer aanwijzingen dat kurkumine ook tegen veel vormen van kanker kan helpen, aldus Bharat Aggarwal, docent kankergeneeskunde aan het M.D. Anderson Kankercentrum van de Universiteit van Texas in Houston. Hij en zijn collega's melden dat kurkumine de meeste mechanismen waardoor prostaatkankercellen leven en groeien blokkeert. Daarnaast hebben ze een lijst opgesteld van bijna veertig dieronderzoeken die erop wijzen dat kurkumine mogelijk een beschermende werking heeft tegen veelvoorkomende vormen van kanker, waaronder borst-, darm-, long-, prostaat-, en huidkanker.

'De mogelijkheden zijn legio', zegt Aggarwal en hij merkt op dat kleine klinische studies gaande zijn om kurkumine te onderzoeken bij de behandeling van colorectale kanker en multipel myeloom. 'Kurkumine onderdrukt de meeste biochemische wegen die naar ontsteking leiden – plus 98 procent van alle aandoeningen ten gevolge van disregulatie door ontstekingen.' Onderzoek heeft uitgewezen dat kurkumine waarschijnlijk een moleculaire 'meesterschakeling' blokkeert die verantwoordelijk is voor ontsteking en veel andere processen, waaronder de groei van tumorcellen.

Ook worden er kleine klinische proeven gedaan om een duidelijker beeld te krijgen van de mogelijkheden om met kurkumine Alzheimer, kanker en andere ziekten te bestrijden. Misschien moeten we, in afwachting van de resultaten, uit voorzorg wat kurkuma bij de gefruite uien en knoflook strooien? En zo ja, hoeveel?

De muizen in Frautschy's onderzoek kregen dagelijks het equivalent van een gram voor een mens: ongeveer een kwart theelepeltje kurkuma. Volgens Aggarwal is uit klinisch onderzoek gebleken dat een dagelijkse dosis van hoogstens twaalf gram (ongeveer een eetlepel) per dag drie maanden lang veilig is. Vuistregel? 'Je kunt elke dag kurkuma eten', zegt Aggarwal.

Saffraan: De duurste specerij

Dit gele poeder komt van de gedroogde en verpulverde stampers en meeldraden van *Crocus sativus*, een lila herfstbloem afkomstig uit Azië die wordt verbouwd in een aantal landen, waaronder India, Spanje, Griekenland en Iran. Saffraan, de kostbaarste specerij ter wereld, wordt al duizenden jaren voor allerlei doeleinden gebruikt, als afrodisiacum, maar ook als middel tegen verkoudheid en buikklachten.

In de traditionele geneeskunst van Perzië werd het ook ingezet tegen depressiviteit, wat voor Shahin Akhondzadeh en zijn collega's aan de Universiteit voor Medische Wetenschappen en het

Instituut van Geneeskrachtige Planten in Teheran aanleiding was om het in een modern klinisch onderzoek met veertig proefpersonen te testen. De onderzoekers rapporteerden in 2005 in *Phytotherapy Research* dat volwassenen met een lichte tot gemiddelde depressie die zes weken lang dagelijks een capsule van 30 mg saffraan kregen, een aanzienlijke verbetering meldden ten opzichte van degenen die een placebo kregen.

Uit ander onderzoek blijkt dat men het in de oudheid, toen ongeveer negentig kwalen met saffraan werden bestreden, bij het rechte eind had. Verschillende dierproeven wijzen uit dat saffraanextract aantoonbaar de ontwikkeling van tumoren in de darmen, de huid en de zachte weefsels verhindert of vertraagt.

Chilipepers: Kicks van capsaiïne

Alle hete pepers – van cayenne tot habaneros en de nieuwe, ultrascherpe Bhut Jolokia of 'spookchili' – krijgen hun kick van capsaiïne, een stof die het lichaam ertoe aanzet meer warmte te produceren en dus meer energie te verbranden.

Teams van de Universiteit van Maastricht en de Laval Universiteit in Quebec in Canada rapporteerden in 2006 in *Physiology & Behavior* dat capsaiïne en andere stoffen die deze reactie opwekken, wellicht kunnen helpen in de strijd tegen overgewicht. Maar zeg uw abonnement op de sportschool nog maar niet op. Zelfs het eten van de scherpste salsa is niet zo effectief als lichaamsbeweging als het gaat om de verbranding van calorieën.

Toch is het geen slecht idee om vaker pittig te eten. Volgens wetenschappers kan capsaiïne kankercellen ertoe aanzetten zichzelf te vernietigen terwijl normale cellen met rust worden gelaten.

Onderzoekers van het Cedars-Sinai Medisch Centrum in Los Angeles meldden in 2006 in *Cancer Research* dat bij muizen die een dosis capsaiïne kregen vergelijkbaar met tien habanero-pepers driemaal per week voor een mens, de groei van prostaatkankercellen sterk was geremd. Een andere onderzoeksgroep van het Kankerinstituut van de Universiteit van Pittsburgh heeft capsaiïne onderzocht in een muismodel van pancreaskanker. Bij muizen die het equivalent van één scherp Indiaas gerecht per dag kregen, waren de tumoren al na drie tot vijf dagen met bijna de helft geslonken.

Gember: Niet meer alleen voor gemberkoek

Deze geurige wortel wordt al eeuwenlang in de Ayurvedische, Chinese en Tibb-Unani (traditionele islamitische) geneeskunst gebruikt voor aandoeningen als spijsverteringsstoornissen, artritis, infectieziekten, koorts, hoge bloeddruk, pijn en spierpijn. Nu concentreren onderzoekers zich op de biochemische effecten van gember in het lichaam, waardoor misschien niet alleen de heilzame werking kan worden verklaard, maar ook de basis kan worden gelegd voor nieuwe en minder toxische behandelingen van allerlei ziekten.

Twee belangrijke stoffen in gember zijn de gingerolen, die verse gember zijn scherpste geven, en de shogaolen, die gedroogde gember zijn pit geven. De belangrijkste bevindingen met betrekking tot de heilzaamheid van gember voor mensen zijn afkomstig uit onderzoeken naar ochtendmisselijkheid. Uit een onderzoek onder zeventig vrouwen in de eerste drie maanden van hun zwangerschap – onder leiding van Teraporn Vutyavanich van de Chiang Mai Universiteit in Thailand – bleek dat vrouwen die dagelijks een gram gember kregen aanmerkelijk minder last van ochtendmisselijkheid en overgeven hadden dan een controlegroep die een placebo had gekregen.

Ali Badreldin van de Faculteit voor Medicijnen en Gezondheidswetenschappen van de Sultan Qaboos Universiteit in Oman heeft onlangs samen met collega's in Groot-Brittannië en de Verenigde Arabische Emiraten 91 onderzoeken over gember bestudeerd die in de afgelopen tien jaar over de hele wereld zijn gedaan. In een overzichtsartikel in *Food and Chemical Toxicology* geven de onderzoekers aandacht aan dierproeven en laboratoriumtests waaruit blijkt dat gember de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte verlaagt, pijnstillende stoffen bevat die non-steroïdale ontstekingsbestrijdende middelen imiteren (maar met minder bijwerkingen), ontstekingen door artritis verlicht en bescherming biedt tegen maagzweren. Badreldin en zijn collega's geven ook de uitkomsten van onderzoek bij knaagdieren waaruit blijkt dat gember een sterke antioxidant is die beschermt tegen de toxische effecten van bestraling en door ultraviolet-B-straling veroorzaakte huidziekten.

Dit soort onderzoek kan leiden tot mogelijke op gember gebaseerde middelen die diabetes, artritis en andere ontstekingsziekten bestrijden, bescherming bieden tegen door bestraling veroorzaakte misselijkheid bij kanker en zelfs tegen kanker zelf.

Ook als gember effectief blijkt te zijn, zullen dit soort behandelingen nog jaren op zich laten wachten. Bekend is wel dat gember eeuwenlang als medicijn is gebruikt, wat de veiligheid ervan bevestigt. 'Gember wordt beschouwd als een veilige geneeskrachtige plant met slechts enkele, onbeduidende negatieve bijwerkingen', aldus Badreldin. Maar hij en zijn collega's voegen er direct aan toe dat uitgebreide, strenge klinische onderzoeken nodig zijn om de werkzaamheid van gember voor verschillende ziekten te bepalen en eventuele bijwerkingen bij langdurig gebruik bloot te leggen.

Als u gember wilt uitproberen, hoeveel moet u dan nemen? De Amerikaanse Academie van Huisartsen meldt dat er geen specifieke onderzoeken naar dosering zijn uitgevoerd, maar bij klinische onderzoeken naar misselijkheid wordt in de regel een dosis gegeven van tussen de 250 mg en 1 gram gemberpoeder in een capsule, één tot vier maal daags.

Kun je een overdosis specerijen krijgen?

Specerijen moeten, net als alle andere dingen, met een degelijke dosis gezond verstand worden gebruikt. Zwangere vrouwen mogen geen saffraan hebben, omdat het in grote doseringen de zwangerschap kan beëindigen, en ze moeten hun arts raadplegen als ze kruidenproducten gebruiken. (Altijd een goede vuistregel!) Van gember kun je buikklasten krijgen. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat te veel capsaïcine uit hete pepers ook buikklasten kan veroorzaken.

Er is meer klinisch onderzoek nodig om erachter te komen of en hoe ziekten kunnen worden voorkomen of zelfs genezen met specerijen. Op grond van recent onderzoek blijkt kurkuma echter nog steeds een van de meest hoopgevende en veiligste specerijen te zijn voor de bestrijding van allerlei ziekten. Vergeet dus niet in uw volgende soep of stoofpot wat kurkuma te strooien.

bron Ode Magazine

<http://www.odemagazine.com/>

"Er is geen intiemere manier om met de natuur om te gaan dan ervan te eten"

door Louise O. Fresco, *inclusief een recept van een voorjaarssoep*

Met Jagen en verzamelen (over)leefden onze verre voorouders.

Vrouwen verzamelden planten, wortels, knollen, vruchten en zaden. De mannen brachten na de jacht vis en vlees mee naar huis. Daaruit bestond het dagelijks voedsel. De plantenwereld was toen onze apotheek.

In onze tijd bevatten onze groenten door verschillende oorzaken lang niet meer zoveel voedingstoffen dan we nodig hebben. Niet voor niets is er de laatste tijd een sterk groeiende belangstelling voor eerlijk en zuivere voeding. Biologische land- en tuinbouw groeit en ook de biologische dierhouderij neemt gelukkig toe!

Biologe Cruz Garcia ontdekte dat in Thailand nog veel soorten wilde planten rondom de rijstakkers groeien. Zij schrijft dat deze planten cruciaal zijn voor een divers eetpatroon en ook zorgen voor voedselzekerheid voor de armere en kwetsbare boeren.

Overall ter wereld verzamelen mensen wilde planten als aanvulling op hun dieet. Wilde planten bezitten vele malen meer mineralen, sporenelementen en vitamines dan groenten uit de supermarkt. Ze kunnen daarmee een waardevolle bijdrage leveren aan onze gezondheid en ons welbevinden.

Wist u dat een madeliefje boordevol magnesium en calcium zit? En dat een brandnetel daarnaast ook rijk is aan kiezelzuur, ijzer, fosfor en kalium.

Wilde planten kunnen niet ons gewone voedsel vervangen maar kunnen ons dagelijks voedsel aanvullen. Een natuurlijk supplement eigenlijk. Vooral in het voorjaar hebben we behoefte aan extra mineralen en vitamines.

Het is goed om ons lichaam regelmatig te reinigen. Het voorjaar is ideaal maar wat later in het jaar kan natuurlijk ook.

Kijk meer naar de grond, dat maakt je gezond! Om je enthousiast te maken hieronder een recept voor een heerlijk soepje wat je zal helpen met zowel de reiniging als opbouw van je lichaam: Kleefkruid werkt lymfevochtafdrijvend, zuring en brandnetel werken bloedreinigend. Paardenbloem helpt de lever en helpt samen met brandnetel en zevenblad vocht af te drijven.

Deze soep bevat ook de 6 smaken die in een Ayurvedische maaltijd aanwezig zouden moeten zijn: zoet, zout, zuur, bitter, scherp en wrang.

Voorjaarssoep

Nodig:

1 ui/ 2 aardappels, peper, bouillontablet of zout/Kerriepoeder/Mosterd
Van zevenblad en brandneteltoppen elk een flinke hand vol, mag meer
Wat minder kleefkruid, zuring, en paardenbloemblad

Werkwijze:

- * een uitje fruiten in boter/olie eventueel wat kerriepoeder meefruiten
 - * zevenblad en brandneteltoppen laten slinken
 - * daarna kleefkruid , zuring, paardenbloemblad ook laten slinken
 - * $\frac{3}{4}$ liter kokend water toevoegen plus een bouillontablet of zout
(Cenovisbouillon blokjes zijn vrij van gist, gluten en msg)
 - * om de soep iets te binden 1 of 2 aardappels heel klein snijden en toevoegen
 - * een paar tomaten meekoken kan ook (misschien dan geen kerrie)
 - * Koken tot de aardappel gaar is, wat mosterd erdoor
- Dan de staafmixer erop en klaar is de soep!

Garneren met lintbloemen van de paardenbloem, hele madeliefjes, hondsdrif, dovenetel(wit, paars, geel) viooltjes noem maar op. Wat daslookblad fijnsnijden en/of de bloemen. Bloeiende topjes van look zonder look zijn zowel een smaakmaker als voedsel voor het oog. Vroeg in het jaar bevat jong blad de meeste voedingsstoffen. Je moet wel bedenken dat we niet gewend zijn aan groenten met een hoge concentratie aan voedingsstoffen. Begin dus eerst met een kleine kop soep en wacht je reactie af. Het kan vochtafdrijvend en misschien wat laxerend werken. Niet verkeerd, maar het is beter eerst wat voorzichtig te zijn. Eet smakelijk!

Met dank aan Thea en haar nieuwsbrief

Wat zegt de Tzolk'in

Het thema van 10 t/m 22 augustus is openheid en het doel transformatie

Stel je open voor wat er in je omgaat. Je genezingskracht is onbegrensd. Diep binnenin je zit het weten dat je nodig hebt. Geef je hieraan over en durf met je behoeftes naar buiten te komen. Ontdek waarvoor jij hier op aarde bent gekomen en welke taken er voor jou zijn weggelegd. Ervaar het transformerende in je leven. Ook al ervaar je dit als verwarrend, het dient voor je heelwording. Op gezette tijden moet je innerlijke bedrading worden vernieuwd. Voor je eigen welzijn dien je ruimte aan deze helingsprocessen te geven. Het is je ziel die hiervoor heeft gekozen.

Het thema van 23 augustus t/m 4 september is universaliteit en het doel aandacht.

Het leven is rechtvaardig. Het ene moment rijd je op een snelweg en op het andere moment op een karrespoor waarop je slechts langzaam vooruitkomt. Accepteer het, want dit is jouw leven. Leg de lat gerust wat lager en houd het simpel, want het leven is simpel. Overwin je negatieve gevoelens door bewust naar je zegeningen te kijken. Door het richten van je aandacht is alles mogelijk. Leer hiermee omgaan. Prestatiedrang is vaak het gevolg van een te lage eigenwaarde. Leer op een andere manier naar jezelf te kijken. Je hebt overvloed verdiend, kun je deze wel ontvangen?

Uit Tzolk'in Dagboek, Leef met de dagenergie
Van Kees Visser en Barbara C. Roth

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Bewustgeworden door een eetstoornis
<http://www.soulcialize.com/video1.html>

Ontstaan 3 oer strategieën: weerstand/boos, angst/verraad en rouw/bedroefd
<http://www.vanegonaarik.nl/film/filmveni.swf>

Genezen door energie
<http://tomkenyon.com/medicines-of-light>

Sinds ik een nieuwe zoekmachine gebruik vind ik totaal nieuwe dingen op het internet. Tot gisteren gebruikte ik 'gewoon' Google of Yahoo en was tevreden met snelheid enz. Totdat ik voor het eerst een nieuwe zoekmachine uitprobeerde! Eentje die niet checkt en/of bijhoudt waar ik naar zoek en daarop spam afstemt. Eentje waar ik anoniem mee kan surfen.
<https://ixquick.com/ned/>

Via <http://www.selfempowermentonline.net/leeshoek.htm> zijn verschillende boeken in pdf-bestand te downloaden en te lezen. O.a Healing met de Hathors, Cursus in Wonderen en Ongelooflijke Lever- en Galblaaszuivering.

Je kunt je aanmelden en ontvang zelf het informatieve en boeiende:
[B-Yourself magazine \(Issuu\)](#)

Vanuit Agaphe via Facebook deelt en verzamelt Joke Oosterbeek mooie spreuken en interessante informatie.

Je bent van harte welkom om zo nu en dan een kijkje te nemen, verrijk jezelf. Meld je aan bij facebook en kies Joke Oosterbeek als zoek argument.

Uitgelicht:

Vervul je wensen wensen van Wayne Dyer.

Alles was ooit een gedachte, een idee, een droom, een fantasie of hoe je het ook wilt noemen. Het goede nieuws: ideeën, fantasieën, dromen en gedachten zijn gratis, je hoeft ze niet te kopen, je hoeft ze enkel maar te produceren en niemand kan ze van je afnemen ... tenminste als je dat niet toelaat. Het slechte nieuws: sommige mensen denken dat dat alleen voor ontwerpers is weggelegd en niet voor hen.



Wayne Dyer legt je in zijn nieuwste boek uit dat je wensen, je dromen, je idealen kunnen uitkomen als je bij een mooie wens niet meteen roept: "dat is toch niet voor mij weggelegd" of "dat is toch niet haalbaar". Wayne Dyer leert je een gedachte in je hoofd uit te werken, zodat je de actie gaat nemen om dat idee te realiseren.

Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.

Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.

Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie. Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar

www.agaphe.nl/boeken.php

Ons doel is om deze extra inkomsten aan te wenden voor het organiseren van boeiende lezingen door het uitnodigen van interessante mensen.

Help je mee?

Bedankt voor je vertrouwen.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Passie en motivatie.

Geschreven door Pieter Monsma;

Ondernemen en leven in de puurste vorm. Wanneer je zo leeft lijken alle mooie dingen vanzelf te gebeuren.



Er zijn vele succesvolle mensen in de wereld die iets groots hebben bereikt in hun leven. Maar dat hebben ze niet allemaal op dezelfde wijze gedaan. Sommigen zoeken succes om hun **eigenwaarde** te bewijzen, zij worden gedreven door het bereiken van doelen. Anderen vergelijken zich met de mensen in hun omgeving, met de burens, zij worden gedreven om **beter te zijn** dan hun omgeving. Maar er zijn er ook die niet tegen zichzelf of anderen vechten, maar gewoonweg **waaninnig enthousiast zijn over wat ze doen**. Zij hebben PASSIE, ze

hebben geen motivatie vanuit hun omgeving nodig. Deze motivatie is voldoende in wat ze doen. Eigenlijk zijn boeren best wel een goed voorbeeld.

Wat is nu het verschil tussen de **succesvolle strebers en de gepassioneerde mensen**?

Waarom zijn die laatste verschillend van de ambitieuze, carrière gedreven zakenlui van deze tijd? Heb je er persoonlijk voordeel bij wanneer je werk ook je Passie wordt? Heb je daarom een voordeel ten opzichte van de rest? Laten we deze vragen eens beantwoorden.

Je herkent de passionele mens aan hun **eindeloze energie** waardoor ze geweldig goed kunnen focussen op wat ze aan het doen zijn, hun absolute vertrouwen in het bereiken van de resultaten die ze wensen, hun neiging tot perfectie, hun creativiteit, hun kalmte ook gedurende crisis tijden. Ze ploegen gewoon rustig door. Ze zien het grotere geheel, ze **denken over de oplossing in plaats van aan het probleem**. Kortom, ze hebben een winnaarmentaliteit. Wanneer je vol Passie bent heb je een voordeel, je staat op een plaats waarvandaan het bereiken van je gewenste resultaten bijna vanzelfsprekend is. De gepassioneerde mens functioneert vanuit zijn eigen creatieve energie.

Strebers worden gedreven door persoonlijke ambitie. Hun doelen liggen niet hoger dan het voldoen aan persoonlijke, egocentrische behoeften. Daardoor vallen ze vaak ten prooi aan **boosheid, angst, jaloezie, gevoelens van superioriteit of minderwaardigheid**, zeker in situaties die bedreigend zijn voor hun succes. Deze emoties kost hen ontzettend veel energie. Hun focus ligt op winnen, of niet verliezen, maar niet op leren en groeien. Deze houding heeft negatieve invloed op hun relaties met collega's en veroorzaakt nog grotere emotionele conflicten. Daarom stellen we dat een streber gedreven wordt door wrijvingsenergie.

Bij mijn optredens als PassieBoer vraag ik het publiek wie vanuit *Passie* onderneemt en leeft, en dan reageert maximaal 20% positief. Dat is ook algemeen de trend.

Is Passie dan het voorrecht van de weinigen, moet je met dit talent geboren worden, of is het iets wat je kunt ontdekken en leren? Ieder van ons kan ergens gepassioneerd over raken.

Soms ontmoeten we mensen of dingen waar we van houden. Soms ontmoeten we mensen of dingen waarvoor we niets voelen. Maar dat gevoel kun je wel laten groeien. Het enige wat je nodig hebt is **een verandering van wrijvingsenergie naar creatieve energie**.

Ik zeg, **maak die beslissing**. Een keuze voor je "Trekkerpad". **Want als je in de diepe sporen van je trekkerpad zit, dan kun je het stuur loslaten terwijl de trekker keurig in het pad blijft lopen**. Met Passie is het precies hetzelfde. Als je in je Passie zit dan is het net alsof je alles bereikt door niets te doen.

Probeer deze stappen maar eens uit:

- Adem 5 maal kalm in en uit.
- Wat voel ik ten opzichte van mijn werk? Is het een plicht (overleven), werk (een last), een carrière (persoonlijke ambitie) of **Passie**?
- Welke negatieve emoties associeer ik met werk? (teleurstelling, boosheid, angst, jaloezie, laag zelfvertrouwen etc.)
- Wat is er met me gebeurd in de afgelopen dagen/weken/maanden terwijl ik mij voedde met deze emoties? Wat heb ik daardoor verloren?
- Helpt het mij in het bereiken van mijn doelen door me door deze emoties te laten leiden? Zo nee...
- Haal dan diep adem en neem heel bewust de beslissing om vanaf nu af aan met plezier en PASSIE te werken. Zie je glimlach en merk dat je je werk vol plezier doet.

Warme groet, Marian Palsgraaf
bron www.justbeyou.nl
www.facebook.nl/marianpalsgraaf

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

Sorry, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.

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. Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan 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, voelt het als een soort van verraad omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind je 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?

Eenmaal 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 Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

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 geverifieerd 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

Hoe je de Vibratie van je Energielichaam verhoogt voorbij het vlak van het Collectieve Bewustzijn van de Mensheid voor Je Geest, Ziel, Lichaam en de Goddelijke Verbinding met Spirit

door Qala Serenia Phoenix

* Een ieder van jullie incarneerde om **deze verbinding te ontdekken en om één puzzelstuk van het goddelijk plan naar de Aarde te dragen.** De vervulling van je ziel manifesteert zich wanneer je dit aan het collectief vlak van de mensheid en de Aarde schenkt. Dit kan enkel plaatsvinden via je eigen zielsgroei en evolutie, in co-creatie met de verbinding van je ziel, geest, lichaam en spirit. **Het is nodig om de 4 primaire krachten** (geest, ziel, lichaam en spirit) **van je leven in evenwicht brengen om je puzzelstuk, de groei van je ware intelligentie en je zielsvervulling in dit leven, te activeren.** Dit is het voornaamste in je leven, en ook al heeft een ieder van jullie uiteindelijk zijn eigen pad van meesterschap om dit evenwicht te co-creëren, het in evenwicht brengen van deze 4 krachten moet echt in je levensstijl geïntegreerd worden als je de belichaming van je God Aanwezigheid in dit leven wilt ervaren.

* Iedereen van de Lichtfamilie biedt jullie zijn zegeningen, er wordt jullie golven hulp aangeboden om je lichaam, geest, ziel en de goddelijke verbinding met spirit te ondersteunen. Een grote groep afgezanten biedt zich aan om je geest, ziel en spirit te steunen om zich een beetje meer te openen voor het goddelijk bewustzijn van je God Aanwezigheid, die gekend is als je 'God Stroom'. **Vraag je God Aanwezigheid om zich met je te verbinden** terwijl je leest zodat de transformatie energetisch kan beginnen plaatsvinden terwijl je bewustzijn zich opent voor hetgeen dat meegedeeld wordt. Via de volgende eenvoudige en praktische sleutels kan een ieder van jullie zijn vibratie en bewustzijn verhogen, en de goddelijke stroom in je hart te openen om je helpen met de stroom van je dagelijkse levenservaring, om God in je leven toe te laten.

Evolutie

* Het is de **verhoging van je energieveld dat je bewustzijn toestaat om naar een hogere frequentie dan het collectief bewustzijnsvlak van de mensheid te gaan.** Op dit moment beïnvloedt het 'collectief vlak van menselijke ervaringen, gedachten, gevoelens en handelingen' alle mensen die geen energieveld van een hogere frequentie bezitten dan het collectief bewustzijnsenergieveld. Wanneer je een hoger vibrationeel veld hebt dan het collectieve, is het jou energieveld dat het collectief vlak beïnvloedt. Met andere woorden, als je een ontwaakt of gevorderd bewustzijn hebt, kan het zijn dat je je leven niet als een rechtstreekse weerspiegeling van je bewustzijn ervaart omdat je energie-ei (energielichaam) en chakra's geen hogere vibratieresonantie hebben dan het collectief vlak van de mensheid. Dit creëert, door de natuurwetten, een worsteling voor velen op Aarde die niet enkel geïncarneerd zijn om te ervaren hoe ze voorbij de dualiteit moeten bewegen via de ervaring van onvoorwaardelijke liefde, maar die er ook voor gekozen hebben **om de mensheid en Moeder Aarde te dienen en de vibratie van het collectieve energieveld van de mensheid te beïnvloeden of te verhogen met hun goddelijke liefde, bewustzijn en meesterschap.**

* De sleutel om je pad en belichaming van goddelijke liefde te kunnen vervullen is **je bewustzijn voorbij het collectief vlak te verhogen en het vibrationeel niveau van je lichamen naar een hogere vibratie te brengen dan dat van het collectieve energieveld**. Op deze manier wordt je niet beïnvloedt door het collectief op mentaal, emotioneel en spiritueel niveau, en wanneer je alle beslissingen en handelingen met liefde vanuit het hart maakt, in tegenstelling tot ze te maken op basis van angstgedachten, zul je op fysiek vlak ook niet beïnvloed worden door het collectief bewustzijn van de mensheid.

De 7 stappen om je Vibratie en Bewustzijn te verhogen

1. De eerste stap is **de vibratie van je 7 primaire chakra's te verhogen door ze regelmatig te zuiveren** (dagelijks) met de violette vlam en je bewustzijn aan het pad van het open hart te wijden, welke uitdaging of welk karma er ook op je pad komt.
2. De tweede stap is **de 7 primaire chakra's regelmatig met Gods licht en liefde te vullen** (dagelijks) tot de stroom van licht en liefde tussen alle chakra's permanent is. Je kunt Gods liefde en licht vragen om elke chakra te vullen tot je de stroom via je open hart en Godstroom Opening via alle chakra's en energiecentra kunt manifesteren. Weet dat alle wezens met een open hart voortdurend met licht en liefde gevuld worden en de energie van deze wezens niet leeggezogen wordt omdat hun hart altijd open is en dit creëert een oneindig vermogen om energie te ontvangen en uit te zenden.
3. De derde stap is **elk wezen als goddelijk te eren** met je woorden, gedachten en handelingen, ook al hou je er persoonlijk niet van en wordt je uitgedaagd door de energieën die ze naar je kunnen weerspiegelen. Elke persoon die je in je leven ontmoet weerspiegelt een deel van jezelf dat naar je terugkeert. Als je waarlijk je hart voor ze opent, wat er ook tussen jullie mag zijn, zul je je bewustzijn en hart uitbreiden en ontwikkelen om diepgaand te groeien en al je eigen innerlijke schaduwen die in je bewustzijn verborgen liggen omhelzen.
4. De vierde stap is **evenwicht in je geest, lichaam, ziel en spirit te creëren** door wat aandachtige tijd aan je geest, ziel, spirit en lichaam te besteden en ze met zuivere energie te voeden. Gewoon gedurende twintig minuten je fysiek lichaam de energetische verbinding met moeder Aarde te schenken door met je lichaam op de grond te liggen en losse kleren te dragen, zonder schoenen, is een goed voorbeeld om je lichaam met zuivere energie te voeden. Je geest tijd rust bieden van elke vorm van uiterlijke stimulans en twintig minuten besteden om je geest te ontspannen en alle gedachten weg te laten vloeien door je op je adem te concentreren, is een eenvoudig voorbeeld om de geest met zuivere energie te voeden. Je ziel en hart twintig minuten schenken door te luisteren naar of te dansen op opgewekte muziek of creatief spel met mooie kleuren om geen enkel andere reden dan zielsvoeding is een goed voorbeeld van je ziel voeden met zuivere energie. Je spirit twintig minuten van goddelijke verbinding via het hart schenken, door van binnen het gevoel van liefde te verhogen en deze liefde naar een ander wezen of naar de wereld te kanaliseren is een goed voorbeeld om je spirit met zuivere energie te voeden.
5. De vijfde stap is waarlijk te **herkennen dat liefde bestaat in alles wat er is en je leven niet enkel toe te wijden door het pad van liefde te kiezen, maar het ook pad van liefde te volgen en te belichamen**. En ook te herkennen **dat alle wezens in hun oorspronkelijke vorm uit de vibratie van liefde gecreëerd werden, en er enkel één wezen van liefde nodig is om de vibratie van liefde te bewaren opdat alle wezens naar hun oorspronkelijke vorm kunnen terugkeren**. De liefde voor anderen te bewaren en het evenredig uitzenden naar alle wezens in stresserende, intense en moeilijke tijden in je omgeving is een primaire handeling die je zal leren om elke liefde diepgaander te kunnen belichamen. Jezelf afvragen hoe je elke dag liefdevoller kunt zijn en een handeling uitvoeren om je geschenk van liefde voor alle wezens te vergroten en versterken, door als een heilige oefening van liefde. Jezelf in de schoenen van anderen plaatsen alvorens met ze te praten is een belangrijke sleutel betreffende het beoefenen van levende liefde. Je bewustzijn verhogen gebeurt via de woorden, gedachten en handelingen die je de wereld instuurt. **De keuze maken om je krachtig te concentreren op de verandering van je woorden, gedachten en handelingen om op elk moment de grootste liefde uit te kunnen sturen zodat je een kanaal van liefde voor alle wezens wordt**. Eens je liefde en licht via je handelingen, woorden en gedachten begint te kanaliseren, zullen je chakra's met een

constantere stroom van liefde en licht beginnen stromen en teweegbrengen dat je krachtiger in je vibratie stijgt.

6. De zesde stap is **stoppen met elke vorm van oordeel leveren op elk ander wezen, hoe licht het ook is** of hoe correct je mag zijn, aangezien dit oordeel over anderen niet enkel door anderen gevoeld wordt en teweegbrengt dat anderen hun energie terugtrekken, maar het creëert ook een sluier over je geest en hart en blokkeert je eigen stroom van goddelijk bewustzijn. Concentreer je erop de lichtste kritiek te ontdekken en **laat alle projecties van oordeel over anderen met liefdevolle herkenning, vergiffenis en authentieke verantwoordelijkheid los uit je ziel, geest, spirit en lichaam**. Laat het oordelen, wanneer het opkomt, los door te vragen of het **uit jou en je DNA getransformeerd en weggenomen mag worden**. Oordeel is een leraar voor je van je eigen persoonlijkheid en geestelijke kwesties met de mensheid en het leven op Aarde. Behoud je oordeel en je zult alle krachtverbindingen naar je Godstroom die je in dit of een ander leven opgegeven hebt terugwinnen.
7. De zevende stap is **te erkennen dat je een schepper van je werkelijkheid bent, en wanneer er uitdagingen opkomen je de kracht hebt om je realiteit te veranderen om met je open hart te resoneren door verantwoordelijkheid op te nemen en te erkennen dat al dit gebeurt als gevolg van verleden woorden, handelingen en gedachten die je uitgestuurd hebt om je huidige creatie te manifesteren**. Deze gedachten, handelingen en woorden kunnen in dit of in andere levens naar anderen uitgezonden zijn en alles wat zich op je levenspad bevindt is op een of ander punt op je zielsreis door jezelf gecreëerd. Het kan iets zijn dat naar je terugkeert om te leren liefhebben of het kan iets zijn dat je gecreëerd hebt om van te leren. Zonder erkenning van je eigen creatie is er geen potentieel voor de hele lering van manifesteren en voltooiën.

* Hoe meer je deze eenvoudige zeven stappen elke dag beoefent (ze kunnen duidelijk lijken maar ze worden dikwijls zelfs gemist onder de lichtwerkers van de mensheid), hoe meer je je kracht om je realiteit en hartedromen te co-creëren zult terugwinnen. Hoe meer je elke dag je vibratie verhoogt met deze zeven stappen, hoe minder je beïnvloedt zult worden door de energie van anderen en het menselijk collectief bewustzijn.

Levensstroom

* Ons groepsbewustzijn en onze eenheid is een relatief nieuw discussie-onderwerp onder het collectief, ook al is het de levensdraad die onze zielen in feite als collectief verbindt. Het groepshart van de mensheid is soms in een toestand van verwarring, vanwege het geloof dat het menselijk collectieve bewustzijn vasthoudt dat we 'afgescheiden zijn' en 'we elkaar niet beïnvloeden, dat een ieder van ons als mens een gescheiden leven heeft van elkaar. Dit is het verschil tussen ons en de engelen en andere lichtwezens. **We hebben allemaal hetzelfde potentieel voor Godsbewustzijn, maar het is het collectieve engelenbewustzijn dat weet dat we niet afgescheiden zijn en dat we in waarheid één zijn**. Het is een eenvoudig geloof en waarheid, maar toch de grootste invloed op ons collectief bewustzijn en het is dit geloof dat teweegbrengt dat we keuzes maken zonder ons bewustzijn te zijn hoe ze de aarde, andere mensen of eender welk wezen op de Aardse koninkrijken energetisch beïnvloeden.

Pas wanneer ons collectief zichzelf eerder als groot lichaam erkent dan vele kleine lichamen van landen of religies, dat we veel veranderingen in onze maatschappij zullen zien, want **het is door de 'collectieve keuzes' die we maken dat we als mensheid onze weg banen**.

Als meditatie denk over verschillende mensen in onze Aardse geschiedenis die een geweldig positief verschil uitmaakten voor anderen, de Aarde en de maatschappij en daarom het heel collectief vlak met hun individuele kracht beïnvloed hebben. Overweeg hoe één persoon kan teweegbrengen dat het collectief een ander pad of richting getoond wordt om onze maatschappij te doen inslaan, en hoe dit kan gebeuren via de interactie van één enkele persoon met het collectief.

* **Hoe was het mogelijk dat onze menselijke evolutie beïnvloed kon worden door één enkel individu?** Eens je een persoon die je inspireert herkent, **herken dat je ook een goddelijk potentieel hebt om een inspiratie voor anderen te zijn. Je eigen genialiteit wacht op je en kan ontwaakt en manifest worden via de heilige geest van je wezen**

die je persoonlijkheid of ziel aanspoort hun bewustzijn te verhogen voorbij het collectieve, in verband met het aspect van je leven. Het is deze ontvankelijkheid voor de spirit van je ziel die de sleutel is om je hoogste potentieel te doen ontwaken. Dit wezen dat je inspireert, ontving dit enkel door ontvankelijk te zijn voor de impulsen van zijn spirit. Want **het is via onze spirituele verbinding dat we in staat zijn om in frequentie te stijgen via ons vibratieel lichaam en dan in staat zijn om inspiratie, nieuwe ideeën en nieuw bewustzijn en niveau van bewustzijn te ontvangen.** Erken en luister naar de tekens en boodschappen die je heilige geest je doorgeeft, en je naar de impulsen van je heilige geest handelt wanneer je die ontvangt.

* Stel voor dat 'je deze individuele kracht' draagt om het collectief vlak te beïnvloeden, deze invloed schenkt een zaad van nieuw bewustzijn binnen het collectief. Maar je individuele kracht is verbonden met je spirit en zonder de impulsen te volgen die je heilige geest je biedt, ben je niet in staat om het hoogst mogelijke potentieel effect te hebben op het collectief vlak (het vlak dat de hele mensheid op Aarde deelt). **Weet dat een ieder van jullie zaden van het nieuw bewustzijn draagt en deze kunnen ontdekt worden via de goddelijke verbinding van je geest, lichaam, ziel en spirit.** Dit is de eerste sleutel om je geboorterecht of natuurlijke genialiteit te activeren, het hoogste potentieel van elk wezen. Genialiteit wordt in onze maatschappij dikwijls gezien als grote intelligentie, maar de ware natuur van het woord drukt ons 'echte' zelf of onze ware intelligentie uit. **Onze ware intelligentie verankert zich eerst via de verbinding van onze geest met onze Godaanwezigheid, en grondt zich dan via ons hart en daarna ons fysiek lichaam. Eens onze geest zich voor zijn hoogste potentieel geopend heeft, kan onze ziel het via het hart ontvangen en wordt dit op zijn beurt uitgezonden via onze handelingen door ons fysiek lichaam.** Weet dat onze ware intelligentie als een goddelijke energie komt die ons doet stralen hoe meer ze zich verankert. **Ze brengt ons wezen liefde, gezondheid, voorspoed en vervulling.**

Vraag om evenwicht voor alle energie in al je chakra's en lichamen

* Ik nodig je uit om het pad van deze heilige reis te activeren of te beginnen door de heilige geest van je ziel te vragen om zich elke dag met elke cel van je lichaam, elke foton van je ziel, geest en spirit te vermengen. Vraag om evenwicht voor alle energie in al je chakra's en lichamen en dat je Goddelijke Aanwezigheid je impulseert met duidelijke boodschappen en tekens voor de richting in je leven.

Zeven stappen om je Ware Intelligentie (Genialiteit) in je Leven te laten Stromen.

1. **Sta fysiek, mentaal en emotioneel open voor de spiritwereld, voor de impulsen en boodschappen van de Heilige Geest** van je ziel en erken ze als een waardevol geschenk.
2. **Zeg dank voor alles wat je ontvangt en vraag dat alle wezens mogen ontvangen wat jij ontvangt.**
3. **Erken het Grote Mysterie van het leven** en de waarheid dat hierin geen beperkingen en grenzen bestaan.
4. **Werk elke dag met Het Groot Mysterie als je heilige partner** via gebed en via je intenties en gedachten en erken dat een deel van je mysterieus is en dat je dit deel van jezelf nog niet ontdekt hebt. Het is dat deel van je dat geen behoefte heeft aan beperkingen of grenzen rond gedachten en datgene waarop het geïnspireerd wordt zijn aandacht te vestigen – dit is de echte intelligentie die in je bewaard wordt die één is met het Groot Mysterie van het leven.
Het kan niet intellectueel door je gekend, samengevat of vastgebonden worden door je ideeën, want het is de intelligentiekracht die uit de rijken van vormloosheid en spirit komt.
5. **Open je hart voor de goddelijke kracht van de Godin**, de levende vorm van creatie, op Aarde – de levenskracht die de creatieve vorm van alle leven is en vraag de Godin om zich met je te verbinden. Eer de Godin (creatie in alle vorm) gelijkwaardig aan de hemelse creatieve kracht (de heilige geest van vormloosheid – datgene wat overloopt in de heilige vorm).
6. **Laat oprechte woorden, gedachten en gevoelens die uit deze ervaring voortkomen gedeeld worden met alle wezens die ervoor openstaan om deze van je te ontvangen, wanneer je door je heilige geest aangespoort wordt om**

ze door te geven. Weet dat je genialiteit, je ware intelligentie rechtstreeks van je heilige geest zal komen en alle anderen zal inspireren en verheffen, en de zielen, geesten en harten van alle anderen die je deze gaven schenkt. Wees je ervan bewust wat een impuls van je heilige geest is of of een impuls van je onechte zelf, of het deel van je wezen dat krachtig transformeert gedurende bewustzijnsverschuiving. Impulsen van je onechte zelf (een deel van je bewustzijn dat terug thuiskeert naar je hart) zuigen je energie leeg, verheffen je de ziel niet en creëren dikwijls meer verwarring en moeilijkheden met anderen. Geef liefde aan de impulsen van het onechte zelf en los ze intern op met liefde via het open hart.

7. **Bied de goddelijke dispensaties van je heilige geest, hetzij door kunst, poëzie, liedjes, schrijven, muziek, dans, uitvindingen, leringen, etc. aan de gemeenschap,** daarna aan de wereld, stap voor stap wanneer je van binnen aangespoort en geleid wordt is het de laatste stap. Weet dat wanneer de stroom van ware intelligentie of genialiteit geblokkeerd wordt, dit komt omdat je al deze zeven stappen niet volgt, niet uitgevoerd en geïntegreerd hebt in je bewustzijn en je levensstijl.

Zegeningen voor al je goddelijke creaties en je pad van exploratie van je eigen natuurlijke genialiteit.

Liefde en Zegeningen aan jullie allen.

Qala Sri'ama - Vertaling: Ulla Mertens -

Neuroloog en psycholoog Sigmund Freud kwam met het idee dat de mensen een gecompartmenteerd bewustzijn hebben.

* We hebben een bewust verstand; het ego, we hebben een onderbewustzijn; een verzameling van onze angsten, haat, agressie en onderbewuste programmering en we hebben een superbewustzijn of hoger zelf; ons innerlijke, onze morele aard, een innerlijk weten.

* Teilhard de Chardin introduceerde het begrip noösfeer, een veld van collectief menselijk bewustzijn rond onze aarde, waar we allemaal deel van uitmaken. De Chardin theoretiseerde dat de volgende evolutionaire sprong van de mensheid zich zou afspelen in deze noösfeer.
Volwassenwording

* Dean Radin legde uit dat het menselijk bewustzijn op kwantumniveau in zijn totaliteit verstrengeld en verbonden is. Andere wetenschappers verkennen inmiddels ook deze grenzen van menselijk bewustzijn.

* Wanneer we al deze ideeën, concepten en de beschikbare data met elkaar vermengen kunnen we aannemen dat menselijk collectief bewustzijn beschikt over collectieve compartimenten van het bewustzijn, onderbewustzijn en superbewustzijn. De buitenaardsen zien de mensheid mogelijk als collectieve entiteit die het pijnlijke proces van spirituele en filosofische volwassenwording doorloopt.

* Er zijn delen van onszelf die fysieke of emotionele pijn hebben moeten verduren en die we heel ver hebben weggestopt zodat onze gevoelens over de incidenten nooit geheeld konden worden. Wanneer we niet naar binnen willen kijken om te helen controleert de schaduw ons leven en onze acties tot op een bepaalde hoogte.

* Door schaduw aspecten van haat, angst en woede te helen word je meer de persoon die je eigenlijk bent en lijn je jezelf uit met je hogere zelf.

Positieve actie

* De holografische theorie leert ons dat elk deel een reflectie is van het geheel en vice versa. Zoals individuen een schaduwkant hebben die smeekt gehoord, geheeld en geïntegreerd te worden, zo hebben we ook een collectieve menselijke schaduwkant die hetzelfde doet. Terwijl buitenaardsen toekijken wat er op aarde gebeurt observeren ze onze collectieve menselijke schaduwkant die is ontaard in een planetaire crisis.

* Moeten ze ingrijpen en ons redden van de gevolgen van onze eigen onderbewuste vernietigende opwellingen? Dan zouden ze ons in staat stellen door te blijven gaan met ons vernietigende gedrag. Of willen ze ons voor eens en voor altijd leren dat onze individuele acties invloed hebben op onze planeet als geheel? Dat er consequenties verbonden zijn aan ons onderbewuste gedrag waar we onszelf mee moeten confronteren om tot oplossingen te komen.

* Door positieve actie te ondernemen mogen we rekenen op hun hulp. Bewezen is dat dergelijke positieve collectieve menselijke actie invloed heeft op de planeet als geheel. Zo

hebben experimenten met transcedente meditatie de criminaliteit in grote steden doen dalen. Positieve verandering kan worden gecreëerd zonder te wachten op regeringen, het leger of corporaties.

* Dat legereenheden, of diverse groeperingen binnen de schaduwregering, schieten op buitenaardse schepen laat zien dat een deel van ons collectieve onderbewustzijn nog altijd bang voor ze is.

* Het is onze taak als mensheid op aarde om in onszelf te kijken, te ontdekken welke delen van ons nog steeds bang zijn voor het onbekende, die nog steeds alles wat anders is dan onszelf haten. Als we die schaduwaspecten van onszelf kunnen vinden, helen, integreren en lief kunnen hebben dan worden we klaargestoomd voor contact.

Kernwapens

* Dat buitenaardse beschavingen onze kernwapens uitschakelen heeft twee mogelijke redenen. De nucleaire technologie heeft verstrekkende negatieve gevolgen voor de ecologie van het sterrenstelsel, wellicht zelfs van het universum of andere dimensies. De chaostheorie leert ons dat ogenschijnlijk kleine veranderingen op de ene plaats elders grote gevolgen hebben. Een vlinder die met zijn vleugels slaat kan bijvoorbeeld ergens anders een tyfoon veroorzaken.

* Daarnaast verstoort de explosie van kernbommen de structuur van de ruimtetijd. Toen we begonnen te experimenteren met dergelijke apparaten trokken we al dan niet ongewild de aandacht van vele verschillende buitenaardse beschavingen. Zij zien het onder meer als hun taak te voorkomen dat de mensheid het galactische ecosysteem verder verstoort.

* Wat voor boodschap geeft een kleine elite die een groot deel van de bevolking met behulp van religie of vals patriottistisch nationalisme weet te mobiliseren voor oorlogen af aan zij die vanuit de atmosfeer of wellicht incognito toekijken? Hoe zullen hoog ontwikkelde buitenaardse beschavingen die de Multi dimensionale natuurkunde begrijpen en meester zijn aankijken tegen een ras dat als gevolg van een groot collectief onderbewustzijn destructief gedrag vertoont?

Contact

* De mensen, plaatsen en gebeurtenissen die ons inspireren, die ons blij maken, liefde geven en ons verbonden laten voelen kunnen ons ook in staat stellen in onszelf te kijken, te ontdekken waar nog oud zeer zit en hoe dat onze perceptie en cognitie individueel en collectief beïnvloedt. Wanneer we dit evolutionaire pad volgen kunnen we ons verbinden op deze planeet en elkaar leren begrijpen. We leren dan ook onze galactische broeders en zusters omarmen. Door de keuzes die we maken wordt ons individuele en collectieve bewustzijn verruimd door innerlijk weten, intelligentie en empathie óf blijft het immer overschaduwd worden door perceptuele filters die we zelf hebben gecreëerd als gevolg van pijn en weigering van heling en begrip.

* Individuen die de liefde en haar oneindige unieke expressies omarmen, die kiezen om naar de stilte te luisteren, de fluisterende stem van het hogere zelf, worden op hun beurt een collectieve fluisterende stem voor de mensheid als geheel. Terwijl de aantallen toenemen beweegt de mensheid naar een cruciaal punt in de verruiming van het collectieve menselijke bewustzijn. Wanneer dit punt is bereikt begint het verruimde bewustzijn en de integratie van alle compartimenten van bewustzijn zich exponentieel te verspreiden.

* Planeet aarde geeft geboorte aan een nieuwe mensheid die begint te begrijpen dat we in feite onszelf aandoen wat we anderen aandoen. Wanneer we dat genoeg begrijpen creëren we het energetische fundament waarop contact kan plaatsvinden.

* Bron: Exopoliticsinstitute.org

Video's: [Disclosure Conference, National Press Club, 27 September 2010](#), [The Disclosure Project - Two-hour Disclosure Witness Testimony](#),

Gerelateerd: [Leger kan vrede stichten door meditatie te beoefenen](#) , [Onbekend vliegend object richt lichtstraal op wapenkamer vliegbasis Loring](#)

7-07-2012 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Aardstralen - Geopathische belasting
- ~ Blootstelling aan geweld heeft op lange termijn stress effecten onder jongeren
- ~ Sommige medicijnen tegen diabetes kunnen het risico op blaaskanker verhogen
- ~ Boek - Het nut van ziekte
- ~ Britse arts promoot eigen vinding tegen nierstenen
- ~ Chemische bedrijven werken onveilig
- ~ Chemische intolerantie veroorzaakt 20% van chronische ziekten!
- ~ Curry-kruid beter tegen dementie dan antipsychoticum
- ~ Experiment met gsm-stralen dodelijk voor mieren
- ~ Haarspray verhoogt kans op diabetes
- ~ Het volgen van je hart is slimmer dan je denkt
- ~ Leven aan zee is gezonder
- ~ Met 'rauwe' koffiebonen in sneltreinvaart afvallen
- ~ Oprichter Greenpeace - Meer Co2 is zegen voor natuur en mensheid
- ~ Pil veroorzaakt zinkverlies
- ~ Stop de dodelijke marketing van de farmaceutische industrie
- ~ Tandplak verhoogt kans op kanker
- ~ Vitamine D-tekort vermindert effect astmabehandeling
- ~ Vrouwen grijpen sneller naar tabak na slechte jeugd
- ~ Zuid-Korea trekt plan walvisjacht in na zware kritiek
- ~ Necrose na injectie met cortisol
- ~ ADHD Netwerk te close met industrie
- ~ Angst maakt sneller oud
- ~ Zwangerschapsdiabetes wijst op rol magnesium

Mies Kloos over Brian Peskin: Waarom hij niet het complete plaatje ziet

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

- ~ met nog meer achtergronden en mailwisseling met Brian Peskin
- ~ Ascorbine als vitamine C eigenlijk niet het complete plaatje
- ~ Granen bewaren.

Deze uitzending is te beluisteren via: **Gezondheid Radio podcast download pagina 2012**

Meerdere interessante websites zijn:

<http://www.argusoog.org>
<http://www.earth-matters.nl>
<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie achterwege te laten. Ben je hiernaar op zoek kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie. Deze informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker geschud te worden en het is niet leuk erachter te komen hoe de *andere* wereld in elkaar zit. Nadat de emotie die vrijgekomen is bij het lezen van de informatie gezakt is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes vanuit een onbeperkte vrijheid kent!

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie het licht wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één wordt nu een angst gecreëerd voor het ander. De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

Voor die tijd: zorg dat je klaar bent om de impopulaire boodschap te willen ontvangen. Bereid je voor. En wees je bewust van je gevoel dat je je niet laat meeslepen en gaat doomdenken. Je kunt ervoor kiezen om je bewust af te sluiten als je nog niet toe bent bepaalde informatie aan te horen. Je bent vanaf dat moment in ieder geval op de hoogte en is het juiste moment daar, als je er wel aan toe bent.

Je kunt vanuit een helicopterview een overzicht maken: oude kennis/nieuwe kennis. Weet dat je een eigen keus hebt, de boodschap negeren of oppakken. En dat deze keuze mede bepaalt welke emotie en gevoelens je hierbij zelf toelaat.

Sluit een pact met jezelf, zorg dat je met het ontvangen van de informatie deze liefdevol afsluit. Ga met je gedachten naar je hart en zorg dat je vanuit dat gevoel eigen oplossingen bedenkt, oplossingen die vanaf dat moment bij je passen. Zorg dat je iemand hebt bij wie jij je verhaal kwijt kunt. Breid je netwerk uit om met de vrij gekomen energie aan het werk te kunnen gaan.

Er zijn verschillende oefeningen op internet te vinden die je kunt doen om jezelf te beschermen. Houd dan rekening met...

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/

Ben je erg gevoelig voor sfeer? Ben je het zat om plekken te mijden omdat er zo'n nare energie hangt? Neem je emoties of andere zaken van anderen over? Heb je veel last van drukke plekken? Of ben je altijd degene bij wie mensen hun ellende uit komen storten zodat ze jou na afloop doodmoe achterlaten? Dan is het tijd om eens naar je grenzen te kijken.

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen. Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

Er zijn een paar geheimen die horen bij het afschermen van je aura:

-Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

-Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

-Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten. Het ijzeren gordijn van hierboven beschermt tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

-Hoe beter je nee kunt zeggen, hoe beter je jezelf af kunt schermen

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak. Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.