



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand december 2012

Spreuk van de maand:

Is suffering really necessary? Yes and no. If you had not suffered as you have, there would be no depth to you, no humility, no compassion.

Eckhart Tolle

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 verantwoordelijkheid** 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:

Allerlei activiteiten:

- Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach
- Een boek "Licht affirmaties"; door Paul Botterman
- Helder het nieuwe jaar in gaan, maak een afspraak met Titania
- Link Gezond Verstand Avonden
- Naar de activiteiten kalender van Agaphe

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je? Het spel dat leven heet*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Decembermaand, Feest-dagen
- [een link](#) - *Lavendel, het begin; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *PESTEN! Aangereikt via facebook!*
- [een link](#) - *Inzicht in het bestaan - De 7 Universele Wetten*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *Verschillende zelfgemaakte Pesto's; door Annie de Bondt*
- [een link](#) - *Groen doen in de praktijk; door Ton van Rooijen*

En verder:

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 5 t/m 17 december, 18 t/m 30 december*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
- [een link](#) - *Uitgelicht: "De depressie op zijn kop", door Cathelijne Wildervan, te bestellen bij Agaphe*
- [een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*

Zondag 30 december Wandeling over het strand of door het bos 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.

Wij organiseren maandelijks een wandeling langs het strand of door het bos waarbij we iedere maand een ander thema uitlichten.

Het thema kan zich uiteten binnen drie verschillende niveau's, lichamelijk, geestelijk en spiritueel.

Het thema van deze wandeling is terugblikken en vooruitkijken.

Wij, Joke en Marcel, organiseren deze wandeling, geschikt voor jong en oud.

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 welke route we lopen is het raadzaam je telefonisch aan te melden.

Wat is een lifecoach

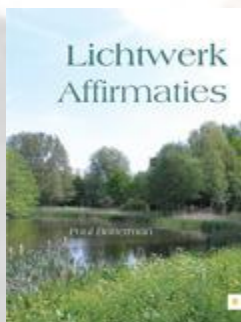
Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.

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

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

Tijdens de wandeling kunnen we elkaar onbewust coachen, we hebben immers allen onze eigen ervaringen en kunnen hier zelfs deskundig in zijn. Deze kennis kunnen we met elkaar delen.

Is er behoefte aan een persoonlijk gesprek en/of oefening, dan wil Marcel deze graag met je doen.



Lichtwerk Affirmaties

'Lichtwerk affirmaties' zijn heldere suggestieve woorden die de lezer een stap vooruit kunnen helpen. De bedoeling hiervan is dat ik de lezer met de juiste bewoordingen wil stimuleren op zijn/haar levenspad. Dat je ontdekken mag waar jouw talenten liggen en dat je leert luisteren naar jouw eigen intuïtie.

Sla een willekeurige bladzijde open, lees de affirmatie bovenaan de pagina en laat het op je inwerken. Ga in je gevoel zitten en kijk wat het met je doet. Er over praten is al een begin voor de oplossing van je probleem.

Auteur: **Paul Botterman**

Genre: **Spiritualiteit**

ISBN: **978-90-484-2716-1**

Vaste prijs: **€ 14,95**

via <http://www.freemusketeers.nl>

HELDERZIEND
HELDERHOREND
HELDERVOELEND

Heb je zin om ook "HELDER" het NIEUWE JAAR in te gaan?

Wil je weten wat 2013 jou gaat brengen?

Maak een afspraak met Titania Perotti
06 - 108 75 024

Overzicht Gezond Verstand Avonden

Voor een volledige agenda en meer informatie: www.gezondverstandavonden.nl

***Naar de activiteitenkalender:
de Agaphe kalender!***

De Maya kalender

door Peter Toonen

Datum: **dinsdag 11 december**

Aanvang: **20.00 uur**

Entree: **€15-**

Locatie: **Slot Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

SYSTEMISCHE BELEVINGSDAG Loslaten & Reiniging

door Diana van Wees

Datum: **vrijdag 14 december**

Aanvang: **10.00 – 16.00 uur**

Bijdrage: **€45,-**

Locatie: **Werk Theater & Atelier 'No 1 Violenstraat 1, 1782 KA DEN HELDER**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Omggaan met de veranderende energie

door Petra Verhoef www.sammacentrum.nl

Datum: **zaterdag 22 december**

Aanvang: **14.00 – 17.00 uur**

Entree: **€16,50**

Locatie: **'De Zwarte Schuur', Eeuwigelaan 7, Bergen N.H.**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Wandelen met het thema terugblikken en vooruitkijken

met Marcel en Joke Oosterbeek

Datum: **zondag 30 december**

Aanvang: **13.00 – 14.30 uur**

Bijdrage: **€5,- inclusief koffie, thee of (warme) chocolademelk**

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

[Klik hier voor meer informatie](#)

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 agenda.

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.

Verzamelde nieuwsberichten

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

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

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

Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdriest 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.

Het spel dat leven heet

Mijn verhaal over het leven in vogelvlucht.

Ik heb weinig van het leven begrepen en heb er een eigen draai aan proberen te geven en heb zo mijn eigen waarheid gecreëerd.

Ieder doet zijn ding, iedere dag weer. Ingezoomd zou dit het begin van het leven kunnen zijn. Alles is wat is. Er is rust, vrede en sereniteit.

Omdat alles naast elkaar bestaat en leeft en er geen dood bestaat, is er op een moment tekort ruimte voor alles en iedereen.

Deze beleving krijgt een tegenhanger, dit is de verzadiging en verveling.

Het is niet meer vanzelfsprekend om naast elkaar te bestaan en te leven. Het wordt leven en overleven. Vanaf nu vecht alles en iedereen voor een eigen plek, tegelijkertijd is er ruimte voor alles en iedereen.

Omdat vaak de sterkste overblijft en per definitie dit niet altijd dezelfde is, ontstaat er een vloeiende beweging. Deze beweging is zowel horizontaal als vertikaal. Horizontaal wil zeggen ongelijkwaardigheid tussen rassen bijv. twee soorten dieren, vertikaal is ongelijkwaardigheid van soorten bijv. een plant met een dier.

Zo lijkt het dat de zwakkeren altijd het onderspit delven, maar door de krachten te bundelen, trucjes en door onbekende krachten, bijvoorbeeld de seizoenswisselingen en natuurgeweld, is dit niet altijd het geval. Zo is er pas een winnaar als de wedstrijd is gespeeld, wat maar aangeeft dat de uitkomst naar beide kanten kan uitvallen. Zo geldt dit in het klein als in het groot, zo binnen zo buiten, zo boven zo beneden.

Zo is er leven en overleven en tegelijkertijd opwindend en sensatie de positieve tegenhanger. Energie bepaald hoe het spel gespeeld wordt.

Het leven als spel.

Een spel. Is dat waar alles omdraait als we al onze jassen hebben uitgedaan? Als werk geen issue meer is, het niet gaat om geld, macht en luxe?

Onzin? Ken jij jezelf? En jij met al je emoties en gewoontes, ben jij jij?

Waar komen jouw emoties vandaan? Is een emotie een voortvloeiende van een dierlijk gedrag?

Is dit niet meegebakken in ons DNA?

Dus:

Als wij dierlijke trekken in ons hebben, heeft ons skelet misschien eigenschappen uit het plantenrijk? En als dat zo is, hoe zit het dan met de mineralen en de energie? Zijn wij hierdoor niet verbonden met alles om ons heen binnen onszelf?

Wat is dan het doel van leven op aarde.

Als we zien hoe wij nu met elkaar omgaan, is dat een weerspiegeling van onze gedachten en zijn binnen onszelf. Als we vernietiging ervaren, vernietigen we in feite onszelf. Al het leven voedt zich met wat de aarde geeft, als we de aarde ontdoen van dit voedsel, ontnemen we in feite onszelf van voedsel. Het is belangrijk dat we dit gaan beseffen.

En nee, we kunnen in ons ééntje niet de wereld veranderen, maar wel het bewustzijn van elkaar verhogen.

Als we uit energie bestaan, is het in de toekomst mogelijk om zonder de nodige tastbare voeding elkaar te voeden. Dan kan vanuit de eenheid, met respect, met moeder aarde, plant en dier omgegaan worden. We kunnen ons richten op andere zaken, het opruimen en transformeren van de droesem (donkere energieën, vervuiling) zodat we over kunnen naar een nieuw tijdperk. Wat dat als doel heeft? Niets is zeker en wat ooit zeker was, is al en wordt ontkracht.

Zo maken wij deel uit van het geheim van het leven en blijft het een mysterie.

Eigen visie:

Alles, hoe ik denk en beredeneer, kan worden betwist. Het gaat niet om een gelijk. Het gaat om eigen inzichten, met meerdere verhalen kun je bepalen wat bij je past. Iedereen heeft een eigen pad te gaan, we hebben allemaal een eigen doel en functie. Dat betekent ook dat we allemaal een eigen tempo hebben om ons doel te bereiken. Zo kunnen we elkaar aanvullen en versterken.

Hoe zie ik de verbondenheid. Mijn visie is niet nieuw, met hoogstens een eigen sausje eroverheen. Er zijn wetenschappers en geleerden die zich kunnen associëren met de spirituele wereld terwijl er misschien net zoveel wetenschappers en geleerden het tegenovergestelde beweren en de andere groep als zwevers betiteld. Hoe kan dat? Beide hebben studies gedaan en ervaringen opgedaan in de praktijk en toch zo verschillend zijn.

Ik zie dit als een goed voorbeeld van vele thema's die tegelijkertijd zowel positief als negatief uitgelegd kunnen worden. Het gaat om de tegengestelde krachten, het yin en yang. En laten we wel zijn, iedereen kan wat roepen, er is geen algemene waarheid. Al zou die er zijn dan komen we hier mogelijk achter wanneer we overgaan.

Vanuit mijn opinie is er een energieveld waarop we allemaal zijn aangesloten. Dit veld bevat het verleden, heden en toekomst. Alle ervaringen zijn hier opgeslagen.

Velen zijn verblind door drukte, stress en overleven dat zij als het ware afgesneden zijn van deze verbinding. Net als je afgesneden kunt zijn van je gevoel als je leeft vanuit het denken. Door dit bewust te zijn, kun je door zelfoefeningen, hulp van een geoefende maar ook door hulp van energieën die om ons heen zijn in de vorm van aartsengelen, engelen of hoe je ze ook noemen wilt, kunt herstellen.

Dat Mozart op zeer jonge leeftijd zijn talenten kon benutten, verklaart voor mij dat het veld bestaat. Het verklaart ook dat helderzienden in de toekomst kunnen kijken. Namelijk doordat de toekomst aanwezig is. Misschien hebben de talenten een drive vanuit een eigen puurheid en daardoor automatisch verbonden zijn met het veld. Dat betekent dat zij die zichzelf meer zijn kwijtgeraakt de verbinding ook meer zijn kwijtgeraakt.

Doordat alle ervaringen er zijn, verleden, heden en toekomst, bestaat er geen toeval.

De mens is in mijn ogen een incarnatie van vele levensvormen. Waarbij jouw ziel in dit leven een doel heeft gekozen om jou deze te laten ervaren. De ziel houdt geen rekening met karma en eigenwijsheid van de mens, die zich manifesteert als er vele signalen zijn gegeven en deze niet worden opgepikt of naar wordt gehandeld dit destructieve gevolgen kan hebben wat oorspronkelijk niet zo bedoeld is geweest. Dat kan betekenen dat je onafgemaakte taak voor een extra karma zorgt in je volgende reïncarnatie.

Wat is je taak, je doel, hoe weet je dat? We worden onwetend geboren en door af te stemmen op datgene waar je warm van wordt, wordt je geleid naar je doel met hulp van je gidsen om de toekomst die al bekend is, te verwezenlijken.

We hebben allemaal tegenstrijdige energieën in ons, de Yin en Yang. Het is maar net hoeveel aandacht we een energie geven waardoor deze meer en meer groeit en de ander overschaduw. Dit kan verschillend per situatie zijn of per thema. Zo kan iemand in de werksituatie onuitstaanbaar zijn en in familiesfeer de liefste huisgenoot zijn.

Ook zijn er donkere energieën die ons, doordat we zo van onszelf zijn vervreemd, ons letterlijk en figuurlijk overnemen. Net als medicijnen, drugs en alcohol dat kunnen. Dit laatste is verklaarbaar maar daarom hoeft het eerste niet minder waar te zijn. Om deze reden heb ik moeite met de vrije wil van de mens, ik denk dat een vrije wil in beperkte mate klopt. Het voorgaande wil niet zeggen dat iedereen frank en vrij kan leven, je dient als mens de verantwoordelijkheid te nemen voor je daden. In een situatie met daders en slachtoffers kan het zijn dat er een zielen afspraak is uit een vorig leven, waarbij de rollen mogelijk waren omgedraaid. Ik ben me bewust dat dit vaak klinkt.

Door het volgen van een pendelcursus, kwam ik erachter dat de pendel een bijzonder instrument, een verlengstuk van het zelfbewustzijn is, die me vele antwoorden heeft gegeven. Ook vragen over uitingen van het lichaam (ziekte en zeer), waar vaak een emotie aan ten grondslag ligt. Er kunnen ook emoties op buitenlichamelijk chakra's vastzitten, dit heeft vaak met vorige levens te maken. En je neemt dit mee in je huidige leven, wat je niet bewust bent. Door deze emoties te begrijpen en weg te masseren, worden de blokkades opgeheven.

Ik denk dat dit veel eenvoudiger kan zonder dat er een cursus voor nodig is.

Als iedereen vanuit mededogen naar zichzelf en de buitenwereld kijkt en handelt, kan de dikke laag vuil (droesem) die een hindernis kan vormen om bij het veld te komen verdund worden en zelfs verdwijnen. Hierdoor zullen zij die zich afgesneden voelen, minder snel de donkere en negatieve gedachten uit deze laag oppikken.

Voor mij is mededogen de oplossing. Vanuit mededogen is er acceptatie zonder oordeel.

Iedereen wordt dagelijks op de proef gesteld, en krijgt voldoende oefenmateriaal aangereikt om ermee aan de slag te kunnen gaan. Hoe gaan we met onszelf om, met onze omgeving en het grote geheel? Vanuit het grote geheel gezien kan oorlog staan voor ruzie in het klein.

Wat doet oorlog met jou? Wat is de oorlog binnen jou, is er mededogen?

Kun je informatie tot je nemen zonder dat het je op een negatieve manier raakt? Kun je deze informatie transformeren zodat je de energie ombuigt tot iets positiefs (omdenken)? Wanneer je positief denkt of licht stuurt, help je in het klein wat in het groter geheel kan doorwerken.

Zo kunnen we ons met elkaar klaarmaken door de energie te verhogen om naar een nieuw tijdperk te gaan.

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: van *onbewust onbekwaam* naar *bewust onbekwaam* naar *bewust bekwaam* naar *onbewust bekwaam*.

Decembermaand, Feest-dagen

Sinterklaas is in het land, en er wordt al aandacht besteedt aan kerstversiering en vervolgens is er het afscheid van het oude jaar en verwelkomen van het nieuwe jaar. De spot van Telfort met Sinter kerst en nieuw is toepasselijk en geniaal inspringend op de crisis.

Voor mij is crisis een uitkomst. Kan ik gemakkelijk zeggen omdat het mij niet raakt?

Wat mij wel raakt is dat er aan vele producten in mijn ogen slavenarbeid ten grondslag ligt.

Ja, de mensen zijn vrij om zelf te kiezen, maar als zij gedwongen worden voor een hongerloon te werken omdat zij geen eten hebben en zij anders sterven, is geld hun slavendrijver geworden.

Gelukkig dat dit steeds meer zichtbaar wordt, wij weten vaak niet hoe en waar onze producten vandaan komen. Wij zijn net kleine kinderen die denken dat geld uit de automaat komt, zij beseffen niet dat de ouders hier eerst voor hebben gewerkt. Kleding en mineralen, grondstoffen komen uit de fabriek? Droom lekker verder.

Dus ja, met de crisis en deze informatie ben ik blij dat de westerse mens meer bewust kan worden.

De feestdagen hierdoor ongemerkt voorbij laten gaan kan vaak niet, er zijn geliefden en familieleden met wie we rekening willen houden. Het gaat vaak om compromissen, hoe belangrijk ben ik voor mezelf en wat kan ik wel geven en betekenen.

Hoe gezellig en feestelijk ook, deze maand geeft velen stress en (innerlijke)verscheuring en is gezelligheid voor hen maar schijn.

Laten we vaststellen wat het feest voor jou betekent. Voor wie vieren we dit en op welke manier? Is er een mogelijkheid om tradities te doorbreken? Kunnen we eerlijk en open naar elkaar zijn?

Voor mij betekent het feestvieren iets oppervlakkigs wat mij veel energie kost. Als ik naar de diepere laag kijk, gaat het mij om het samenzijn met dierbaren en door rekening met mijzelf te houden kies ik voor korte bezoeken.

Vrienden kies je uit, familie niet. Familie kent je en je bent vertrouwd, helaas blijkt er in veel families onderhuids onuitgesproken ergernissen en ruzies onbewust een stempel te drukken op het feest gebeuren.

Hoe ga je hiermee om?

Als het een situatie is die jou raakt, kun je in jezelf kijken wat het triggerpoint is en waar dit bij jou vandaan komt. Het heeft niets met de ander te maken, je ziel wil je iets duidelijk maken, jij kan hier voor jezelf mee aan het werk. Is het een situatie buiten je om, hoeft het je niet te raken, is het gevolg hiervan hoogstens vervelend en dat is weer iets waar je wel zelf naar kan kijken.

December is een feestmaand. Voor kleine kinderen willen we dit vaak zo.

December staat voor mij voor bezinning, dankbaarheid en het stil blijven staan van de herkomst van het oorspronkelijke feest. Ik zou daarom nieuwe rituelen willen introduceren.

Binnen een gezin of met familie blijft het lastig alle neuzen dezelfde richting op te krijgen, al is het alleen al om met een groep een datum te prikken. Soms kan een kleine verandering wonderen brengen, bijvoorbeeld door met elkaar te delen wat het feest voor ieder betekent.

En dat met deze uitkomst ieder een eigen inbreng kan krijgen en hierin gezien en gekend wordt.

Natuurlijk zijn er velen die uitkijken naar de feesten, uitgaan en veel lol hebben, en dat is net zo goed.

Laten we iedereen vrij laten om de feestmaand op zijn/haar eigen wijze te benaderen, zonder oordeel.

Wij wensen jou dat je de feestdagen op je eigen manier kunt vieren en doorbrengen.

Tot in het nieuwe jaar!

Lavendel, het begin

Lavendel is de olie die de Aromatherapie onder de aandacht heeft gebracht. Als men wil starten met Aromatherapie (of geur) dan is dit vaak de eerste olie waarmee gewerkt wordt. Dit heeft alles te maken met de veelzijdigheid van deze kruidige/ bloemige geur, en natuurlijk het feit dat het een zeer veilige olie is.

Er bestaan 39 soorten Lavendel, en dan nog honderden variëteiten van dit 'blauwe goud'.

In de 19^e eeuw kreeg het deze bijnaam omdat er veel vraag naar kwam uit de parfum industrie. En vele schaapherders en arme boeren uit de Provence verkochten Lavendel om wat extra geld te verdienen.

De etherische olie *Lavandula Angustifolia* (of – *Officinalis*) komt vooral uit Frankrijk.

De naam zou zijn afgeleid van het Latijnse woord: *lavare* dat wassen betekent.

Dit omdat de Romeinen het aan hun waswater toevoegden. Ook tegenwoordig is het nog een populair ingrediënt van wasmiddelen.

Het was dan ook een Franse scheikundige; Dr. Gattefossé, wiens interesse voor therapie met geurende oliën werd gewekt toen hij de positieve werking van Lavendel e.o. aan den lijve ondervond. Bij een laboratorium onderzoek verbrandde hij zijn hand. Hij dompelde toen zijn hand in een toevallig in de buurt staand vat met pure Lavendel olie en stelde vast dat de pijn snel verdween en de wond in korte tijd zonder littekens genas. Dit maakte hem nieuwsgierig en hij is zich toen gaan toeleggen op wat hij noemde; Aromatherapie.

Tegenwoordig zijn er al heel wat onderzoeken gedaan naar Lavendel e.o. Deze hebben bewezen dat een goede kwaliteit Lavendel e.o. inderdaad een therapeutische werking heeft en daarom gebruikt kan worden bij onder meer: huidproblemen, slapeloosheid, buikpijn, prikkelbaarheid, (brand)-wondjes, hoofdpijn, stress en angst. Het is dan ook een geliefde kinderolie, en Lavendel hydrolaat wordt veel toegepast bij de verzorging van baby's. Ook in ziekenhuizen en zorginstellingen wordt steeds meer Aromatherapie ingezet. Het eenvoudigweg verdampen van een klein beetje Lavendel olie voor het slapen gaan, zorgt ervoor dat mensen gemakkelijker inslapen en beter slapen, en dat er veel minder slaap medicatie nodig is!

Let op! Als Lavendel hoog gedoseerd wordt, of gecombineerd met een andere meer stimulerende olie, kan het juist opwekkend en stimulerend werken.

Energetisch bezien is Lavendel een evenwicht scheppende olie, het brengt de hogere en lagere chakra's met elkaar in evenwicht. Een Mercuriusolie.

Het past dan ook uitstekend bij de Zonnevlecht, ons energetisch middelpunt. Het helpt ons inzien dat ook je nederigste daden heilig en waardevol zijn.

Lavendel olie 'wast' alles schoon, ruimt sombere gevoelens en nare gedachten op en zorgt op een zachte wijze voor een frisse en schone balans. Verzacht pijn en verdriet.

De plantboodschap van Lavendel is: 'Ik was je schoon'.

Wil jij ook starten met Aromatherapie? Dit is een eenvoudig begin:

Recept tegen hoofdpijn: maak een massage olie met 1 druppel [Lavendel](#) en 1 druppel [Pepermunt](#) e.o. en masseer dit zachtjes op de slapen of achterin de nek.

Ontspanning/ antistress: verdamp 6 tot 8 druppels pure Lavendel e.o. op een [verdampertje](#).

Verfrissende drank: voeg een beetje [Lavendelhydrolaat](#) toe aan mineraalwater.

Heb je de ingrediënten nodig uit deze recepten? Je kunt in de [webwinkel](#) alle benodigdheden direct bestellen.

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!

Voor cursusinformatie, aromabenodigdheden, gratis recepten, gratis e-boek, informatie en aanmelden: www.elementsaromatherapy.nl

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

PESTEN! Aangereikt via facebook!

Een onderwijzeres in New York onderwees haar klas over de gevolgen van pesten. Ze gaf hen de volgende opdracht. Ze gaf alle kinderen in de klas een stuk papier en zei hen het te verfromfaaien, het te verkreukelen, er een prop van te maken, het op de grond te gooien en er op te stampen. Kortom er echt een puinhoop van te maken, maar het niet te verscheuren. De kinderen vonden dat wel een leuke opdracht en deden hun best het blad zo veel mogelijk te verkreukelen. Toen kregen ze de opdracht om het papier voorzichtig weer open te vouwen, zodat het niet scheurde en het weer glad te strijken. Ze liet hen zien hoe vol littekens en vuil het papier was geworden. Toen zei ze de de klas dat ze het papier moesten zeggen dat het hen speet dat ze het zo verkreukeld hadden. Maar hoe vaak ze ook zeiden dat het hen speet en hoe ze hun best ook deden om de kreukels weer uit het papier te halen, het lukte hen niet om het blad in de vorige gladde staat terug te krijgen. Ze wees haar leerlingen op alle littekens die ze achterlieten. En dat die littekens nooit meer zullen verdwijnen, hoe hard ze ook probeerden ze te repareren. Dat is wat er gebeurt als een kind een ander kind pest. Je kan zeggen dat het je spijt, je kan proberen het weer goed te maken, maar de littekens zijn er en die blijven. Mensen van 80 kunnen nu nog navertellen hoe ze op de lagere school gepest werden. De kreukels gingen er niet meer uit. De gezichten van de kinderen in de klas vertelden haar dat haar boodschap was overgekomen.

Persoonlijke noot

Het is zoals het is, zij die zelf niet de kracht in zichzelf vinden, worden hier feitelijk de dupe van. Het is de kunst om de kracht in elkaar te vinden zodat pesten niet uit de hand hoeft te lopen. Als je het pesten bij de ander kan laten, hoeft het je niet te raken. Zie de pester als zwakkeling i.p.v. dat het slachtoffer zwak is. Het laat de zwakke punten van de pester zien. Door het slachtoffer extra ondersteuning te geven als kanjertraining en opkomen voor jezelf, bevestig je dat het slachtoffer hier moeite mee heeft. Door de pester te straffen, krijgt de pester ongewild extra aandacht.

Alles wat je aandacht geeft groeit:

Een pester heeft een slachtoffer nodig om te pesten en een slachtoffer heeft een pester nodig om slachtoffer te zijn. Ga opzoek naar de kracht in elkaar, en zie de verschillen als aanvulling.

Helaas zien velen het niet zo en worden of houden de slachtoffers zichzelf als slachtoffer. Ik weet uit ervaring wat uitspraken met me doen en ook dat ik me dan zelf kwetsbaar opstel en het mezelf aandoe...

Daarom zo mooi weer gegeven binnen dit voorbeeld, want hoe puur is de kwetsbaarheid van het gekreukte papier.

Inzicht in het bestaan - De 7 Universele Wetten

"De waarheid zelf... kan alleen gerealiseerd worden in het eigen diepste bewustzijn. ("Siddhartha Gautama de Boeddha - 500 v. Chr.)

Ons eigen onderscheidingsvermogen en het ontwikkelen van een vertrouwen in ons eigen innerlijk weten wordt steeds belangrijker. De grote wijzen hebben altijd gewezen op het belang van dit innerlijk weten. Zij adviseerden dan ook om hun woorden niet zonder meer te geloven als zijnde waar. Zo gaf Boeddha al 2500 jaar geleden de volgende raad:

- Geloof niet zomaar iets wat je hebt gehoord.
- Geloof niet in tradities alleen omdat ze vele generaties doorgegeven zijn.
- Geloof niet iets alleen op basis van het feit dat er veel over gepraat wordt.
- Geloof niet iets omdat het zo staat opgeschreven in geschriften die afkomstig zijn van oude wijzen.
- Geloof niet in vermoedens.
- Geloof niet iets omdat een autoriteit, een docent of iemand die ouder is het zegt.
- Geloof alleen iets nadat je het voor jezelf hebt uitgetest en op die manier hebt ontdekt, dat het zowel voor jou blijkt te werken alsook dat het ten goede komt aan alles en iedereen. Accepteer het dan en leef er dan ook naar.

Juist onze gevoelens zijn een pad en instrument naar de hoogste kennis. Ware kennis of waarheid is niet de eenvoudige verzameling van feitelijke of begripsmatige informatie, maar onderscheidt zich van die van het rationele verstand door de integratie van het hart.

Inzicht in Waarheid is gebaseerd op de vaardigheid om via onze ziel innerlijk contact te maken met een multidimensionale wereld, waardoor we onderscheid kunnen maken tussen Waarheid enerzijds en theorieën, concepten en meningen anderzijds.

Liefde is vereist om Waarheid te kennen en kennis van Waarheid wordt uitgedrukt door Liefde. Wanneer waarheid en liefde van elkaar zijn gescheiden, dan is het resultaat óf sentimentaliteit óf droog intellectualisme, waardoor kracht wordt gescheiden van passie.

bron nieuwsbrief Prisma Coaching

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/geestelijk voeding.

Verskillende zelfgemaakte Pesto's

door Annie de Bondt

Alle ingrediënten neem je qua hoeveelheden naar eigen inzicht.

Door ze fijn door elkaar te vermalen geven ze heerlijke pesto's die voor veel doeleinden te gebruiken zijn.

Doe eens een pesto bij een pasta, doe eens wat in een soep of op een toastje/stokbroodje. Als je een pesto maakt en deze is te droog, dan doe je er wat olijfolie bij. Is de pesto te smeugig dan kun je wat noten of 'groenvoer' toevoegen.

Overweeg ook eens een sinaasappel in combinatie met walnoten te verwerken, het maakt niet uit bij welke variant.

Met pesto's kun je 'spelen'... Als je deze met zorg maakt kan het niet verkeerd gaan.

- | | | | |
|------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Zevenblad | Koriander | Peterselie | Zongedroogde tomaten |
| Brandnetel | Knoflook | Weegbreeblad | Basilicum |
| Daslookblad | Pijnboompitten | Brandnetel | Knoflook |
| Knoflook | Olijfolie | Zevenblad | Pijnboompitten |
| Pijnboompitten | | Knoflook | Olijfolie |
| Olijfolie | | Walnoten | Pecorino (Italiaanse schapenkaas) |
| Parmezaanse kaas | | Olijfolie | |
- 5.
- Basilicum
 - Pijnboompitten
 - Knoflook
 - Olijfolie
 - Parmezaanse kaas

Bron nieuwsbrief GVA van Anneke Bleeker

Groen doen in de praktijk

door Ton van Rooijen

TIPS om zelf zo natuurzuiver mogelijk te leven

Dit is onze onafhankelijkheidsverklaring ten opzichte van een economie, die graag wil dat we passieve en onwetende consumenten van grondstoffen zijn en zo lang mogelijk blijven, in plaats van scheppers van unieke producten die een uitdrukking zijn van onszelf en de plek waar we graag wonen.

Want met zelfgekweekt en bereid voedsel en zelf opgewekte 100% groene energie laat je zien wie je echt bent en waarvoor je staat. Geen woorden maar daden!

Mijn droom is om gebruik te maken van energie opwekkende zonneschermen en parasols gemaakt van PV zonnefolie. Dubbelgroen: minder airco koeling (lager elektriciteitsverbruik) en gegenereerde stroom (lagere kosten). Een auto die 100% op waterstofgas rijdt (is brandstof die wordt aangemaakt tijdens het rijden).

Kleine kinderen zeggen het vaak, "zelluf doen". Ik heb dat ook, of misschien nog steeds. Ik vind het geweldig om allerlei zaken zelf te doen, vooral als dit met voedsel, gezondheid en zelf energie opwekken te maken heeft. Het is zo bevredigend om een zelf gekweekt radijsje te eten, of een eitje van je eigen kip. Spit een stukje van je tuin om en poot aardappelen, plant een bessenstruik of bouw een kippenhok. Zet zonnepanelen op je dak en zie je stroommeter bij zonnig weer gewoon terugdraaien. Dat is kicken! Zo maakt de zon je ook nog eens dubbel blij. LOKAAL Ideaal!

Praktische 'groen doen' en bespaartips om zoveel mogelijk zelfvoorzienend te zijn:

-Koop zo min mogelijk voorverpakt voedsel, dat spaart op twee manieren geld:

voorverpakt voedsel is duurder, omdat je de verpakking ook moet betalen, en die Gooi je meestal direct weg en daar moet je ook weer voor betalen!

-<http://www.eo.nl//algemeen/video/-a-/player/-mc-/s/-stream-/34644/> hoe maak je je eigen wasmiddel.

-Wasmiddeltip: 300 gram Sunlightzeep (1,15 euro) mengen met 1 kilo soda (0,87 euro) en dit mengen met goedkoop wasmiddel van Aldi.

-Maak je eigen universele schoonmaak- en wasmiddel: 40 gram groene zeep, 40 gram soda en een scheutje azijn. Mix en verwarm het mengsel in water en daarna 2,5 liter water toevoegen. Spaart plastic flacons en veel geld.

-Gebruik geen wasverzachter maar azijn en je wasmachine en vaatwasser wordt ook nog eens ontkalkt.

-Maak je eigen yoghurt: Breng (volle) melk aan de kook. Laat het afkoelen tot 40 graden en roer er een paar scheppen yoghurt doorheen. Laat het op een warme plek staan en zo doe je aan yoghurt vermeerdering zonder verpakking etc.

-Maak je eigen zuurkool: Neem binnenbladeren van witte kool en snijd ze in reepjes. Meng de gesneden kool met gezond Himalaya zout 35 gr zout per witte kool (600 gram). Doe het geheel in een Keulse pot en stamp de inhoud stevig aan in de pot, zodat de kool in het vrijgekomen vocht komt te staan. Te weinig vocht? Vul het dan aan met witte wijn. Pot luchtdicht op donkere plek wegzetten met verzwaard bord er bovenop en CO2 doorlatende theedoek. Waardoor de CO2 kan ontsnappen! Afhankelijk van temperatuur heb je binnen 3-8 weken je eigen wijn zuurkool eventueel aangevuld met pepers, jeneverbes, karwij en kummel. Deze geven een extra smaak. Zuurkool is lange tijd houdbaar. In de ijskast bewaren nog langer houdbaar.

-Hang/ bewaar walnoten en witte bonen op in oude nylonkousen.

-Gebruik oude Cd's en deksels voor afschrikken van konijnen/vogels in de tuin.

-Gerechten garen met minimale energie. Maak een stoofdoos (gaarbox of sudderbox) o.a. voor het garen van bietjes, draadjesvlees, etc.. Breng het te stoven eten aan de kook en doe het in een verhuisdoos geïsoleerd met piepschuim of gebruik overtollig dekbed of afdekkussen.

-Heb je voldoende warm water over van het eieren koken of theewater zetten? Houd water warm in de thermoskan en gebruik dat voor de vaatjes tussendoor.

-Leg vlees en ander bevroren voedsel 's morgens in de koelkast, dan is het 's avonds ontdooid en dat bespaart dubbel energie doordat:
1 de koelkast tijdelijk minder hard hoeft te werken
2 je 's avonds minder lang hoeft te koken/braden omdat het al ontdooid is

-Hergebruik glazen potten met afsluitbaar deksel voor inmaken van jam, zoetzuur, courgette, paprika, etc.

-Maak je eigen jam en sappen van bijvoorbeeld:
o vlierbessen
o bosbessen
o bramen

-Gebruik wc-rollen als planten cubes voor het voortrekken van tuingewassen onder glas, maar ook onbedrukt karton als bodemverbeteraar. Pieren zijn dol op de cellulose en de pierenpoepjes zijn de beste mest!!

-Verbouw je eigen biologische groente en fruit, is verser, smaakt beter, bevat geen bestrijdingsmiddelen, meer voedingsstoffen dus gezonder en bespaart verpakking en transportkosten.

-Knoflook helpt tegen voedselvergiftiging en is beter dan welk medicijn ook. Antibiotica werkt veel langzamer dan knoflook. Samen met gember is knoflook een topper bij het voorkomen van talloze gezondheidsproblemen. Bang voor een knoflookwalm? Gewoon er wat rauwe peterselie bij eten, wat ook weer uitstekend helpt bij het neutraliseren van carcinogenen en het oppeppen van je immuunsysteem.

-Neem per dag theelepel biologische appelazijn. Doe het door je sla of los het op in water met wat honing. Ook goed voor door het drinkwater van de kippen. Aanwezige stoffen die in appels voorkomen, vezelrijk pectine, de vitamines A, B1, B2, B6, foliumzuur, koolwaterstoffen, niacine (B3) en mineralen zoals calcium, magnesium en zink, zorgen ervoor dat een van de krachtigste immuunsysteemversterkende drankjes voor het lichaam ontstaat. Heel toepasselijk, noemt men deze nieuwe, gefermenteerde drank, dan ook 'de moeder'.

-Ga 'land juttten' nadat boer machinaal aardappelen/ kool geoogst heeft. 5-10% van de oogst wordt door de machines 'gemorst' en blijft ongebruikt achter op de akker. En bevriest/vergaat. Nadeel: aardappels van de boer zijn veelal bespoten tegen schimmelziekten en de grond is met kali of kunstmest bewerkt. Voordeel: land aardappels zijn niet met anti kiemstof bewerkt. Die verstoren onze darmfunctie.

-Gebruik kapotte huishoudhandschoenen als elastiekjes.

-Vang koud opstart water van douche en bad op in emmer en gebruik dat voor het doorspoelen van de WC.

- Ga boodschappen doen met bruine papieren groente zakjes of 100% biologisch afbreekbare plastic zakjes (als die er zijn).

-Neem bij boodschappen altijd tas/krat mee en weiger plastic draagtassen. Hergebruik plastic draagtasjes/verpakkingszakken van toilet-/keukenrollen voor de keuken compostbak.

-Neem een landje en verbouw je eigen groente: Meer voedingswaarde, verser, geen bestrijdingsmiddelen, geen kunstmest, smaakt beter, goedkoper, geen verpakking, geen transport en veel levensvreugde.

-Neem kippen en voer ze alle overgebleven restjes broodkostjes, vetrandjes, pasta's, bacon, kaas, etc.

-Maak je eigen bemeste compost van groente- fruit- eierschalen, koffieprut, thee, tuinafval met kippen poepjes.

-Strooi de kalkrijke as van je houtkachel over het land of doe het in de compostton als compostversneller.

-Verstopte stinkende afvoer? Zo veel mogelijk soda in kokend water oplossen eventueel met azijn (dat ontvet extra) en dit in de afvoer gieten 2 à 3 keer.

-Neem een warmte wisselaar of zonneboiler voor warm tapwater en voor verwarming.

-Koop een smalle zwarte jerrycan van max 10 liter en vul die met water en zet hem 's zomers in de zon. Het warme water kun je gebruiken voor tussendoor vaatjes of het vullen van je wasmachine.

-Gebruik echte kurken (niet plastic) van wijnflessen als aanmaak blokjes voor de houtkachel. Stop ze in een spiritus fles.

-Gebruik snoeihout en bamboe stengels in de tuin als afrastering of klimrek voor planten.

-Klein snoeihout 's zomers laten drogen en gebruiken als aanmaakhout.

-Zorg ervoor dat je in de meterkast analoge stroommeter behoudt. Draait terug, saldeert direct (zonder extra kosten) en oude meter is veel goedkoper in huur.

-Knip de plastic tubes van tandpasta en knijpflessen van cosmetica en shampoo open. Er zit meer in dan je denkt.

-Minder terpentijn kopen: filter de gebruikte terpentijn door een koffiefilter of beter een oude nylonkous; zo blijft de terpentijn schoner en belast je het milieu minder met afval.

Wat zegt de Tzolk'in

Het thema van 5 t/m 17 december is groei en het doel innerlijke leiding.

Ga bij jezelf na waarin jij je zekerheden zoekt. Uiterlijke zekerheden zijn vermeende zekerheden. Durf deze los te laten, zodat wat in je zit tot bloei kan komen. Voel welke aspecten van jou naar buiten willen komen. Vertrouw op je intuïtie en ga ervoor, ook als het in eerste instantie onzeker aanvoelt. Ervaar de werkelijke leiding in je leven. Besef dat deze leiding er altijd voor je is. Je verbinding met de kosmische intelligentie helpt je door al je onzekerheden heen. Het weten wat voor jou juist is, zit verankerd in je lichaam. Kom thuis in jezelf.

Het thema van 18 t/m 30 december is alertheid en het doel zelfvertrouwen.

Als je nadenkt en besluit een bepaalde richting in te gaan, zou dit de verkeerde weg kunnen zijn. Juist je denken kan je misleiden. Al je denken wordt gevormd door je ervaringen uit het verleden en je angsten voor je toekomst. Leer om met onverdeelde aandacht in het hier-en-nu te staan en blijf met beide benen op de grond verankerd. Ervaar dat je op jezelf kunt vertrouwen. Herinner je ware zelf. Dit zelf wil zich op aarde volledig manifesteren. Hod dit niet tegen door jezelf kleiner te maken. IK BEN is je ware identiteit. Laat je licht stralen om deze identiteit waar te maken.

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

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes voor december:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=2rqDgQGQchc# Mantra om niet alleen de pijn van lichamelijke ziekten te elimineren maar ook de pijn van grote innerlijke ziektes zoals haat, jaloezie, verlangen, hebzucht en onwetendheid.

http://www.youtube.com/watch?v=r9LeIXa3U_I&feature=youtu.be Sir Ken Robinson: Bring on the learning revolution!

<http://www.facebook.com/photo.php?v=448877845163126> What if Money didn't matter

<http://www.youtube.com/watch?v=XVSJXRUKaEQ&feature=youtu.be>

David Icke "What is Money " from Radical Truth Knowledge and Revolution

http://www.webklik.nl/user_files/2010_11/191010/2012_is_NU.pdf Lichtwerkers tekst

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1296351> Het vermoeden met Prinses Irene

<http://www.uitzendinggemist.nl/programmas/1169-college-tour> Boeiende vragen aan interessante mensen

<http://www.youtube.com/user/coachopleiding/featured> Marcel Sanders, Life coach

<http://www.inlakech-2012.be/Videos>

<http://www.spiegelbeeld.nl/> Artikelen uit Spiegelbeeld

http://astridvantriet.nl/index.php?hoofd_id=231 Over het Overvloedprincipe, bedenker van het Equi systeem

<http://www.eo.nl//algemeen/video/-a-/player/-mc-/s/-stream-/34644/> Praktisch, hoe maak je je eigen wasmiddel

Via Facebook deel ik, Agaphe door Joke Oosterbeek, mooie spreuken en interessante informatie, zoals onderstaande filmpjes. Je bent van harte welkom om zo nu en dan een kijkje te nemen in deze enorme vergaarbak, verrijk jezelf.

Aparte categorie: Binnenkomen!

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU> The power of words, zo mooi!!

<http://www.youtube.com/watch?v=tKYxKsBMcfI&feature=related> Himy name is Brittany, ontroerend!

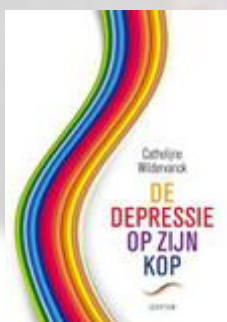
<http://www.youtube.com/watch?gl=CO&hl=es-419&v=JIRK1vqcuvg> Paradigm Shift

<http://www.youtube.com/watch?v=x6CVzAYkVxI&feature=share&list=PL5FF2E9D586F381E2> Boodschap van de Maya's

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Me4DrU16TFU Zoek De Waarheid - Mijn Boodschap aan de Wereld

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=g_mivWFkSKU A Higher Conscious Conversation

Uitgelicht: De depressie op zijn kop
Auteur: Cathelijne Wildervanck



Ruim een miljoen Nederlanders slijkt antidepressiva en een veel groter aantal mensen voelt zich geregeld in een ongezonde mate niet tevreden of niet gelukkig. Als je depressief of somber bent, zit je in een vicieuze cirkel; je brein voedt de depressie. Dit boek is erop gericht je te laten zien hoe je brein werkt, hoe stemming ontstaat en hoe je daar zelf meer leiding in kunt nemen.

Vanuit de neuropsychologie weten we inmiddels dat je brein het liefst een rotonde maakt van de meest gebruikte stemming. Als een veel gebruikte stemming er eentje is van somberheid, neerslachtigheid of opgebrand voelen, dan vind je maar moeilijk weer een nieuwe afslag.

Cathelijne Wildervanck geeft praktisch en met humor inzicht in hoe je de balans in je brein kunt kantelen om daarmee een andere afslag te nemen, en hoe je de veranderbaarheid van je brein vóór je kunt gaan laten werken. En vooral: hoe dat je levensgeluk ten goede zal komen! Dit boek is een aanrader voor iedereen die zijn eigen stemming eens grondig onder de loep wil nemen; of het nu gaat om een 'tijdelijk dipje' of een depressie van meer structurele aard. Door de link met recente neuropsychologische kennis over spiegelneuronen, neuroplasticiteit en het emotionele brein kan het boek ook voor professionals zoals artsen en psychologen een waardevolle aanvulling zijn.

Cathelijne Wildervanck is schrijver en coach. Ze werkt als zodanig bij trainingsinstituut De eerste verdieping en is ook directeur van ADHD-centrum Nederland. Eerder verscheen van haar: 'ADHD: hoe haal je het uit je hoofd?' (3e druk).

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

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

Ben jij een geboren optimist?



3. Succes dagboek

Ik ben begonnen met het bijhouden van een succes dagboek. Hierdoor heb ik ervaren dat, als je het regelmatig bijhoudt, je bouwt aan positiviteit en zelfvertrouwen. 'Fouten' en of negatieve ervaringen onthoudt je elf keer gemakkelijker dan behaalde successen. In het begin zal je weinig te binnen schieten om op te schrijven. Je **gevoel van eigenwaarde moet nog ontwikkeld worden**. Je gaat je richten op je de positieve dingen want je wilt het immers 's avonds weer opschrijven. Waar je je aandacht aangeeft dat groeit.

Taken die je kan opschrijven in je succesdagboek:

- ♥ Opschrijven van elke succes dat je hebt behaald.
- ♥ Wat je gelukt is en waarom het je gelukt is.
- ♥ Wat je tot stand hebt gebracht.
- ♥ Wie je een compliment hebt gegeven.
- ♥ Lof, waardering en/of een compliment(en) die je hebt gekregen.
- ♥ Wanneer je discipline hebt getoond.
- ♥ Als je een taak hebt uitgevoerd.
- ♥ Als je iemand gelukkig hebt gemaakt.
- ♥ Quotes en/of mooie gedichten.

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.com/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

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 verkondig 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 **niewsbrief** 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

Op weg naar Ascentie in 2 stappen

* De weg naar Ascentie (hoger bewustzijnsniveau). Deze weg lijkt eenmaal gevonden misschien erg lang en moeilijk, maar er word vaak moeilijker over gedacht dan het is (zijn wij mensen erg goed in). Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om deze weg makkelijker te vinden en ook korter te maken.

Stap 1: Licht brengen

* Het mentaal sturen van licht naar onze planeet en jezelf en anderen (eigenlijk alles).

Stel je voor dat er ergens in het universum een opening ontstaat waar vervolgens een straal mooi helder, liefdevol en zuiverend wit licht uit komt. Dit kunnen ook meerdere openingen tegelijk zijn om meerdere stralen naar de aarde te sturen.

* Dit licht stuur je naar de aarde en laat dit de gehele aarde omgeven (als een soort deken van licht), en naar jezelf stromen vanwaar je het weer kan uitzenden naar andere mensen, dieren of plaatsen op de aarde waarvan je weet dat ze het nodig hebben, of naar iedereen in je buurt. Laat dit dan zo lang mogelijk doorgaan. Waar je dan ook loop of zit, het Licht straalt vanuit jou naar iedereen die in je buurt is.

* Dit doorsturen van licht naar iedereen om je heen betekent dat je dan weinig tot geen oordelen meer hebt over anderen. Dat stemmetje binnen in je is natuurlijk je Ego dat zich beter wil voelen dan anderen en daarvoor anderen negatief beoordeeld om er zelf positiever uit te komen.

* Als je het probeert zul je zien dat je je na verloop van tijd heel anders gaat voelen, en ook heel anders reageert naar je omgeving.

Stap 2: Aandachtig leven

* Dat je eigenlijk alles dat je in je leven doet met zoveel mogelijk aandacht zou moeten doen (je werkelijk bewust zijn van dingen). Dus niet leven op de automatische piloot. De automatische piloot wil zeggen onbewustheid en automatische reactiepatronen.

* 'We kennen allemaal wel situaties waarin we er met onze aandacht niet bij waren. Je leest een hele pagina van een boek en merkt vervolgens op dat je de inhoud niet echt in je op hebt genomen. Je luistert naar muziek en merkt na afloop dat je hele stukken niet hebt meegekregen. Een ander voorbeeld is dat je de normale weg naar huis neemt en pas bij thuiskomst erachter komt dat je die belangrijke brief onderweg had willen posten. Blijkbaar zijn we 's ochtends bij het opstaan niet helemaal wakker geworden. Het lijkt erop dat een gedeelte van ons bewustzijn in bed blijft liggen terwijl wij met weinig helderheid en besef van wat we doen de dag in gaan. We functioneren regelmatig op de automatische piloot, waarschijnlijk vaker dan je zou denken.

* Het grootste gedeelte van de tijd worden we in beslag genomen door gedachten en gevoelens over het verleden of de toekomst. Onze geest is steeds bezig met wat we hebben en niet willen of wat we niet hebben en wel willen.

* Iemand heeft ooit gezegd dat hij in zijn leven vele problemen heeft gekend, maar dat de meeste daarvan zich in zijn hoofd afspeelden. Het enige dat echt bestaat is hier en nu, maar we zijn maar zelden met onze volle aandacht bij de directe ervaring van dit moment.

* Deze onbewuste manier van leven zorgt ervoor dat we niet goed weten wat er op dit moment in onszelf en om ons heen gebeurt. Innerlijke en uiterlijke signalen worden niet duidelijk en op tijd waargenomen. Als je onopmerkzaam, op de automatische piloot, leeft worden je gedachten, gevoelens en acties bepaald door oude, ingesleten en onbewuste reactiepatronen. Hierdoor is het moeilijk om zelf te bepalen hoe je om wil gaan met problemen en stress. Het is alsof er op een knop gedruwd wordt en je steeds weer op een bepaalde manier reageert. Onbewustheid beperkt daarmee drastisch je keuzevrijheid en opties om met stress-situaties om te gaan'.

Stress & Aandacht

* Daarnaast is het je bewust zijn van je Ego ook een belangrijk onderdeel. Wanneer je je bewust bent van het feit dat je Ego een groot deel van je leven bepaald, kun je er iets aan doen.

* Het aandachtig leven houdt ook in het bewust zijn van je emoties. Wanneer je je bewust bent van opkomende of reeds aanwezig zijnde emoties (boosheid, treurigheid, etc.) dan kun je er iets aan doen. Dit is voor sommigen een van de moeilijkste dingen.

* Wanneer je merkt dat je ergens boos om begint te worden, en je bent je bewust hiervan, dan kun je even een stapje terug doen om vervolgens naar jezelf en de situatie te kijken op een afstandje. Hier word je al kalmer van. Je kunt dan een bewuste keuze maken om niet boos te zijn, de boosheid loslaten.

* Door het bewust loslaten van boosheid (en agressie) zal je je niet zo snel meer opwinden over bepaalde dingen, laat je je niet meer opnaaien door bepaalde situaties of personen. Je bewaart je kalmte en bekijkt de situatie met aandacht. Wees er bij met je gedachten. Boosheid die zomaar opkomt is vaak puur te wijden aan de automatische piloot in jezelf. Je denkt niet na en word boos. Probeer je emoties onder controle te houden. Niet dat je geen emoties mag hebben natuurlijk, maar laat je niet sturen door deze emoties.

* Ook het je bewust zijn van je "overtuigingen" (belief systems) is belangrijk. Je overtuigingen zijn de reeks voorschriften waarmee je dagelijks leeft, die je gedachten, woorden, en acties regeren. Het zijn de overtuigingen die er in de loop der jaren bij je zijn ingesleten. Je hebt jezelf ervan overtuigd dat bepaalde dingen gewoon ZIJN en zo werken. Het IS zo en niet anders! Dat is natuurlijk hartstikke handig, want dan hoef je er niet meer over na te denken (weer die automatische piloot). Je word hierdoor star en staat niet meer open voor andere zienswijzen. Accepteer dat dingen ook anders kunnen ZIJN of werken. Stel je open voor een andere visie op de dingen. Wees je bewust van het feit dat dingen niet altijd zo hoeven zijn als je altijd gedacht hebt. Think Outside the Box!

* Wanneer je je meer bewust bent van dingen om je heen en van processen binnen in jezelf zal je hier meer controle over hebben. Dit geeft minder (tot misschien wel geen) stress en dit zal leiden tot een meer evenwichtig bestaan.

* Wanneer je deze twee stappen uitvoert wordt het pad naar ascentie een stuk duidelijker en ben je daarmee zelfs al een heel eind op weg naar je ascentie.

* Het hoeft natuurlijk ook niet direct te lukken. Want wanneer je er alleen al mee bezig bent en je je best er voor doet ben je ook al een heel eind. Wanneer je dit enige tijd toepast zal het wel steeds makkelijker gaan, totdat het een gewoonte is en je zo bent gegroeid dat het een normaal onderdeel van je leven is geworden. Succes!!!

Met dank aan Ilse

Ashtar via Arthura

* De **Blauwe Energie** is het **Goddelijke vrouwelijke deel**. Deze energie staat voor **de Wil van God**, dus voor de **Wil van het vrouwelijke goddelijke deel**. Dit deel is niet gewillig zoals men van het vrouwelijke deel zou willen op aarde. Zie hoe het water stroomt vanuit een bergtop naar beneden. **Grillig, eigenwijs en volgens de intuïtie**.

Vele mannelijke energieën werken vanuit een oud paradigma en deze willen de alleen macht. Het alleenrecht om het vrouwelijke Blauwe deel te ondermijnen, zij bouwen rechte kanalen om het water te sturen. Waarom denken jullie mensen van de aarde, waarom zouden ze dat willen?

* We gaan even terug in de tijd van het oude Lemurië en het oude Atlantis. Beiden hadden prachtige beschavingen en een **wetenschap die gepaard ging met het magische onzichtbare**. Jullie kwantumwetenschap komt hier dichtbij, maar is bij lange niet datgene wat Ik bedoel. De beschavingen van toen zijn er nog steeds en werken met die energieën en middelen die jullie mensen van de aarde, magisch of wonderbaarlijk zouden noemen. Wanneer de kennis weer terug komt bij de mens, via de tijdsgeest, zullen jullie verstedd staan over de eenvoud hiervan. De hedendaagse wetenschap op aarde, heeft dat niveau nog niet bereikt. Er wordt te gecompliceerd gedacht. Een eenvoudige oplossing wordt nu vaak verworpen voordat zij is onderzocht of uitgezocht. Ik zeg jullie lieve mensen van de aarde, **er zal een verandering komen**. In alles, maar heb nog even geduld. **Jullie evolutieproces is net zo belangrijk als de ontwikkeling van het wetenschappelijk bewustzijn**. Ik bedoel de wetenschap in zijn geheel: zoals natuurkunde, wiskunde, scheikunde, maar juist de benadering van de psychologische wetenschap zullen samengaan als één geheel. Daaruit vloeien de economische veranderingen en een andere benadering naar de medische wetenschap. Jullie therapieën zullen veranderen en dus ook jullie ziekteprocessen, deze zullen op een heel ander vlak komen te liggen. Genezen zal niet langer een woord zijn wat bij het fysieke lichaam hoort. Nee, genezing van het geheel houdt in: **het energetisch genezen voordat er een ziek lichaam ontstaat**. Alles wat in onbalans is mag genezen worden. Genezing houdt slechts in: herstellen. Het herstellen van een disbalans. Is er geen disbalans dan hoeft er niet genezen te worden...fout!

Er zal altijd genezing mogen plaatsvinden. Want de energieën mogen altijd afgestemd worden, nog vóór er disbalans komt kan er genezing plaats vinden. In deze tijd waarin jullie mensen leven lijkt het erop dat jullie de onbalans graag in stand houden. Ja, jullie vechten ertegen, maar dat is nu juist de disbalans in stand houden. Het lijkt wel een verslaving. Een gewoonte. De manier WAAROP er gestreden wordt is van belang.

* **Het geluid van de aarde is permanent bezig de disbalans te herstellen, maar het is een oneindige taak voor de aarde.** Dit heeft te maken met de mannelijke goddelijke wilsenergie. De angst voor de vrouwelijke kracht is zo groot, dat er steeds angstenergieën geplaatst worden! **Vanuit angst is jullie donkere 3d wereld geboren.** Zo is de kabal ontstaan, er is altijd een oorzaak en een reden. Niets gebeurt zomaar. Helaas worden Wij van het Ashtar Command en de Galactische Federatie van het Licht, op die manier "gedwongen" deze kabal te bevechten. Deze strijd strijden Wij heel anders dan jullie aardlingen kunnen bedenken. Wij hebben een totaal andere benadering meer vanuit het geheel. Allen die hier in deze 3d strijd gevangen zitten zijn de dupe. Wij vanuit het Licht kunnen ons distantiëren van deze duale manier van leven. Zoals een adelaar hoog boven de aarde vliegt en het overzicht behoudt, zo kunnen Wij, de Dienaren van het ware Licht het overzicht behouden. **Wanneer men toegang heeft tot het geheel, wordt alles in een ander daglicht geplaatst. De blik wordt niet langer vertroebeld door het eigen egoïsme.** Het eigenbelang staat bij de Dienaren van het Licht niet op nummer 1.

"Dien je het geheel dan dien je jezelf. Want als het totale geheel in harmonie is, dan ben jij het ook." Het aardse bewustzijn is net andersom: puur egoïsme heeft met een individuele daad te maken, zonder naar het geheel te kijken. Of zelfs ten nadelen is voor het geheel. Wanneer jij alleen ergens beter van wordt en de rest niet, dan spreekt men over egoïsme. Jullie zijn er nog steeds niet achter, na al die levens van verdriet en pijn, dat het zo niet werkt.

* Lief zijn voor jezelf, hoeft geen egoïstische daad te zijn. Wanneer jij een stralend mens bent, dan geef je dit door aan jouw omgeving. In die zin is lief zijn voor jezelf een liefdesdaad voor het grote geheel. Samen vreugdevol zijn. Het delen van mooie energie, dat is helend. Grenzen stellen kan een liefdesdaad naar jezelf en je omgeving zijn. Zo hou je de energie puur, zuiver en duidelijk.

*** De Atlantiërs die niet langer in verbinding met het geheel wilde blijven, maakte zich los van God en het Al. Het vrouwelijke godsdeel stelde men lager dan het mannelijke godsdeel. De oud-atlantiërs die nu zijn geïncarneert op aarde, kunnen veel problemen ondervinden. Vooral om de verandering aan te gaan en het vrouwelijke godsdeel te integreren.** Ja, juist de mensen die beweren wakker te zijn en vooraan de linie strijden. Zij kunnen de oud-Atlantiërs zijn, die NU mogen gaan beseffen dat het veranderen mag. De BLauwe Energie zal haar werk doen en deze personen op hun knieën doen vallen voor de intergratie van dit vrouwelijke godsdeel. Ik bedoel: dit vrouwelijk deel IN zichzelf toelaten. Zij gaan op hun knieën voor het vrouwelijk godsdeel in zichzelf.

*** Het vrouwelijke godsdeel is verbannen, gekleineerd en dat geeft veel pijn! De oud-Atlantiërs die hier nu zijn en denken hoe het moet, zullen nog versteld gaan staan. Zij zullen hun oude trauma's van een ver verleden mogen gaan omzetten, tevens het helen van Moeder aarde. De oude stukken van toen zijn in disbalans gebracht en mogen door hen weer hersteld worden. Dat is hun eigenlijke taak.** Die gaat nu boven komen. Ieder die zij uitsluiten in hun groep of niet accepteren, zijn van het ware Licht. De meest afgewezen personen dienen het Licht. Deze worden het meest tegengewerkt en zij weten dit. Degene die zich terugtrekken worden geleid vanuit het Licht. Deze krijgen NU de kans om zichtbaar te worden op een vanzelfsprekende manier. Niet vanuit een strijd. **Ego is strijd, Ego is onbalans. Ego is het niet integreren van het vrouwelijke godsdeel.** Heb jij moeite met dit vrouwelijk deel toe te laten? In jullie dualiteit is dat een werkelijk probleem geworden.

*** De oud-Atlantiërs die in het verleden de aarde hebben mee geholpen te vernietigen en het Licht hebben doen doven in de mensen: ZIJ ZIJN DE OUDE KABAL. En vele leven nu weer op aarde.**

*** Weten jullie hoe het geluid klinkt wat Wij ontvangen van de aarde? Jullie maken veel herrie en kabaal. Daar komt het woord kabal vandaan.** Jullie gedachten zijn voor ons een geluid, waar Wij letterlijk gek van zouden worden. **Wij, vanuit de Hogere lichtdimensies zorgen voor tonen die in harmonie zijn met elkaar. Dit doen Wij via Onze gedachten en met resonantie. Wij zijn zeer creatief in het harmoniseren van onze energieën. Zo houden Wij onze trilling hoog. Via de stilte, ons nulpunt kunnen wij horen, wanneer er een disbalans gaat optreden. Daar zijn wij permanent mee bezig. Ook op aarde!** Maar lieve mensen van de aarde, jullie beseffen dat (nog) niet.

*** De laatste 12 jaar is er veel veranderd aan energie en resonantie op de aarde, de 12f energiepoorten dragen daaraan bij. De verhoging van de resonantie op aarde gaat nog steeds door. Dit zorgt ervoor dat Wij dichterbij de mensen kunnen komen. De resonantie is vele malen mooier van toon geworden, ook bepaalde groepen mensen met elkaar vormen een Lichttoon. Meditaties en gebeden trekken Ons aan en Wij komen.**

*** De oude kabal, zij hebben een ander jasje aangekregen van God de Bron. Dat was de afspraak tussen hen die terug wilde komen naar de aarde en voor het dienen van de Bron. Eerst mogen zij leren hoe het nu is op aarde en wat zij hebben veroorzaakt. In een totaal andere rol beleven zij deze dualiteit nu en willen dit omgooien.** Zij voelen de machteloosheid en willen dit op via een oude techniek veranderen. Zij die geen respect hebben voor de evolutie van de mens en de aarde, zij zijn degene die het vrouwelijke godsdeel zullen mogen toe gaan laten en zij gaan dan inzien wat de werkelijke waarheid inhoudt! Zij zullen zich op plaatsen ophouden waar veel oude gebroken codes hebben geleefd. Dit trekt hun aan. Dit zit in hun Blauwdruk. Het naleven van de Universele Wet van één werkt nu eenmaal anders. Dat ondervinden zij nu aan den lijve. Zij mogen uit hun cirkel stappen. Vele komen in cirkels terecht die zij mogen doorbreken. Begrijpen niet dat de negativiteit die zij bestrijden, deze zelf neerzetten. Heb jij een herinnering aan Atlantis, kijk ernaar en zet deze om, blijf niet in dezelfde cirkel rondjes draaien. Wordt wakker, dit is een oud stuk.

*** Dat is de bedoeling. Lieve mensen, een ommekeer teweeg brengen en de gebroken codes te helen, dat vergt een bepaalde aanpak. Daarom zijn Wij, Lichtwezens nog niet massaal op aarde geland. Niet iedereen die een herinnering aan Atlantis heeft, is van de oude kabal. vele van jullie lijden wel onder het trauma ervan.**

*** Heb respect voor ieders herstel. Want dat herstelt de aarde! De bewustwording van wat er de aarde en de mens is aangedaan en hoe moeilijk dit weer is te herstellen, dát is de werkelijk heling van moeder aarde.**

Dat is de werkelijke evolutie die in gang gezet is na de val, dat waren de afspraken die in de laatste fase gemaakt zijn, vlak voor de val.

*** Een duidelijk plan is opgesteld, juist voor degene die niet wilde luisteren of inzien wat de gevolgen waren. Zij zijn de hardnekkige die nu alles tegenhouden, niet de onwetende slapende. Nee, deze zijn hier omdat zij andere lessen te leren hebben die hier niks mee te maken hebben. Wees blij met de mensen die een gewoon rustig leven leiden, zij leven in vrede en werken hun deel van incarnatie uit. Dat dit moeilijk is om aan te zien, omdat zij gemanipuleerd worden door de grote machten op aarde. Dat is de grote les voor de veroorzakers die nu beseffen dat het anders kan.**

*** Degene die voor het Ware Licht werken hebben hier respect voor. Zij zullen strijden met de liefde van het Licht.** Verwar niet dat er soms mag worden opgestaan om één stem te maken, dat is in bepaalde gevallen ook nodig.

*** Het afdwingen van Discloser heeft niets met het Ware Licht te maken. Dat zijn oude kabal neigingen. Oude karma stukken die met de val van Atlantis te maken hebben mogen uitgewerkt worden. Grote angsten voor rampen, zoals overstromingen en het vergaan van de wereld, leeft enorm nu op de aarde. Dominante rollen in het helen van mensen die niet volgens de wet van één werken, zijn beiden kabal neigingen.**

*** Degene die werken vanuit de pure Liefde van God zullen dit stuk zien als verwerking en er zal geen oordeel worden geuit.** De rust zal in acht genomen worden, om deze mensen te helpen waar nodig. Er zal uitleg gegeven worden aan hen die nu wel willen luisteren. Er zijn er velen die doof en stommetje willen blijven spelen. Niet willen luisteren naar de **nieuwe ideeën van het Blauwe Lichtwerkers, die Wij van het Licht gezonden hebben.** Erger nog zij worden onzichtbaar gemaakt of zelfs genegeerd door deze groep. Tegen iedereen wil ik zeggen, kijk naar de tekens en signalen in je directe omgeving. Daar zit een waarheid in verborgen. Hoe leef je nu? Ja, ook vanuit het materiële oogpunt mag je dit gaan bekijken, durf je dat? **De verborgen tekens in de ogen kijken en dan zien wie je werkelijk bent?** Weet dat Wij van het Licht niet oordelen. Nee, wij zijn er voor jullie om dit stuk juist om te zetten. **Om jou in het Ware Licht te plaatsen.** Dit bewustwordingsproces is van groot belang. Dit zorgt voor de discloser. De discloser van het Hart!

Er zijn verschillende groepen op aarde gereïncarneerd dezer dagen.

*** Ooit was er een enorme strijd of de aarde rond of plat was, daarna de industriële revolutie. Dit zijn stappen die nodig waren. Veroordeel je dit? Dan weet je wat je te doen staat. De evolutie veroordelen op aarde is hetzelfde als Gods Schepping veroordelen en Hem in twijfel brengen. Als Hij de mens kan laten en elk wezen op aarde een kans wilt geven tot bewustwording, wie ben jij dan nietig mens om te hierover oordelen?**

*** Natuurlijk kan God direct ingrijpen en alles omzetten. Wanneer de gehele kosmos wordt bedreigt zal Hij, Ons, Dienaren van het Licht, de opdracht geven in te grijpen waar nodig. Maar meestal werken Wij van het Licht op de achtergrond en doseren Wij onze aanwezigheid.**

*** Een kleine groep op aarde van het Ware Licht mag gaan opstaan nu, sommige hebben al eerder geprobeerd om op te staan, soms lukte dat, soms niet. De tijd was er gewoon niet rijp voor. Vanaf 2013 zal de tijd rijp zijn om hun bewustzijn op aarde te ontvangen. Hun taal zal dan begrepen worden. Tot die tijd zal de oude kabal de ruimte krijgen om hun omzettingen te doen. Zij zullen inzicht krijgen in hun rol op aarde. Begrijp deze ontwikkeling is van zeer groot belang.**

De Blauwe Energie zal dit teweeg brengen. De Blauwe Energie is een spiegelende energie, met vele fragmenten.

*** De Blauwe Lichtwerker zal opstaan en in het Gouden Christusenergie een samenwerking vinden. Goud en Blauw. Goud van de Zon, Blauw van het water. Dit zal de samenwerking worden van het vrouwelijk en het mannelijke component op de nieuwe aarde. Van daaruit worden de regenboogmensen geboren.**

*** Op 12-12-12 zal de Gouden Poort verankert worden en de Blauwe energie zal hier doorheen komen en alles gaan raken, 21-12-12 zal het Gouden Licht en de Blauwe Energie gaan samenkomen. Eenwording.** Arthura: Het advies van Ashtar wat ik mag doorgeven is: **wees eerlijk naar jezelf.**

Ashtar: Kijk met eerlijke ogen naar jezelf en veroordeel jezelf niet als er donkere kanten naar boven komen. Weet dat deze ooit uit angst geboren zijn.

Veroordeel daarom ook andere niet. Want de waarheid ligt waarschijnlijk heel anders dan dat je nu kan zien of begrijpen.

Lieve mensen tot een volgende keer, Namasté Ashtar en een Lichtgroet van het Ashtar Command en de Galactische Federatie (11 oktober 2012).

13-11-2012 Gezondheidradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine over:

- ~ Na 6 maanden is de ontwikkeling van kinderen met autisme hetzelfde als bij mensen zonder*
- ~ Magnetische hersenstimulatie behandelt depressie onafhankelijk van het slaap effect*
- ~ Te veel risico's bij gebruik SSRI antidepressiva tijdens zwangerschap*
- ~ Vroege interventie bij autisme gevonden die de hersenactiviteit kan normaliseren bij kinderen in de leeftijd van 18 maanden*
- ~ Nieuwe EU-wetgeving: consument staat in de kou*
- ~ Nederlanders massaal bereid elkaar te helpen*
- ~ Studie - de vlamvertragende "Firemaster 550" is een endocrine ontregelaar*
- ~ 16 Manieren om meer Kokosolie te eten*
- ~ 375 borstkankergevallen per jaar onnodig behandeld*
- ~ Aarden - Mouse Pad <http://www.earthyourbody.nl/>*
- ~ Apotheker Fernand Haesbrouck vrijgesproken van aantijgingingen rond 'ADHD fraude'*
- ~ Aspartaam wordt gekoppeld aan leukemie en lymfoom in een nieuw onderzoek*
- ~ Bij concentratie moeten hersengebieden samenwerken*
- ~ Coënzym Q10 helpt migrainepatiënten*
- ~ Gember verbetert glucoseopname in spiercellen*
- ~ Infraroodscreening*
- ~ Labyrint - Het ontstoken brein*
- ~ Rozenbottel tegen gewrichts- en rugpijn*
- ~ Toezichthouders kerncentrales Japan krijgen geld van kernindustrie*

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers over:

- ~ Cholestrol advies dokter met stent (?)*
- ~ gefermenteerde yoghurt tegenstrijdig advies*
- ~ Obama en de stemcomputers*
- ~ Superstorm Sandy bewust gecreëerd?*
- ~ Zwavel*
- ~ natriumbicarbonaat en Chemtrails*
- ~ Gezondheid apps*
- ~ IJstijd onderbroken*
- ~ Natuur desembrood met gefilterd zeewater*
- ~ Goud en zilver opkoop*
- ~ GMO labeling.*

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.

