

# Nieuwskrant voor de maand februari 2012



## BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Hoezo recessie? Er is liefde in overvloed.**

Eigen gedachte, Yvonne

\*\*\*\*\*

*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?*

*Wat weet je over je eigen wereld, en is dat zo?*

[een link](#) - *5 levenslessen*

[een link](#) - *Overgeërfd gedragpatronen*

[een link](#) - *Het werkblad Byron Katie; Eén gedachte per keer The Work – Een schriftelijke meditatie*

[een link](#) - *Life is an echo*

### Voeding Sup-lement:

[een link](#) - *Recept koolsalade*

### En verder:

[een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 28 januari tot 10 februari*

[een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*

[een link](#) - *Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de **datum plaats** en **bijdragen**.

Uitgebreide teksten (affiches) die samengevat moeten worden door ons om in de nieuwskrant te komen, worden niet geplaatst.

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

Wij willen iedereen die een bijdrage heeft geleverd de lezing met

Johan Oldenkamp tot een succes te maken, bedanken.

Wij hopen dat Johan de bezoekers aan de lezing mooie inzichten hebben kunnen geven.

Een aantal bezoekers waren zeer geïnteresseerd in het ruilsysteem en verwachtten dat de lezing hen hierover meer handvatten zou geven. Het opstarten van het ruilsysteem bestond uit het gratis aanbieden van de lezing waarna de bezoekers deze intentie kunnen gaan omzetten zodat zij in hun eigen omgeving iets voor een ander kunnen gaan betekenen. De verwachting die is uitgesproken, heeft ons wel tot nadenken gestemd.

We kunnen in de nieuwskrant een ruimte vrijmaken voor uitwisseling van gratis diensten of producten, vraag en aanbod. Ook is er een mogelijkheid om op de beurs gelijkgestemden te ontmoeten. Wil je met een groepje brainstormen, meld ons dit. Bij een aanmelding van minimaal 4 personen laten we je dat weten, zodat wij de mogelijkheid kunnen bieden elkaar te ontmoeten op de beurs.

Heb je zelf ideeën of initiatieven om het ruilsysteem uit te breiden dan kunnen wij je helpen door hier aandacht aan te besteden.

\*\*\*\*\*

### **--NIEUW—NIEUW—NIEUW--**

**Neem een kijkje op onze 'Nieuwe Overzichtskalender' op de website.  
Op deze kalender is een overzicht van vele activiteiten.**

**De uitgebreide informatie over een activiteit, is te lezen in de nieuwskrant van die maand waarin de activiteit plaatsvindt.**

**De informatie over de activiteiten die georganiseerd worden op een *later tijdstip*, kun je terugvinden in de nieuwskrant op het moment van de *binnenkomst* van de melding. Je kunt deze terug vinden in de rubriek 'Tip voor in de Kalender' van **Allerlei Activiteiten**. As de activiteit plaatsvindt wordt in die maand de uitgebreide informatie herhaald bij **Allerlei Activiteiten**.**

**Voor een overzicht van alle activiteiten ...**

\*\*\*\*\*

### **Agenda Agaphe**

#### **De beursdata en activiteiten voor 2012 zijn:**

26 februari Hotel Den Helder - Beurs

15 april De Schelvis, Zuid Scharwoude - Beurs

14 oktober Hotel Den Helder - Beurs

13 oktober lezing?

Iedere laatste zondag van de maand organiseren wij een Strandwandeling

Voor meer informatie: [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl)

#### **Beurs in Den Helder: 26 februari in Hotel Den Helder.**

Entreprijs voor de beurs: €5,-

De behandelingen en consulten op de beurs zijn maximaal €5,-

De consulten en behandelingen zijn bedoeld als kennismaking, door de prijs laag te houden kun je kennismaken met meer verschillende behandelaars om te ervaren wie het beste bij je past.

Op 25 februari is de lijst deelnemers, met welke consulten c.q. behandelingen zij op de beurs aanwezig zijn, compleet.

De volledige lijst is te lezen op de website [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl).

voor meer informatie:

Joke Oosterbeek telnr. 06-44993248

\*\*\*\*\*

Wilco ([Conscientia Coaching&Training](#)) en Annemieke ([Wonderwijs Coaching](#)) organiseren regelmatig een open avond familie- en organisatieopstellingen.

Wil je eens wat meer te weten komen over [systemisch werk](#)?

Zou je inzichten willen krijgen in het systeem van bijvoorbeeld je werk of je gezin?

Vind je het leuk eens als representant in een opstelling te fungeren?

Onze eerstvolgende avond is donderdag 9 februari 2012. Voor volgende data zie onderaan deze mail.

Wij nodigen je van harte uit onze avond te bezoeken!

We starten de avond met een korte introductie over het systemisch werk en daarna gaan we aan de slag met een aantal opstellingen.

Als je een thema in wil brengen dan verzoeken wij je dit vooraf aan te geven i.v.m. de indeling/planning van de avond. Je kunt telefonisch of per [email](#) contact met ons opnemen.

We starten de avond om 19.30 uur, vanaf 19.15 uur staat de koffie en thee klaar. Rond de klok van 22.00 uur ronden wij af.

Locatie: Clubhuis Golfbaan Dirkshorn, Groenvelderweg 3 1746 EE DIRKSHORN.

Bijdrage: € 20 euro, inclusief koffie en thee. Voor het inbrengen van een thema investeer je 20 euro extra.

Bij voorkeur vooraf aanmelden.

*Wilco & Annemieke Hoogeboom*

Meer info op [www.conscientia.nu](http://www.conscientia.nu), [www.wonderwijs-coaching.nl](http://www.wonderwijs-coaching.nl) en via [info@conscientia.nu](mailto:info@conscientia.nu)

De volgende avonden zijn gepland op:

Maandag 19 maart 2012

Woensdag 16 mei 2012

\*\*\*\*\*

### **Kristalmomenten in het Soulcenter**

Al vanaf het moment dat het Soulcenter in Hoorn is verhuisd heb ik zin om de kristalenergie daar te openen en nu hebben ze (de kristalwezens) me dan toegefluisterd dat het moment daar is. Ik heb maar gelijk 2 data gereserveerd; **zondag 12 februari en zaterdag 21 april** van 13.30 tot 17.00 uur. De momenten zijn los van elkaar te volgen.

Het thema voor 12 februari is: '**je eigen ruimte**' (je ruimte durven innemen, in je eigen ruimte zijn). En dit gaan we die zondag doen:

- je **kristallen** van thuis **openen en activeren** zodat ze bij jou thuis, in jouw buurt hun goede werk kunnen doen
- je bewustworden van je **contact met edelstenen**, hoe werkt dat en wat hebben ze te vertellen
- je mag meer en meer gaan vertrouwen op je intuïtie, je gevoeligheid, je innerlijke stem. De stenen helpen je hierbij.
- de kristalenergie in het Soulcenter openen en verankeren.
- **heling en transformatie** van innerlijke stukken die geheeld en getransformeerd kunnen worden.
- genieten! van de kristallen, jezelf en elkaar.

Voor meer informatie over kristalmomenten klik je [hier](#). Het Soulcenter bevindt zich op het Nieuwland in Hoorn. Je euro-bijdrage is € 32,-. Aanmelden doe je door me je volledige naam, telefoonnummer en woonplaats te mailen. Ik heb er enorm zin in en hoop je daar te ontmoeten!

Martine Maria  
Trainer en Coach  
[www.martinemaria.nl](http://www.martinemaria.nl)  
Distel 1, Zwaag  
0229-214969

\*\*\*\*\*

### **Mantra's, klanken en gedichten.**

Op dinsdag 28 februari 2012 is er een mantra-avond onder leiding van Truus van Wel in de Nicolaaskerk van Westerland.

Het nieuwe jaar is al enkele maanden gaande, het voorjaar is in aantocht. Al het oude hebben wij inmiddels achter ons gelaten en zullen wij evenals de natuur, ruimte maken om in stilte een nieuwe lente en nieuwe inspiratie tot ons te laten komen.

Het zingen van klanken en mantra's helpt ons om bij deze stilte te komen. Deze oeroude heilige, meditatieve teksten, afkomstig uit India en Tibet worden steeds herhaald en hebben daardoor een krachtige positieve lading gekregen. De instrumenten die worden gebruikt zijn, tanpura, sruti-box, sansula en klankschalen.

U bent van harte welkom om deze avond mee te komen zingen. Aanvang 20.00 uur. Vanaf 19.30 is de kerk open en er is thee en koffie. Entree tien euro, kinderen vijf euro. De Nicolaaskerk ligt achter Westerlanderweg 61. Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk. Aanmelden mag: tel. 0223 532882 of per e-mail: [truus@opwellingen.nl](mailto:truus@opwellingen.nl).

\*\*\*\*\*

### **Gezond Verstand Avonden**

voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html](http://www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html)

#### **Datum, Plaats, Locatie bij, Onderwerp**

Woensdag 1 februari **Heerlen** Suzan Waltmans;  
*Gezond verstand heeft de toekomst!* Anneke Bleeker

Maandag 6 februari **Sneek** Simone Knol;  
*Voeding als medicijn* Hayo Bol - Natuurgeneeskundig Therapeut

Dinsdag 7 februari **Valkenswaard** Gebouw Carolus;  
*Zijn we al elektrisch, statisch of magnetisch?* Luc Bisschoff (bouwbioloog)

Dinsdag 7 februari **Burdaard** Frank en Carla Doodeman;  
*Je bent niet ziek, je hebt dorst. De boodschap dat water je leven kan redden.*  
*Water is een noodzaak!* Guido van Mierlo

Woensdag 8 februari **Purmerend** Margriet Rijsenbrij  
*Gewoon gaan, te voet naar Rusland* Marijke van Langen

Donderdag 9 februari **Asten-Heusden** Sonja Haazen  
*Gezond verstand heeft de toekomst!* Anneke Bleeker

Vrijdag 10 februari **Alkmaar** Wijkcentrum Overdie  
*Ziekte van Lyme en desinformatie* Dr. Frits van der Blom

Zaterdag 11 februari **De Bilt** Van der Valk-hotel De Biltsche Hoek  
uitgeverij Succesboeken.nl organiseert samen met  
de Nederlandse afdeling van de Weston A. Price Foundation, *een* middag om pers en publiek te  
informereren over *het belangrijke onderzoek van dr. Weston Price*.  
GRATIS EVENT, AANMELDEN VERPLICHT!

Zondag 12 februari **Den Haag** Haags Yoga Centrum  
*Nooit geweten... dat je dit ook kunt eten...* Anneke Bleeker

Woensdag 15 februari **Sittard** Heyokah Lodge Sittard, Bianca Kruit  
*Voeding als levenswijze* Suzan Waltmans

donderdag 16 februari **Katlijk** Margreet Andriol  
*Gezond verstand heeft de toekomst!* Anneke Bleeker

\*\*\*\*\*

### **Tip voor in de kalender:**

#### **Kristalmomenten in het Soulcenter**

Al vanaf het moment dat het Soulcenter in Hoorn is verhuisd heb ik zin om de kristalenergie daar te openen en nu hebben ze (de kristalwezens) me dan toegefluisterd dat het moment daar is. Ik heb maar gelijk 2 data gereserveerd; **zondag 12 februari en zaterdag 21 april** van 13.30 tot 17.00 uur. De momenten zijn los van elkaar te volgen.

Het thema voor 12 februari is: '**je eigen ruimte**' (je ruimte durven innemen, in je eigen ruimte zijn). En dit gaan we die zondag doen:

- je **kristallen** van thuis **openen en activeren** zodat ze bij jou thuis, in jouw buurt hun goede werk kunnen doen
- je bewustworden van je **contact met edelstenen**, hoe werkt dat en wat hebben ze te vertellen
- je mag meer en meer gaan vertrouwen op je intuïtie, je gevoeligheid, je innerlijke stem. De stenen helpen je hierbij.
- de kristalenergie in het Soulcenter openen en verankeren.
- **heling en transformatie** van innerlijke stukken die geheeld en getransformeerd kunnen worden.
- genieten! van de kristallen, jezelf en elkaar.

Voor meer informatie over kristalmomenten klik je [hier](#). Het Soulcenter bevindt zich op het Nieuwland in Hoorn. Je euro-bijdrage is € 32,-. Aanmelden doe je door me je volledige naam, telefoonnummer en woonplaats te mailen. Ik heb er enorm zin in en hoop je daar te ontmoeten!

#### **Levenswerk, start 5 maart in Hoorn**

Dit is dé tijd om te leven en werken met hart en ziel. Durf jij ook? Tijdens het krachtige traject Levenswerk wordt je geholpen te gaan doen waarvoor je gekomen bent. In acht avonden onderzoek je waar je energie van krijgt, wat je werkelijk wilt, welke kwaliteiten en eigenschappen je hebt, wat je tegenhoudt en ga je beginnen met je werkelijk vreugdevolle leven.

Het is de vierde keer dat ik het traject organiseer en steeds sta ik versteld van de kracht die vrijkomt als mensen zich bezig gaan houden met hun levenswerk. Wouw! Meer informatie vind je op mijn [website](#).

**Praktisch:** 8 maandagavonden, om de 2 weken, maximaal 6 mensen (zodat iedere deelnemer voldoende tot zijn recht komt). Je krijgt opdrachten waarmee je thuis aan de slag gaat. De start is maandagavond 5 maart, we komen bij elkaar in Centrum Eenheid in Hoorn, de kosten zijn € 210,-..

Martine Maria  
Trainer en Coach  
[www.martinemaria.nl](http://www.martinemaria.nl)  
Distel 1, Zwaag  
0229-214969

\*\*\*\*\*

## *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 stappend, 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.

### **Wat weet je over je eigen wereld, en is dat zo?**

Jou wereld is zo groot als de wereld waarin jij je begeeft. Hoe goed ken jij jouw wereld? Ben jij bewust van de verschillende krachten die er zijn? Dat jou kennis grotendeels kennis is die je napraat, dat je wordt gemanipuleerd en dat je daarbij bepaalde regels naleeft, regels opgelegd door de buitenwereld en regels die je jezelf oplegt? Dat je met deze kennis in de mineur kan gaan zitten maar wat je juist ook meer bewegingsvrijheid kunt geven. Jij bepaalt immers zelf welke ruimte je inneemt en hoe jij naar je eigen vrijheid kijkt.

Mandela is een groots voorbeeld, toen hij in de gevangenis zat, was hij als persoon opgesloten, zijn geest was vrij.

Je leeft je leven en daarbij krijg je te maken met gebeurtenissen die je een spiegel voor houden. Ofwel zo in het groot zo in het klein. Die keren dat je bewust/onbewust wordt gedwongen stil te staan of gas terug te nemen, zijn de momenten die je de juiste inzichten kunnen geven die je nodig hebt.

Wat weet je over **voeding, gezondheid, scholing**, kortom de basis van het leven.

Heb je hier vaste omliggende ideeën over? Hoe reageer je dan op informatie van tegengestelde strekking?

Er zijn talloze voorbeelden van hoe er met ons gesold wordt, op het gebied van voeding, gezondheid en scholing.

De positieve werking wordt uitvergroot en de negatieve werking wordt verzwegen en komt pas later naar buiten. Juist deze informatie kan tegengesteld zijn aan de goede werking. Wat ga je dan geloven? En wie zegt dat die negatieve werking ook zo bij jou uitpakt wat omgekeerd dan ook geldt, wie zegt dat de positieve werking voor jou gaat werken. Het is maar net wat je gelooft en hoe je met deze informatie omgaat.

Met allerlei nieuwe inzichten, ofwel een gehoorde zeer passende term: *geleende kennis*, kun je anders in het leven doen staan. Heb je hiermee de wijsheid in pacht?

Zie het zo: Het is de juiste wijsheid voor jou op dat moment.

Zo filosoferend begrijp ik meer en meer de uitdrukking dat alles een illusie is. Eerst kwam ik in opstand. Hoezo illusie, ik zie wat ik zie en ik voel wat ik voel, dat is toch echt? En tegelijkertijd is dat de definitie van illusie.

Je ziet wat je ziet en je hebt daar een gevoel of zelfs een emotie bij. Dit gevoel of deze emotie zou je zo kunnen veranderen dat je hetzelfde wat je zag er nu heel anders uitziet.

We hebben allemaal onze eigen gedachten en emoties, zij die op dezelfde frequentie zitten zullen elkaar in elkaar herkennen.

Doordat er geen eenduidigheid is kunnen we niet zeggen 'het is zo', en dus is de illusie compleet.

Me de illusie bewust kan ik dit doortrekken in **voeding**.

Naarmate er meer bekend wordt gemaakt over het gif wat gebruikt wordt tijdens de teelt van groente en fruit, kan ook de gezonden of opstandelingen onder ons bediend worden door een biologische markt te ontwikkelen. Voor deze producten wordt een aanzienlijk hoger bedrag gevraagd. Of het biologische dan zo biologisch is als hoe jij het woord biologisch opvat, is dan nog maar de vraag. En of iedereen zo zuiver met deze termen en uitvoering omgaat, ook. Niemand kan mij bevestigen of ontkennen wat de werkelijke waarheid hierin is. Zo zal er goed en fout zijn. Zodra ik met deze twijfel in het verhaal ga zitten, word ik er niet vrolijk van. En voel ik mezelf bedonderd, uitgebuit. Omdat zelf telen geen optie is maak ik me afhankelijk van de teler.

Wij kopen onze producten op een zorgboerderij en hebben wekelijks contact met de mensen op de vloer. Dit en onze intentie het beste voor onszelf te willen kopen wat de minste belasting voor Moeder Aarde geeft, brengt een positieve energie. Deze energie neem ik mee bij de bereiding en het opeten zelf. Als alles energie is ben ik er van overtuigd dat er veel vuiligheid geëlimineerd is.

Als ik het verschil wil proeven tussen biologisch en niet biologisch, zal ik beide producten na elkaar moeten proeven.

Los gezien hiervan, kan de gedachten dat je een gezonde biologisch product eet en dit relateert aan meer smaak, de herinnering hieraan, de smaak overrulen van een niet biologisch product, wat het in principe ook zou kunnen zijn.

Dus maak gebruik van de kracht en herinnering van je gedachte, het houdt je gezond.

Wat hierbij aansluit is informatie, de andere kant van het product, wat nu bekend wordt gemaakt en veelvuldig is te lezen via internet, over producten of ingrediënten van deze producten die niet goed zouden zijn voor ons. Wat is niet goed? En wat is wel goed.

Er is zoveel informatie dat je bijna niets meer durft te eten, dat lijkt me ook niet de bedoeling.

Wel vind ik het belangrijk om door deze ontwikkeling, stil te staan bij de grondstoffen.

Hoe worden deze gewonnen en hoeveel bewerkingen ondergaan deze. Met deze inzichten ben ik de keuze gaan maken zoveel mogelijk de pure natuurlijke grondstof te gebruiken als ingrediënt voor een gerecht.

Zo krijg je de meest pure smaken zonder allerlei chemische smaak toevoegingen. De (chemische) toevoegingen zijn o.a. gebaseerd op het langer houdbaar houden van het product, waarom zou ik willen dat deze in een product zit wat ik vrijwel direct na aanschaf wil eten?

Dus hierin is mijn advies, ik heb niet de waarheid in pacht net als zij die het product willen verkopen en zij die verborgen informatie naar boven willen brengen (geheel niet verkeerd overigens).

Ga niet in de angst, probeer te luisteren naar wat je *lichaam* je aangeeft.

Heb je zin in chips, heeft je lichaam misschien zout nodig en via pure chocola krijg je magnesium binnen en is dat wat het lichaam nodig heeft.

Maar ook: Eenmaal kennis gemaakt met de smaak van pure sausjes zal je mogelijk minder snel doen grijpen naar kant en klaar of pakjes. En blijkt dat zelf maken niet eens veel meer tijd neemt, als dat de gedachte is die je tegen zou houden.

Een *ander punt* wat ik ter sprake wil brengen is: herken jij Magnesium (magnesium wat o.a. in pure chocola zou zitten), Vitaminen, cholesterol, vrije radicalen en ga zo maar door. Deze woorden zijn en blijven woorden, ze zijn voor ons niet tastbaar en we krijgen er geen beeld bij als groente of fruit.

Als Zij hebben bedacht dat vitamine goed voor je is en dat, dat, niet meer/ of tekort in fruit en groente aanwezig is, moeten we dat volgens Hen gaan aanvullen. Hoe kunnen we iets natuurlijks aanvullen wat synthetisch wordt gemaakt? We worden ziek gepraat over onze tekorten en gaan in de angst.

Doe wat jij gelooft en waar jij je goed bij voelt!

Wat betreft de **gezondheid** wordt er veel geëxperimenteerd. Dat kan in ons nadeel werken als in ons voordeel. Maar ook hierin geldt wat is waar?

De huisarts, die je adviseert een griepvaccinatie (griepvaccinatie komt door de spellingscontrole en je kunt van mij aannemen dat ik het niet heb toegevoegd... ) te nemen, oprecht om te voorkomen dat je ziek wordt?

Als ook bekend is dat de huisarts verdient aan iedere griepvaccinatie die hij/zij geeft. Hoe betrouwbaar is het advies dan?

En als een huisarts een diagnose maakt, wat doet dit met jou? Ga je erin mee of heb je andere ideeën en geldt dit ook voor de behandeling?

Voor sommigen is het beter de uitslag niet te willen weten, velen leven naar de uitslag.

Voorkom dat je 'de ziekte' wordt, de klacht is alleen een manifestatie van het lichaam. Bedenk dan dat de manifestatie een onderdeel van jou is, waarbij je jezelf kunt afvragen waarom dit tot uiting komt en wat het je te zeggen heeft. Besef dan dat je veel meer bent dan dat...

## Scholing

De nieuwe huisarts wordt nu nog volgens het oude systeem geschoold, het systeem dat zich bezig houdt met de ziekte (medicijnen leer!) i.p.v. de gezondheid van de patiënt. En daarbij gericht is op het deel van het lichaam waar het ongemak zich uit i.p.v. te kijken naar het hele lichaam. Ik kan niet iedereen over één kam scheren: zo zijn er in de praktijk zowel goede als minder goede huisartsen. Er zijn huisartsen die hierover willen vertellen en zo gezegd uit de school klappen. Dit is een goede ontwikkeling, het betekent wel dat deze huisartsen los zijn gekomen van het systeem waar zij tot voor kort aan hebben verdiend.

Net als in het reguliere circuit is er bij de alternatieven ook een tak die zich bezighoudt met eigen gewin en ego. Dus in het donker is er licht, en in het licht is er donker.

Voel, voel, voel.

Een selecte groep studenten kiest voor een universitaire opleiding (arts, tandarts, psychiater advocaat, rechter, etc.). Om volgens het systeem te werken kan snel en eenvoudiger de studieschuld worden afbetaald.

Op deze manier wordt de behandelaar in een spagaat geplaatst en is het aan zijn bezieling welke kant hij/zij kiest, licht of donker.

Eenmaal gevangen in het donker blijken zij ook overgeleverd te zijn aan andere machten als de politiek die maken dat de behandelaars afhankelijk van hen worden gemaakt.

Doordat een cliënt in een afhankelijkheidspositie zit moet je als behandelaar sterk in je schoenen (blijven) staan om de belangen van de cliënt boven je eigen portemonnee te blijven zien. Ook lijkt het een vanzelfsprekendheid, het is goed alert te blijven. Hoe meer geld een rol speelt hoe meer misbruik en uitbuiting op de loer ligt. Hoe herken je dat als cliënt.

Voel, voel, voel.



Ik hoop met deze inzichten dat er binnenkort een nieuwe generatie gezondheidshelpers (i.p.v. genezers) opstaat. Dit geldt in mijn ogen voor allerlei universitaire opleidingen. Dat dit een systeem gebaseerd is op macht en geld en in stand wordt gehouden is van alle tijden.

Het lijkt mij ook verloren energie de student informatie eigen te laten maken waar een dubbele agenda bij past, om deze in de praktijk af te leren, als zij naar geweten willen handelen.

Ik denk dat deze laatste groep die zich bezig wil houden met het welzijn van hun cliënt groter wordt. Ik kan dat niet staven.

Voor de nieuwe generatie geldt dat als zij tijdens hun studie met beide stromingen kennis maken, zij vanuit hun hart kunnen kiezen.

Omdat de behandeling vanuit de reguliere vorm loodrecht staat tegenover allerlei onthullende informatie, is het voor ons moeilijk om te bepalen wat waar is. We zullen daarom moeten bepalen wat voor *ons* de waarheid is. Als wij met overgave en vol vertrouwen een behandeling in gaan, werkt het beter voor ons en binnen ons systeem wat een helende functie heeft. Dan is het niet meer van belang of je beter wordt door inzichten, een placebo, zelfhelend vermogen of de zorg om je heen.

Komt deze informatie somber over en denk je dat het zo'n vaart niet loopt, denk dan eens aan die verhalen die het tegendeel bewijzen. Ik wil je niet bang maken, hoogstens meer bewust. Zit je in een behandeling wees en blijf te allen tijde alert.

Ervaar je of de behandeling meer neemt dan toevoegt, vraag je jezelf af of je met de behandeling door wilt gaan. Jij bent de baas over je eigen lichaam, een ander kan met de beste bedoelingen (of niet) niet bepalen wat goed is voor jou.

Wat mij ook bezig houdt is de negatieve informatie over Haarp, Chemtrails, Gif in voeding, Kwik in de vullingen terwijl er geen vervangende vulling is zonder bijwerkingen, en zo zijn er tal van onderwerpen die je in de mineur kunnen brengen. Wat is er uiteindelijk allemaal waar, en is het goed dat we op de hoogte zijn? Uiteindelijk gaat het erom wat we met de informatie gaan doen. Het merendeel laten we gebeuren, hebben we tekort besef wat de effecten hiervan op ons in de toekomst zou kunnen zijn. Juist om meer duidelijkheid te verkrijgen zouden we in opstand moeten komen.

Wat kun je als individu doen? Kies zorgvuldig de producten uit die je koopt. En verder.. laten we beseffen dat veel beslist wordt over onze gezondheid. Dus neem je eigen verantwoordelijkheid daar waar je dat kunt.

Vervolgens denk ik, daar waar donker is, is licht. Dus als Haarp bestaat, bestaat er ook een helende kracht. En het mooiste is, de helende kracht dat kunnen en zijn we zelf. Als we dit bewust zijn kunnen we met deze energie de donkere energie transformeren. Hierbij krijgen we hulp van lichtwezens. Dat is wat ik doe als ik Chemtrails in de lucht zie. Ik omarm ze en stuur positieve energie en licht en stel me voor dat er goede stoffen verspreid worden. Waarom zou dat niet kunnen als er ook verkeerde stoffen worden geloosd?

Bij giftige planten kan het gebruik van grote hoeveelheden ziekmakend zijn, terwijl een klein deel ervan juist een genezende werking heeft. Is dit niet de basis van alles?

Wij weten veel van het menselijk lichaam maar kunnen niet bepalen waarom de één ziek wordt en een ander niet in vrijwel onder dezelfde omstandigheden. En waar ligt dat dan aan?

Een lichaam kan veel elimineren en wie zegt mij dat er door een bepaalde samenstelling een product niet zo slecht is als wordt gezegd maar juist de werking van het één wordt opgeheven door de aanwezigheid van het ander? Ook al is dat niet zo maar is het effect van de gedachtenkracht, het genieten en de zelfliefde waarmee we ons lichaam voeden, *voor mijn gevoel*, vele malen groter. Daarom kan alleen per persoon bekeken worden wat de effecten zijn. En dan nog is er een scala van mogelijkheden waaruit de oorzaak gevonden kan worden en misschien is er een combinatie van. Of is er toch een karma wat bepaald dat je over kunt gaan als je je les hebt geleerd?

Samenvattend is het belangrijkste dat wij bij ons gevoel komen. Misschien is dat wel de weg die wij hebben af te leggen.

Ben je je na deze voorbeelden ook bewust dat je met het merendeel met allerlei stromingen meepraat en niet zelf achter deze wijsheid bent gekomen?

Het heeft mij meer mogelijkheden geboden, meer keuze vrijheid. Het is het loslaten van allerlei zekerheden (vooral schijnzekerheden), en ja dat is met tijd en wijle best eng. Daarom is het fijn om dit te kunnen delen met een groep mensen die in dezelfde energie zitten als jezelf. Tegelijkertijd leer ik het meeste van juist de verschillen, zo word ik met de neus op de feiten gedrukt: een medaille heeft twee zijdes. Je kunt dan beter oordelen (niet veroordelen), een beter gefundeerd antwoord geven als je beide kanten kent.

Het aansnijden van dit thema heeft als doel Ben je bewust, geloof je de gevestigde orde, ben je tegen de gevestigde orde of weet je het even niet?

Doe wat goed voelt en het beste bij jou past.

Met zoveel informatie is de waarheid soms slecht te achterhalen, ga voor jouw waarheid!

Er is veel onderzoek gedaan op allerlei vlakken. Ik kan niet zeggen of iets klopt of ontkennen dat wat gezegd wordt klopt. Ik ben niet bij de onderzoeken geweest en niet bij de interpretatie daarvan. Het enige wat ik zeker weet is *wat ik zelf ervaar, mijn ervaring is mijn waarheid*, dit geldt op allerlei gebied.

Een mooi citaat: Je bent maar één keer slachtoffer. Daarna ben je vrijwilliger (Naomi Judd).

Anders en beter gezegd: bij herhaling ben je je eigen ervaringsdeskundige!!

Onderscheid het kaf van het koren. Besef dat in het donker licht is en in het licht ook donker.

Je krijgt alles wat je denkt gereflecteerd terug in een andere vorm wat maakt dat je je af kunt vragen hoe consequent je bent. Tegelijkertijd kun je je juist door die ervaring een ander inzicht krijgen.

Flexibiliteit is een kracht, terug komen op een eerder genomen beslissing met een gefundeerd antwoord ook. Ingehaald door de tijd kan er meer/andere informatie bekend zijn waardoor het hele plaatje er anders uit is gaan zien.

### **Voorbeeld met grote gevolgen...**

*Citaat: Hoogleraar psychotherapie prof. dr. Paul Verhaeghe, auteur van het boek "Het einde van de psychotherapie", stelt dat aandoeningen zoals ADHD en PDD-NOS niet bestaan. De symptomen natuurlijk wel: drukke of verlegen kinderen zijn een feit. Het probleem ontstaat wanneer een patiënt niet als een persoon met een aantal eigenschappen wordt beschouwd, maar als die eigenschappen worden gefilterd tot een paar goed te classificeren afkortingen. Diagnose van zo'n soort aandoening gebeurt meestal met behulp van de DSM, een diagnostisch handboek dat niet, zoals men zou verwachten, samengesteld werd door onafhankelijke wetenschappers maar eerder een allegaartje van meningen is.*

Spiritueel gezien is alles goed. Licht kan er niet zijn zonder donker. Velen die door een donkere periode zijn gegaan, zijn dankbaar dit te hebben meegemaakt. Dat zij mede hierdoor anders in het leven staan. Donker heeft ook vele slachtoffers gemaakt.

Het is te kort door de bocht om te zeggen dat dit alles zijn bedoeling heeft. Ingezoomd is het onaanvaardbaar, uitgezoomd kan dit tot grootse gevolgen leiden, maar is het zoals het is bedoeld. We kunnen niet overal invloed op hebben. We doen of worden geleid dat te doen wat we doen. Het is zoals het is en niet anders. En zo is het, en zo is het en zo is het.

Inzicht geeft je voeding en zal je bijstaan tijdens het doorleven van een thema, heb je dit je eigen gemaakt, voel je dat je gegroeid bent.

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

### **Herken je bovenstaande mijmeringen en wil je je gedachten of je kennis delen?**

Met elkaar, groepsgewijs, met z'n tweeën of in gesprek met onze life coach Marcel Oosterbeek, kun je al wandelend nieuwe inzichten krijgen.

**Wij organiseren zondag 19 februari een wandeling over het strand met als thema *eigenwaarde*.**

**Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij**

**Joke Oosterbeek 06-44993248**

**Marcel Oosterbeek 06-44993240**

of mail naar [wandeling@marceloosterbeek.nl](mailto:wandeling@marceloosterbeek.nl)

\*\*\*\*\*

## **5 levenslessen**

Bronnie Ware is een Australische vrouw die al jaren werkzaam is als stervensbegeleider van terminale patiënten. Over haar ervaringen tijdens dit zware werk heeft ze onlangs een boek geschreven, waarin ze tot een top vijf levenslessen van stervenden komt.

### **1. Ik wilde dat ik de moed had gehad om een leven te leiden zoals ik dat wilde, en niet zoals anderen het wilden.**

Volgens Bronnie beseffen mensen die zien dat hun leven bijna voorbij is en terugkijken, plots hoeveel onvervulde dromen zij hebben gehad.

### **2. Ik wilde dat ik niet zo hard gewerkt had.**

Vooraf mannelijke patiënten die Bronnie verpleegd had, vertelden over dit gevoel van spijt. Ze hebben het opgroeien van hun kinderen gemist en vinden dat ze te weinig tijd met hun partner hebben doorgebracht.

### **3. Ik wilde dat ik vaker mijn gevoelens had leren te uiten.**

Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om geen ruzie met anderen te krijgen. Veel ontwikkelde ziekten hielden verband met de bitterheid en wrok die zij droegen als gevolg van het inhouden van hun emoties.

### **4. Ik wilde dat ik meer contact had gehouden met mijn vrienden.**

Vaak zitten mensen zo gevangen in hun eigen leven dat ze daardoor vriendschappen verwaarlozen. Bij het sterven mist iedereen zijn vrienden.

### **5. Ik wilde dat ik mezelf gelukkiger had laten zijn.**

Volgens Bronnie realiseren mensen niet dat geluk een keuze is. Ze blijven vastzitten in oude patronen en gewoonten. Mensen zijn bang voor veranderingen en bedriegen zichzelf door te denken dat ze gelukkig zijn, maar diep in hun hart weten ze dat het niet waar is.

Het leven is een keuze, heeft Bronnie Ware door al deze lessen geleerd: Kies bewust, kies verstandig, kies eerlijk. Kies geluk.

(Bron: [Weblog Bronnie Ware](#)) (Eric Borsje)

\*\*\*\*\*

## **Overgeërfde gedragspatronen**

Een kind dat leeft met schaamte, leert zich schuldig te voelen.

Een kind dat leeft met kritiek, leert zich te veroordelen.

Een kind dat leeft met haat en nijd, leert zich agressief op te stellen.

Een kind dat leeft onder overheersing, leert te overheersen.

Een kind dat leeft met angst, leert overal bang voor te zijn.

Een kind dat leeft met aanmoediging, leert vertrouwen te hebben.  
Een kind dat leeft met complimenten, leert andere te motiveren.  
Een kind dat leeft met eerlijkheid, leert eerlijk te zijn.  
Een kind dat leeft met tolerantie, leert rechtvaardig te zijn.  
Een kind dat leeft met liefde, leert lief te hebben.

Ouders zijn ook kinderen van kinderen van kinderen van kinderen

Auteur: onbekend

\*\*\*\*\*

## **Het werkblad Byron Katie; Eén gedachte per keer The Work – Een schriftelijke meditatie**

Schrijf op de onderstaande lijn een stressvol concept over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld "Hij geeft niet om mij" of "Ik heb het fout gedaan".)

Onderzoek daarna het concept schriftelijk, gebruik makend van de volgende vragen en omkeringen. (Gebruik extra papier wanneer dat nodig is.)

Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil en ga diep in jezelf. Kijk wat er in je opkomt.

De werking van het onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

Gedachte waar je mee aan het werk bent:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
  - a) Welke emoties treden op wanneer je die gedachte gelooft? (Depressie, opwindning, enz. Indien nodig is er een Emoties- en Reactieslijst beschikbaar op [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands).)
  - b) Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?
  - c) Welke beelden zie je, verleden en toekomst, wanneer je die gedachte gelooft?
  - d) Welke verslavingen/obsessies beginnen op te treden wanneer je die gedachte gelooft? (Alcohol, creditcards, eten, de afstandsbediening van de TV?)
  - e) Beschrijf de fysieke gevoelens die optreden wanneer je die gedachte gelooft.
  - f) Hoe behandel je die persoon en anderen wanneer je die gedachte gelooft?
  - g) Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft?

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Sluit je ogen en observeer, kijk wat er in je opkomt. Wie of wat ben je zonder die gedachte? Keer de gedachte om.

*Voorbeeld van een uitspraak:*

Hij heeft mij gekwetst.

*Mogelijke omkeringen:*

1. Naar jezelf. (Ik heb mij gekwetst.)
2. Naar de ander. (Ik heb hem gekwetst.)
3. Naar het tegenovergestelde.
  - a) (Hij heeft mij niet gekwetst.)
  - b) (Hij heeft me geholpen.)

En vind drie echte, specifieke voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie.

Voor meer informatie over hoe The Work te doen, bezoek [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands)

\*\*\*\*\*

## Life is an echo



\*\*\*\*\*

## 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.

\*\*\*\*\*

### Recept koosalade

Rasp een halve groene kool en enkele wortels. Knip een flinke bos verse dille klein voeg krenten of goji-bessen toe en blokje appel met schil. Maak een dressing van appelazijn, citroensap, honing of vers sinaasappelsap, olijfolie en wat mosterd (en eventueel halvanaise). Meng alles goed door elkaar en kneed het zodat de kool zachter wordt door de azijn en citroensap.

Met deze koosalade krijgen we een heleboel nuttige stoffen binnen. Groene kool bevat veel vitamine C en veel vitamine K. Vitamine K is goed voor de bloedvaten, remt de celdeling bij kankeren is mogelijk werkzaam tegen botontkalking.

In de sappen van kool zitten vitamine U, deze herstelt beschadigingen aan de maag en darmen en is daarom effectief tegen maagzweren. Ook bevat kool veel glucosinolaten; stoffen die preventief werken en die de ontgiftende functie in de lever ondersteunen. Bovenal zit deze salade vol vezels door de kool en de wortel. Vezels geven ons niet alleen een vol gevoel. Ze verminderen obstipatie, verlagen het cholesterol (als dat al nodig mocht zijn,

cholesterol is een lichaamseigenstof die je nodig hebt, (note schrijver) en geven een verzadigd gevoel.

Mogelijk kankerverwekkende stoffen in onze darmen worden verdund en sneller afgevoerd. Er is minder tijd voor een gevaarlijke stof om de darmwand te beschadigen als er geen obstipatie is. Onderzoeker Yessinia Tantamango denkt met name dat de koolsoorten (broccoli, groene kool, Chinese kool en rode kool) daarom een extra bescherming bieden tegen kanker. Peulvruchten, zilvervliesrijst, dagelijks gekookte groente en gedroogd fruit, geven minder kans op poliepen.

In wortel zit carotenoïden die de ogen beschermen tegen staar en maculadegeneratie. In dille zit ijzer en calcium, in krenten of bessen ontstekingsremmende stoffen en in appel antioxidanten.

Als het om honger gaat, hangt ons gevoel van verzadiging o.a van hoe vol de maag is. Meestal treedt verzadiging zo 20 min. na het eten op. Wie veel rauwkost eet en daar zijn maaltijd mee begint, kan al zo'n verzadigd gevoel hebben zonder veel calorieën gegeten te hebben. 2 eetlepels olie leveren namelijk 200 calorieën op, maar op de bodem ligt alleen een klein laagje voeding. Met 200 calorieën aan kip is de maag nog niet eens voor de helft gevuld. Wie 200 calorieën aan spinazie, kool, of bonen eet, heeft een propvolle maag en zeker een verzadigd gevoel. De kans dat je dan te veel eet is dan nihil.

Bron Gezond Nu door Johan Bolhuis, gespecialiseerd op het gebied van de orthomoleculaire geneeskunde, natuur geneeskunde en antiaging.  
natuurarts.nl

\*\*\*\*\*

### **Het thema van 15 januari tot 28 januari was transformatie en het doel transparantie. Herken jij achteraf wat de Tzolk'in over deze periode heeft gezegd:**

*Je bevind je in de golf van de blauwe storm met als thema transformatie en als doel transparantie.*

*Gebruik de onrust die je voelt om jezelf te vernieuwen. Vertrouw erop dat je niet meer op je bord krijgt dan wat jezelf kunt behappen. Ga bewust de confrontatie aan en bekijk wat het met je doet. Geef je volledig aan deze processen over en er zullen nieuwe dimensies voor je worden ontsloten. Ervaar dat je er zijn mag. Het leven is van jou. Maak er iets moois van. Wees echt, volg je impulsen en laat de controle los. Onderzoek met welke geboden en verboden je in het leven staat. Het inzicht hierin kan je helpen om lossier te worden. Uiteindelijk bepaal jij het spel.*

### **Wat zegt de Tzolk'in over 28 januari tot 10 februari**

*Je bevindt je in de golf van de gele mensmet als thema aandacht en als doel groei. Richt je in je leven je aandacht op je tekorten of kun je ook je zegingen tellen? Jouw aandacht bepaalt waar je levensenergie naar toe stroomt. Jij hebt in je leven precies dat gekregen wat je altijd voor jezelf hebt gewild. Wil je dit veranderen dan dien je je aandacht in een andere richting te sturen. Lijf aandacht aan je potentieel besteden. Alleen dan kom je tot bloei. Let op je aarding want gezonde wortels zijn jouw basis voor een gezonde groei. Alles heeft zijn tijd nodig. Volg je intuïtie om aan te voelen wat wanneer aan de orde is. Let erop dat jouw omgeving je groei stimuleert.*

*Uit Tzolkin Dagboek, Leef met de dagenergie  
Van Kees Visser en Barbara C. Roth*

\*\*\*\*\*

## Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Hoe kun je op een eenvoudige manier direct resultaat boeken om je leven te veranderen volgens de wet van de aantrekking:

<http://www.youtube.com/watch?v=2qKinVexl9o&feature=related>

Inspiratie - Een groep van 7 mensen die veel publiceren over de grote veranderingen in de wereld, maakten één gezamenlijk e-book. Dit werkstuk kun je hier op de site gratis downloaden: '2012 Voor Dommies, de angst voorbij'. We hopen dat jij als WantToKnow-lezer de informatie uit dit e-boek waardeert en dat deze je mag helpen om jou te bekrachtigen op ons pad naar 'de nieuwe tijd'..! Veel genoegen ermee, namens Coen Vermeeren, Johan Oldenkamp, Janet Ossebaard, Jacques de Leeuw, CIndy Kuipers, Peter Toonen en Guido Jonkers....

<http://www.wanttoknow.nl/inspiratie/2012-de-angst-voorbij-een-gratis-e-book/>

\*\*\*\*\*

### *Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

Bij alles waar je heilig in gelooft, kun je *niet* gekwetst kunt worden door een ander. Een ander kan er anders over denken. Dat kan een gevoel van *teleurstelling* geven.

Op het moment dat je je gekwetst voelt, is het moment dat je twijfel bij jezelf toestaat.

Je krijgt een spiegel voor en feitelijk kwets je jezelf. Als je zegt je laat je kwetsen, maakt dat je slachtoffer. Als je er vanuit gaat dat je jezelf kwetst, ben je zelf verantwoordelijk hoe je omgaat met de situatie en dus heb je ook de mogelijkheid deze gedachte te transformeren.

\*\*\*\*\*

**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. Ik weet dat als je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context op een andere manier gaat beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien.

Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voel ik mij een verrader omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind 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 Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

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

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

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

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

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

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

\*\*\*\*\*

\* **Het besef van het eigen zijn in God.**

\* **God zoeken is het lijden tot licht brengen.**

\* Het begrijpen van de boodschap, en de kracht daarvan in jezelf en met elkaar beleven gaan samen in een viering.

\* **Om in de vreugde te kunnen komen, moeten wij door het diffuse en soms het duistere van het lijden, van het verdriet, van de pijn die wij allen op onze eigen wijze in ons hebben, heen zullen gaan.**

\* Met elkaar, en toch ieder in het eigen unieke zijn.

\* 3 Fasen van bewustzijn om een stukje te bevrijden van het collectieve schuldgevoel, het collectieve lijden.

\* En dat er nu een sprankje hoop en vernieuwing in onszelf mag opstaan, zodat wij, jij en ik, in onze eigen ascension zullen kunnen komen.

\* 3 Kaarsen in een driehoek, punt is gericht naar jou.

Kaars rechts: **de eenheid van het zijn** in de gehele schepping. In alles wat is, Gods licht daarin, Gods zijn daarin.

Kaars links: **het licht van het bewustzijn dat al het werkelijke een is.** Dat licht van het bewustzijn is dat wij het gaan begrijpen, dat daar enig inzicht in onszelf over gaat komen, over deze eenheid Gods.

\* De punt van de driehoek: symboliseert **de liefde, die de draagkracht is**, waar wij mensen niet buiten kunnen, om met dat licht van het bewustzijn die eenheid te realiseren.

**De liefde die in ons mensen werkelijk aanwezig is, als wij het maar willen zien en erkennen.**

\* Hoe wij mensen in onze menselijke persoonlijkheid gebonden, vast zittend, geketend aan dat lijden in onszelf van leven tot leven de ervaringen moesten opdoen, dat wij uiteindelijk ons daarvan konden verlossen. Nu iets meer wetend in onszelf van oorzaak en gevolg, van levenswetten, van eigen uitstraling en eigen uitzending, van response daarop, van resonantie daarin, van energieën die werken. Dit lijden waar wij van leven tot leven, van dag tot dag in meegaan, onszelf in verliezen, ons licht niet meer zien, onze eigen straling niet meer herkennen. God in onszelf ontkennen. Dit lijden kan nu in ons door de kracht van onze geest tot verandering, tot vernieuwing gebracht worden.

**Kijk naar jezelf**

\* Hoe ontkracht je jezelf door het slachtoffer bewustzijn.

\* Wat is daar toch in mij waardoor ik mij gedwongen voel om te oordelen, waardoor ik mij gedwongen voel om in agressie te zijn, om in wantrouwen te zijn, om in schuld te zijn, om mij altijd miskend te voelen, en ontkent?

\* Wat is er in mij waardoor ik dat oproep, want je roept het op.

\* Wees in je vertrouwen. Durf het aan, wees niet bang voor je pijn. Ga hier maar in. **En**

**begrijp dat dit met opzet gebeurt opdat we kunnen komen in de tweede bewustzijnsfase, daar komen wij in de wijsheid van onze eigen ziel. Maar dat we eerst hier doorheen moeten, in de stof, in ons menselijk zijn.**

### **Keuze voor dit leven**

- \* Als in een film langs de beelden van onze eigen pijnen en verdrietelijkheden van dit leven hebben gevoerd.
- \* Dit leven is opgebouwd uit die elementen en aspecten die wij met ons hebben meegenomen vanuit onze vorige levens.
- \* **Wij zijn de som, de totaliteit van het verleden, het heden en zullen zo de toekomst zijn.**
- \* In al deze levens zijn wij nooit volmaakt geweest.
- \* En waar wij nu nog de naween, onbewust, in ons eigen reservoir in ons onderbewustzijn meetorsen.
- \* En hoe wij dan nu in dit leven de moed hebben opgebracht om voor dit leven te kiezen.
- \* En dit leven te gaan leven in de stof, met alle consequenties daarvan. Met alles wat het ons zal brengen en al heeft gebracht.
- \* Die moed hebben wij dus opgebracht waardoor wij deze mens konden zijn, met al die consequenties daarvan.
- \* Met ons goed en ons minder goed, met ons stralend licht en ons soms diffuse versluiering, of soms zelf helemaal verduistering.
- \* Maar wij hebben **de moed opgebracht om te leven, om in dit leven te komen en om al dat oude wat in ons is in dit leven tot vernieuwing te brengen.**

### **Grootheid van de ziel**

- \* Begrijp hoe immens groot de ziel van de mens is, eeuwig en onvergankelijk.
- \* Hoe daar is een onverwoestbare kern in die mens, die ziel, eeuwig, eeuwig levend. Zo niet in de stof dan wel in de geest.
- \* In de stof zolang totdat al het lijden in de persoonlijkheid tot eenheid is gebracht met de luister en het licht van deze mens.
- \* De ziel van de mens, na een leven terugkerend in de sferen, terugkerend tot de geest, het leven in de stof overziend, daarin herkenkend het eigen falen, hetgeen niet goed is geweest, doch bijeengehouden door de vreugden en de schoonheid van datgene wat wel goed was, wat in liefde is geweest en gebeurd, wat je in liefde hebt kunnen geven.
- \* **Opdat datgene wat nog niet tot een zo stralend licht was geworden, te proberen daar iets van te realiseren in dit huidige leven.**
- \* En deze ziel heeft dan in zich die elementen, die aspecten die de persoonlijkheid die de ziel zich kiest, dus het stoffelijke menselijke zijn, door bepaalde energieën zal heenleiden, **waardoor lijden tot hem komt, waardoor inzicht tot hem komt, waardoor vreugde hem kan dragen, waardoor liefde zijn hoogste goed kan zijn.**
- \* Deze elementen en aspecten gaan in dit leven herleven. Zij worden dan in jouw persoonlijkheid tot jouw eigenschappen, tot jouw zijn, tot jouw 'way of life', tot jouw wijze van leven.

### **Volmaakt willen zijn**

- \* Doordat de ziel streeft naar volmaaktheid legt zij het onbewuste weten in die mens die zij is, deze menselijke persoonlijkheid, dat deze menselijke persoonlijkheid zich vooral moet vervolmaken. Je moet zo volmaakt mogelijk worden.
- \* Dit is een kosmisch gegeven, die dus vanuit geest in de ziel komt, in de stof van die mens komt, in die persoonlijkheid.
- \* **Wanneer wij zo volmaakt mogelijk willen zijn, dan komen wij juist door die aspecten, die elementen die in ons onderbewustzijn verborgen liggen, tot lijden, tot werkelijk lijden.**
- \* Dan zullen wij steeds bedacht zijn op een zo groot mogelijke bevestiging van die persoon die wij zijn, van die stoffelijke persoon met al die aspecten en elementen. En dit brengt ons lijden. Dit stralen wij uit en dit resoneert en keert tot ons terug.
- \* **Een te groot plichtsgevoel, een te grote dwangmatigheid om datgene waarvan je weet wat waar is, waarheid is, recht is, teveel door jezelf wordt uitgestraald. Waardoor je de levensruimte van hen om je heen beperk en insnoert en ontnemt. En dan krijg je boosheid, pijn.**
- \* Wanneer je als mens je altijd laat overheersen door de ander, je altijd klein maakt, jezelf verbergt, jezelf niet acht, kijk dan naar jezelf en vraag je af of dit niet diep in jezelf restjes oude schuldgevoelens zijn, die je beletten om die stralende godsvonk te zijn die je bent.

\* De tegenpool daarvan is de mens die zich kost wat kost wil bewijzen, wil zijn die die is en erkend wil worden en het door iedereen op een presenteerblaadje aangeboden wil krijgen. Die heeft vaak deze zelfde aspecten in zich: een schuldgevoel, heel groot, of een totale miskenning, ontkenning van jezelf brengt lijden.

\* En je gaat erin mee en je wordt erin gemangeld en je hebt geen kracht meer om die mens te zijn die je bent, juist jij met jouw uitstraling, met jouw schoonheid, met jouw liefde.

### **Zwakte en grootheid**

\* We gaan nu naar meer instroom van lichtenergieën en ik hoop met heel mijn hart dat die lichtstroom ten volle naar jou mag stromen!

\* Hou jezelf in een bol van Licht om je heen zodat je sterk blijft. Licht, liefde en gebed houd onze focus gecentreerd tot het juiste. Laat de lichtstromen je lichaam vullen zodat je opgeladen wordt met innerlijke goddelijke lichtkrachten en werk met de energie van de genade.

\* **Er is in ieder mens een onvergankelijke kracht een bron van licht waardoor we door de pijn heen kunnen gaan. Leer kijken naar alles met ogen van liefde.** We moeten eerlijk naar onszelf kijken en ons niet concentreren op lijden want dat is een negatieve spiraal maar opwaarts kunnen we alleen op de vleugels van liefde of op een tapijt van licht. Soms moet je naast jezelf gaan staan om te kijken naar je lijdend voorwerp dan komt er ruimte in je emoties om het een positieve wending te geven. Je staat er naast maar je bent altijd in eenheid met jezelf. Niet jouw wil maar zijn wil geschiedde en daar komt dan zo'n kracht van en dan **kan je naar jezelf kijken met licht en liefde en door Gods genade kan je jezelf en daardoor de ander vergeven en op dat tapijt van licht komen.** En dan kom je tot inzicht en worden je denken, je gedachten in een opwaartse spiraal meegenomen en kan alles weer stromen. Verenig je niet met pijn, want dan scheid je jezelf af van het geheel. God is Liefde en hij is in jou.

\* **Als je je verbindt met liefde krijg je de kracht. Als je je verbindt met pijn verlies je kracht.**

\* **Kom in je licht, kom in je schoonheid, kom in je vreugde, kom in je genade. Sta op vrij in de luister van je geest.**

\* Ga in meditatie kom in stilte en in de ruimte van je eigen zijn en zie dan een 7 puntige ster en zie in jezelf hoe in iedere punt van deze stralende lichtende ster je gezicht je eigen aanschijn is gegraveerd en zie dan in het hart van deze 7 puntige ster hoe in jou zijn, een zo groot licht is en dat is je ware zijn, wij zijn kinderen van God die liefde is en zo dus ook wij en jij bent dus ook liefde. Besef dat en **verbindt je er in volle overgave mee en je wordt licht en liefde.** Schijn naar jezelf en je hebt de beste kuur! Gebruik het voor je hoogste goed lieve Godin!!

\* Voel de toevloed van de nieuwe energie in de atmosfeer en gebruik die voor je hoogste goed. Gods plan op aarde krijgt daardoor meer vorm.

\* **Een liefdevolle handreiking zonder vooroordelen en in volle overgave en genade.** En dan komt Gods zegen. Dan komt zij bij machte om op te klimmen uit haar negatieve spiraal. Ze zit in een drijfzand om haar heen en door jouw liefdevolle kracht kan die drijfzand een drijfveer worden naar een positieve spiraal. Schep en boor je innerlijke Goddelijke lichtkrachten aan tot heil voor jullie beiden. Zo stimuleer je jullie interactieve krachten zonder negatieve communicatie in een lichtend vuur, een vuur van hoop, genade, licht en liefde om te overwinnen!

\* **Laat los die pijn! Je bent liefde en daar kan dat niet gedijen! Kom in je ware liefdevolle zijn die oorspronkelijk bent.**

**So be the Goddess you are inside and believe and miracles will appear!**

\* Zolang je je verbindt met pijn bevestig je het.

\* Maar als je je verbindt met licht en liefde dan wordt je dat.

\* Dan sta je op in je ware oorspronkelijke zijn van licht en liefde en die energiespiraal houdt je staande.

\* **Beveel die krachten in je om op te lichten. and so it will be and so love prevail!**

\*\*\*\*\*

## **24-01-2012 Gezondheidradio**

*Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:*

- ~25.000 handtekeningen voor stopzetten zenuwgastesten op cavia's
- ~ Ben je 50+? Prostaatonderzoek? Heeft geen zin!
- ~ Bijna alle vrouwen met borstkanker hebben 'parabenen' in hun borstweefsel
- ~ Energiedrankjes vergiftigen jeugd
- ~ Functionele smaakmakers
- ~ Knoflookkoeien minder winderig
- ~ Obama stelt omstreden oliepijplijn Canada-VS uit
- ~ Ook ongehuwd samenwonen maakt gelukkig
- ~ Psoriasis en zuivelproducten: slechte combinatie?
- ~ Rozenbottel kan helpen tegen hart- en vaatziekten
- ~ Verband tussen fluoride en hart- en vaatziekten aangetoond
- ~ Vitamine D gaat oogveroudering tegen
- ~ Werking Tamiflu kan niet worden bewezen
- ~ Antibiotica in veevoer verandert darmflora varkens
- ~ Bayer en de goedkeuring van anticonceptiepillen
- ~ Hebben wij complementaire en alternatieve geneeskunde nodig?
- ~ Kattensnor (Koemis koetjing)
- ~ Psoriasis en een gluten intolerantie
- ~ Vaker diabetes bij grote borsten
- ~ Zonlicht en gezondheid
- ~ Aambeien voorkomen en genezen met lijnzaad
- ~ Nederland liet 'ecoramp' achter op Curaçao
- ~ Psyllium tegen een schimmelinfectie
- ~ Alcohol verslavend door vrijkomende endorfine
- ~ Meldpunt Klachten Siliconen
- ~ Prozac verhoogt risico op longziekte baby
- ~ Chemo en leukemie.

*Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:*

- ~met Eugenetica (ras verbetering)
- ~ kangen water (Hunza's)
- ~ jodium i.p.v. antibiotica (bestel hier <http://www.clarknederland.nl/shop/jodium-oplossing-lugols-jodium/16/35/66/> )
- ~ verhoogde zonne energie
- ~ 9/11 nieuwe ontdekkingen
- ~ de val van de NWO

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

\*\*\*\*\*

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

Je kunt deze informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek, levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën.

Meerdere interessante websites zijn:

<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 informatie is 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 doombdenken. 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/](http://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 hier 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.

