

Update voor de maand januari 2012



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreek van de maand:

Soms is het niet het licht, maar zijn het de schaduwen die je helpen om beter te zien!

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? Bewustworden in aanschaf van producten.*
- [een link](#) - *Neroli; dit jaar wil ik positiever zijn!; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *'Concurrentie is onnodig'; door Byron Katie*
- [een link](#) - *Het werkblad Byron Katie; Oordeel over je naaste*
- [een link](#) - *Biologische tandarts of Bio-energetische tandarts?*

Voeding Sup-lement:

- [een link](#) - *Noten, zaden en gedroogde vruchten*

En verder:

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 15 januari tot 28 januari*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *"Het mooiste wat je kunt worden is jezelf" door Marian Palsgraaf*

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.

Samenwerken, samen delen, de sleutel tot een gelukkig leven.

De economische crisis hoeft jou als burger niet te bereiken. Kan dat als je in financiële nood zit? Ja, dat kan!

Je kunt een onderdeel zijn binnen een uitwisselingsysteem of ruilsysteem *zonder* een aan inflatie onderhevig betaalmiddel.

Iedereen, dus ook jij kan bewust iets bijdragen aan de leefgemeenschap met de mogelijkheden die jij tot je beschikking hebt. Hiermee geef je jouw intentie door, jouw bijdrage wordt omgezet in een product of dienst en wordt zo doorgegeven.

Deze bundeling en uitwisseling van intentie, die los staat van de wereldeconomie die het product is van geld en macht. Omdat dit onafhankelijk is van de groep die nu de economie bepalen, zal het onderlinge vertrouwen alleen maar groeien en groter worden.

Geven en Ontvangen samen met Respect voor de Mens is de basis van dit systeem.

Er is alleen Geven en Ontvangen wat zorgt dat er geen afhankelijkheids- of machtspositie ontstaat. Het systeem functioneert zolang er een uitwisseling blijft van geven en ontvangen in daden, diensten of materialen. Beleef de intentie en zet deze naar eigen vermogen om, in een daad of materiaal naar de gever of naar een ander.

Ontvang de intentie, je ziel bepaalt de waarde en handel naar eer en geweten om meer te geven of ontvangen.

Wij zijn dankbaar dat **Johan Oldenkamp** en **Hotel Den Helder** hieraan graag hun medewerking verlenen. Ook dankzij de reclame van **CBM printing** en **jij**, verspreider binnen je netwerk, hebben wij officieel de eerste intentie mogen ontvangen waardoor we deze lezing gratis kunnen organiseren en aanbieden!

Ervaar de intentie die wij je meegeven door het bijwonen van deze lezing, volg je gevoel hoe je dit doorgeeft. Jij kunt het verschil maken om dit systeem, met elkaar, een succes te laten worden.

Ontvang en Geef Bewust met Respect!

LEZING Het Grotere Plaatje door Johan Oldenkamp

datum: zondag 29 januari 2012

tijd: van 11.00 tot 15.00 uur

locatie: Hotel Den Helder

entreprijs: gratis

aanmelden: klik op [Opgave lezing](#)

Voor meer en meer mensen wordt het volstrekt duidelijk dat we nu een zeer bijzondere tijd meemaken, waarin een fundamentele transformatie plaatsvindt. Ook al geeft het geheel soms een chaotische en wellicht beangstigende indruk, toch wordt voor steeds meer mensen duidelijk dat er een samenhang en een bedoeling achter zit.

Het is voor ieder van ons van wezenlijk belang dat we dit goed begrijpen, zowel vanuit ons verstand als met ons hart.



Wie zelf op onderzoek uitgaat, die komt er vroeg of laat achter dat de overheid, de media, de wetenschap en de religie ons niet helpen het Grotere Plaatje te zien.

--- Ook jij als sceptici wordt uitgedaagd dit verhaal te komen beluisteren en jouw visie te delen.

Er wordt ruimte gegeven een dialoog met elkaar aan te gaan, met respect naar elkaar toe.---

We zijn daarom heel blij u hierbij te kunnen uitnodigen op een onthullende lezing van Dr. Johan Oldenkamp (auteur van 25 boeken), die wel de contouren van Het Grotere Plaatje zal tonen. Johan wordt alom geprezen om het heel eenvoudig en begrijpelijk uitleggen van zaken die veelal als ingewikkeld worden ervaren.

Wie zich op voorhand wil vertrouwd maken met de visie van Johan, kan via de website Pateo.nl vele videopresentaties, artikelen en zelfs hele boeken tot zich nemen.

In zijn presentatie op zondag 29 januari 2012 in Hotel Den Helder legt Johan in het kort de essentie van onze werkelijkheid uit. Hij zal daarbij laten zien dat vele verwijzingen die we in de Bijbel kunnen vinden opvallend correct blijken te zijn, mits we de principes van *Heelheidswetenschap* begrijpen. Ook dat zal Johan toelichten.

Wie Johan al eens eerder heeft meegemaakt, die komt zeker (want zijn verhaal is ondertussen flink gegroeid, zowel in de diepte, als in omvang). En wie dat voorrecht nog niet heeft gehad, krijgt hierbij een mooie gelegenheid.

Locatie: Hotel Den Helder, Marsdiepstraat 2, 1784 AP Den Helder

Tijden: De zaal is open vanaf 10.30 uur. De lezing is van 11.00 uur tot 15.00 uur met halverwege een pauze van 12:30 tot 13:00 uur.

Entreprijs: Gratis

aanmelden gewenst wij reserveren dan een plaats voor je. Laat weten als je onverhoopt niet kunt komen, zodat wij je plaats kunnen doorgeven want vol=vol.

[Opgave lezing Johan Oldenkamp](#)

Agenda Agaphe

De beursdata en activiteiten voor 2012 zijn:

29 januari Hotel Den Helder - lezing door Johan Oldenkamp

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

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.

Krachtig omgaan met Stress is ons motto voor 2012.

Krachtig om leren gaan met stress zorgt voor een gezonde balans in je leven. Je kan makkelijker beslissingen nemen, je bent productiever, efficiënter, je communiceert duidelijker en hebt een veel beter concentratievermogen.

De andere kant is dat stress heel beperkend kan werken in je functioneren, productie, efficiency, concentratievermogen of je communicatie.

Uiteindelijk zorgt langdurige stress vaak voor vage klachten, vermoeidheid of energietekort en kan het uiteindelijk zelfs tot verzuim leiden.

Graag nodigen wij u uit voor een van onderstaande (gratis) informatie bijeenkomsten waarin wij toelichting geven hoe je simpel en krachtig met stress kunt omgaan zodat het positief voor je werkt.

Deze informatie bijeenkomst is speciaal voor ondernemers, leidinggevendenden, P&O'ers en anderen die geïnteresseerd zijn om stress bij zichzelf, bij zijn werknemers of in de organisatie weer beheersbaar te maken.

In deze bijeenkomsten leggen wij uit dat het eenvoudig is stress weer voor je te laten werken in plaats van tegen je. Het positieve effect van onze **kortdurende trajecten** op de productiviteit, gedrag, effectiviteit, creativiteit, communicatie en natuurlijk ook het verzuim. Helder maken we ook de verschillen in de trajecten zoals individuele-, groeps- en teamtrajecten.

Er bestaat tijdens deze bijeenkomsten, onder het genot van een kopje koffie of thee, genoeg ruimte om (specifieke) vragen te beantwoorden in de groep of individueel.

Data informatie bijeenkomsten:

Woensdagmorgen **18 januari 2012** van 9.00 tot 11.00 uur.

Locatie: De Golfbaan Dirkshorn, Groenvelderweg 3, 1746 EE Dirkshorn.

Woensdagmiddag **25 januari 2012** van 15.00 tot 17.00 uur.

Locatie: De Golfbaan Dirkshorn, Groenvelderweg 3, 1746 EE Dirkshorn

Woensdagmorgen **15 februari 2012** van 9.00 tot 11.00 uur.

Locatie: De Golfbaan Dirkshorn, Groenvelderweg 3, 1746 EE Dirkshorn

Voor inschrijven of meer informatie, zie www.hartcoherentie-nh.nl/#p/informatiebijeenkomsten.html

Met **HART**elijke groet,

Wilco Hoogeboom en Rein Bartlema
Cumulus 3, 1747 EH TUITJENHORN

E-mail: wilco@hartcoherentie-nh.nl www.hartcoherentie-nh.nl

Telefoon: 06 22 03 00 57

LEZING: '**SUPERGEZONDHEID**' Spreker: **Ab Straatman**

Wat is de invalshoek van deze bijeenkomst?

Supergezondheid is de volgende stap in onze uiterlijke en innerlijke (r)evolutie. Daarmee neem je direct verantwoording voor je eigen **gezondheid** en leven. Het creëren van jouw eigen **gezondheid** kan tegenwoordig heel gemakkelijk. Het vormt een onmisbaar en belangrijk onderdeel van je groei naar **zelfmeesterschap**.

Je kunt LEREN om super **gezond** te zijn, in een kortere tijd dan je de lagere school hebt doorlopen. De resultaten van die zelfscholing zijn rijker en groter dan die van je gewone schoolse lessen. Dit, omdat je er je hele - nu langere - leven de vruchten van plukt. Dit proces, de weg naar **SUPERGEZONDHEID**, bestaat uit twee innerlijke werkzaamheden.

De eerste en belangrijkste is het leren creëren van supergezondheid vanuit je innerlijke krachtigste geneesbron: je eigen **hartcentrum**. Om daarmee te kunnen werken, leer je jouw eigen hartbewustzijn te activeren en ermee te werken ten behoeve van je eigen welzijn. Daar is niets egoïstisch aan. Je kunt de wereld geen grotere dienst bewijzen dan zelf **gezond** en gelukkig te zijn. Want niets is zo besmettelijk als **geluk**.

De tweede innerlijke activiteit voor het ontwikkelen van supergezondheid bestaat uit het opschonen van je onbewuste creatiemotor die voor een groot deel negatief staat te draaien in je onderbewuste. En van waaruit je de rampen en rampjes in je leven manifesteert.

In wezen komt deze tweede stap neer op de innerlijke transformatie van je ziekmakende en beperkende overtuigingen. Het leren van de kunst van **SUPERGEZONDHEID** neemt enige tijd in beslag. Dat is de realiteit tot nu toe, zelfs in deze tijd waarin allerlei innerlijke processen en ontwikkelingen zich versnellen.

Wie is Ab Straatman?

Hij is begaafd spreker, schrijver, homeopaat en expert op het gebied van de **persoonlijke bewustzijnsontwikkeling** van de mens, inclusief de verborgen boodschap die ziektes vertegenwoordigen.

Zijn specialiteit is met name de bewuste ontwikkeling van ons **hartcentrum** en het gebruik ervan in het dagelijkse leven. Hij schreef de veelgelezen boeken: 'Het Pad van Creatie', 'Het Pad van Zelfgenezing' en 'Crisis als Kans'. Op dit moment werkt hij aan een boek over **supergezondheid**, coacht hij mensen in de richting van **zelfgenezing** en begeleidt hij bedrijven in het toepassen van de talenten van het hart. Voor meer informatie kunt u terecht op zijn website: www.heartinbusiness.nl

Voor wie is deze bijeenkomst geschikt?

Voor iedereen die graag de basiswetten van **SUPERGEZONDHEID** wil leren kennen. En er voor openstaat om te leren hoe je de genezende capaciteiten van je **hartcentrum** op jezelf kunt toepassen. Je zult bovendien inzicht krijgen in de grondwetten van voeding, beweging en dieetritme. We zullen gaan oefenen met de gemakkelijk aan te leren '**actieve gezondheidsmeditatie**'. Deze is bovendien gemakkelijk toepasbaar en kun je dus ieder moment inzetten. We zullen er tijdens deze bijzondere middag praktisch mee gaan oefenen. Ab Straatman prikkelende stelling daarbij is: "Je bent in staat vanuit je **hart** jouw supergezondheid te creëren!"

Wanneer?

Op zaterdagmiddag **21 januari** 2012

Locatie: 'De Nieuwe Beuk', Dorpsstraat 20 (achter de Kerk), **Bergen N.H.**

Tijdstip: 14 uur tot ongeveer 17 uur (zaal open om 13.30 uur)

Vergoeding: 15 euro

Aanmelden?

Stuur svp een email naar: ilonaborst@hotmail.com

Of bel met het nummer 06-15065991 voor meer informatie.

Met HARTelijke groet,

Ilona Borst

www.dehartcirkel.nl

'Ontmoetingen die het hart verwarmen.'

22 januari Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

Wandelen is bij uitstek een manier om in beweging te komen.
Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging.

Wil je in de buitenlucht genieten van de natuur en:

- Je ervaringen of twijfels bespreken
- Je hart luchten
- Discussiëren, of filosoferen
- Informatie delen op het gebied van voeding, gezondheid, geneeskunde en/of op spiritueel vlak

Dat kan, zondag 22 januari heeft onze wandeling een Thema: **Bewustwording**

Ben jij sinds kort bezig of heb je al enige ervaring op het gebied van voeding, gezondheid, geneeskunde en/of op spiritueel vlak en zoek je gezelschap tijdens je ontwikkeling? Je hoeft niet alleen te zoeken, er is veel ervaring en door deze uit te wisselen kunnen we elkaar verder helpen.

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

Joke kan met de hulp van de Mayakalender aan de hand van je geboortedatum je persoonlijke kinkaart berekenen en hiermee een inzicht geven van de zegels waaruit deze kinkaart is opgebouwd.

Door ieders persoonlijke kinkaart te kennen en vergelijken, kunnen we verrast worden als er onderling zegels het zelfde zijn, en overeenkomsten herkennen.

Daarnaast geeft de Mayakalender een inzicht in je kwaliteit en schaduwzijde, maar ook wat je levensthema en levensdoel is hier op aarde. Het is mogelijk tijdens de wandeling hier luchtig aandacht aan te besteden. Heb je behoefte aan een nadere uitleg, kunnen we daar een aparte afspraak voor maken.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij

**Joke Oosterbeek 06-44993248
Marcel Oosterbeek 06-44993240**

of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

**De bijdrage: €5,- per persoon
inclusief koffie, thee of warme chocolademelk.**

- - - EXTRA - - -

**Voor het berekenen van je persoonlijke kinkaart,
je kernkwadrant en je levensthema & levensdoel €5,- .
Voor meer verdieping en een persoonlijke uitleg €15,-.**

**Met de Maya kalender
inzicht in je kwaliteit en je schaduwzijde.**

Gezond Verstand Avonden

voor een volledige agenda en meer informatie: www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html

Woensdag **Sittard**; (Anneke Bleeker) "Wat je niet verteld wordt over vaccinaties"
18 januari

Donderdag **Alphen aan de Rijn**; Geen GVA maar iets wat wij van harte aanbevelen
19 januari (Sarah Morton en Gio Vogelaar) over *ADHD, Autisme en Dyslexie*.

Zondag **Den Haag**; (Mardgriet Rijsenbrij) *Nieuwetijdskinderen*.
22 januari

Dinsdag **Nederweert**; (Jasna Heesakkers) *Bewust onafhankelijk (workshop)*.
24 januari

Dinsdag **Akmaar**; Geen GVA maar een lezing in de openbare bibliotheek vanaf
24 januari klokslag 19.00 uur tot eind klokslag 21.00 uur (i.v.m. sluiten bibliotheek)
(Anneke Bleeker) *Wat je niet verteld wordt over vaccinaties*.
Zie voor meer informatie op de agenda.

Woensdag **Winsum (Groningen)**; (Thea van Tuijl) *NLP en onze goede voornemens*
25 januari (*Doen we eigenlijk wel wat we zeggen? Zeggen we wat we doen?,
inhakend op de vele goede voornemens die aan het begin van een jaar
gemaakt worden, maar hoe zitten we werkelijk in elkaar?*)

Donderdag **Hurwenen**; (Mies Kloos) *GNM en de biologie van de psyche*.
26 januari

Zondag **In de middag Middenbeemster, in de avond Spierdijk**; (Mike
29 januari Donkers) *Zie voor nadere informatie op de agenda.*

Tip voor in de kalender:

22 t/m 24 juni

Zin om zorgeloos te genieten, op zoek naar inspiratie, ontspanning en bewustwording?
Welkom bij Festival@CampSpirit op eiland De Kluut in het Veluwemeer!

Zodra je met de veerboot naar het eiland wordt gebracht, zul je merken dat je het dagelijkse leven achter je laat. Een team van vakkundige workshopleiders en behandelaars staan klaar om je te verwelkomen. Door de kleinschaligheid van dit festival is er veel tijd en persoonlijke aandacht.

Het gevarieerde programma biedt de keus uit o.a.:

- Intuïtief tekenen en schilderen • Tai Chi Chi Kung
 - Yoga • Klankhealing concerten
 - Ba Duan Jin – Chi Kung • Healing
 - Trance Dance • Tai Chi stok
 - Massagetherapie • Kundalini Meditatie
 - Mantra zingen • Klankschalen workshop

Je kunt gratis deelnemen aan alle lessen en workshops naar keuze. Voor individuele behandelingen wordt een vergoeding gevraagd. Deel je eigen dag in en geniet daarbij van de rust en de gezelligheid op het eiland. Omringd door water en natuur is het heerlijk om even de tijd voor jezelf te hebben. Of juist om met anderen samen te zijn bij het kampvuur in de Tipi Lounge.

Overnachten doe je comfortabel in een ingerichte Indianen tipi of een Sahara tent. De maaltijden worden verzorgd door onze kok die vegetarisch en biologisch kookt en zowel 's ochtends als 's middags staan verse broodjes voor je klaar!

Let op: Festival@CampSpirit is kleinschalig, er zijn slechts 38 plaatsen. Geef je tijdig op !
Tarieven: Bij verblijf in een 4- of 6-persoonstent: € 225,- p.p.
Bij verblijf in een 2-persoonstent: € 240,- p.p.

Wil je een toelichting op alle workshops en behandelingen ontvangen of je aanmelden, stuur dan een e-mail naar info@campspirit.nl

13 t/m 15 juli

"Ontdek de God of Godin in jezelf" en kom tot jouw werkelijke essentie.

Goden- of Godinnenkracht is de parel van de mens. De mooiste en beste kwaliteit van onszelf. Ieder mens is uniek dus iedere kracht ook. In wezen zitten al onze kwaliteiten al in ons en hoeven we ons er alleen maar bewust van te worden.

Tijdens deze cursus wordt er zowel aan de geest als aan het lichaam gewerkt. Via yoga oefeningen wordt je bewust gemaakt van jouw houding en je innerlijke kracht, door meditatie laten we die kracht naar boven komen en via simpele opdrachten gaan we die krachten voor onszelf duidelijk op papier zetten. Via de vragen wat wil ik en hoe bereik ik dat komen we bij onze Goden- of Godinnenkracht, die ervoor zorgt dat we in staat zijn onze dromen te verwezenlijken en daardoor ons eigen leven te creëren.

Het weekend ziet er als volgt uit:

Vrijdag

20.00 uur: Uitleg weekend & meditatie "Ontmoet de God of Godin in jezelf".

Zaterdag

9.00 - 11.00: Yoga & theorie "Wat wil ik op dit moment in mijn leven"

14.00 - 16.00: Yoga & theorie "De kracht van affirmatie en visualisatie".

20.00: Avond programma

Zondag

9.00 - 11.00: Yoga & theorie "Er bestaan geen beperkingen".

14.00 - 16.00: Yoga & theorie "Afsluiten weekend".

Bijdrage voor de cursus "Ontdek de God of Godin in jezelf" 95 euro

Benodigd heden voor deze cursus: Makkelijke zittende kleding, kladblok en pen.

Wil je een toelichting op alle workshops en behandelingen ontvangen of je aanmelden, stuur dan een e-mail naar info@campspirit.nl

Verzamelde nieuwsberichten

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

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

De wereld om je heen: Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan. **Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar 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.

Bewustworden in aanschaf van producten.

In mijn vorige stukje was ik voornamelijk bezig met levensvisie. Aan de hand van deze visie kun je andere keuzes maken.

Dit stukje gaat over inzichten over de producten.

In den beginne was er de grondstof waaruit verschillende eindproducten zijn ontstaan. Door de groei van het economische systeem, lees machtspositie, is men grondstoffen van vaak mindere kwaliteit gaan gebruiken of worden deels of geheel vervangen door eigen toevoegingen (kunststoffen) aan de natuurlijke grondstof. Dit heeft als resultaat een kwalitatief vaak minder en goedkoper eindproduct waardoor er meer wildgroei is ontstaan tussen de producten onderling. Hiermee zijn wij afhankelijk gemaakt van welke informatie de producent over het product vrijgeeft.

Doordat de natuurlijke grondstof, die in het product aanwezig hoort te zijn, vaak geheel of gedeeltelijk vervangen is, is men ook het contact met de natuur verloren.

Alles is maakbaar geworden en veel is via internet te koop waardoor veel menselijk contact en ook de overdracht van de product kennis verloren gaat/is gegaan. En is verkoop vaak een kille transactie geworden zonder feeling met de klant, met gelukkig vele uitzonderingen. Als een geschil op een juiste wijze wordt afgehandeld, wordt dit benoemd als bijzonder wat eigenlijk normaal hoort te zijn.

Werd eerst niet bekend met welke vaak gevaarlijke stoffen er bijvoorbeeld binnen de industrie werd gewerkt, waardoor er werknemers ziek werden, komt er nu steeds meer van dit soort informatie naar buiten.

Impliciet betekent het dat wij, de niet wetende consument, door deze foute producten te kopen dit proces in stand houden.

Waar eerst donker niet zichtbaar was, lees: dat veel informatie achtergehouden werd, komen in deze bijzondere tijd de werelden samen naar buiten, en is er veel donker en veel licht, lees: door het bekend worden van deze informatie gebeuren er veel mooie dingen. Om van donker naar licht te gaan is een transformatie nodig.

Wij zijn de verandering.

De transformatie hoort te zijn dat iedere werknemer een veilige werkomgeving verdient.

Maar ook dat er met andere ogen, andere middelen en andere mogelijkheden gekeken zal worden naar het gehele proces, te beginnen bij de winning van de grondstoffen. Maar ook betekent het dat de aarde weer voldoende gevoed moet gaan worden, het is nu tijd om te stoppen met de uitholling van de aarde.

Als de consument zich kritisch uitlaat en stopt de verkeerde producten te kopen, zal er een kentering plaatsvinden. Dus ook jij, kunt je steentje bijdragen!

Ik zal ingaan op enkele voorbeelden, ook door schade en schande wijs geworden.

Met deze inzichten zou ik nu voor andere producten kiezen. Wel ben ik tegen verspilling en weet dat ik door onwetendheid deze producten heb aangeschaft, en uit respect de meeste producten gebruik tot zij aan vervanging toe zijn.

Er zijn producten die wij uit levensovertuiging al wel kunnen, hebben of gaan vervangen zoals de magnetron voor een hete lucht oven en zo langzamerhand verdwijnt beetje bij beetje de kunststof uit onze keuken.

In de nieuwskrant van de Update van december stond een artikel over dons geplukt van levende dieren. Dit wetende zou ik alleen dons willen kunnen kopen wat op humane wijze is verzameld.

Wie staat erbij stil, dat er vele mensen (ook voor ons!) dieren mishandelen zodat er dons, wol, leer, vlees (en niet te vergeten foie gras van ganzen of eenden), eieren en melk, in de winkel te koop is.

Terwijl wij een verbod krijgen als we onze huisdieren mishandelen, kan het omgekeerd zonder problemen.

Dieren worden opgehokt om zoveel mogelijk "rendement" van veel dieren op een klein oppervlakte te krijgen. Boeren maken zich slachtoffer door mee te doen aan de regels die zij opgelegd krijgen. En wij, de consument, staan dat gewetenloos toe.

Want, wij kunnen door de concurrentie die binnen deze de markt gecreëerd wordt, goedkoop vlees kopen...

Ook zijn we ons niet bewust dat de kleding die we kopen in het buitenland gemaakt wordt door mensenarbeid. Deze komen echt niet zo uit de fabriek zoals we ze in de winkel kopen.

Hoe zou het zijn als we hier met andere ogen naar gaan kijken? Willen we dan nog steeds twee broeken voor de prijs van 1, zoals ik ook in de tekst van 'de Update van december' heb besproken? Of kiezen we massaal voor eerlijke kleding?

Doe de test <http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=6WtUZzVA7Ic>

Helaas is de uitzending Blood, Sweat & T-shirts van internet verdwenen. Hier en daar zijn nog wel enkele teksten te lezen over de uitzending.



Blood, Sweat and T-shirts laat je de andere kant zien van de fashion industrie. 6 verwende fashion addicts uit Engeland reizen naar India om met eigen ogen te zien waar hun hippe outfits vandaan komen. Ze gaan zelf aan de slag in een Indiase kledingfabriek en komen erachter onder welke (vreselijke) omstandigheden kleding gemaakt wordt en wat de Indiase fabrieksmedewerkers verdienen aan kleding die wij kopen.

Wij leven in een weelde en luxe, we kunnen een winkel binnen lopen en hebben keus in maat, kleur en model. Wat willen we nog meer.

Hoe zal het zijn als iedereen stilstaat bij de vele bewerkingen van een kledingstuk. De grondstof, vaak katoen, het katoen wordt geplukt, bewerkt en verhandeld, wat voor werk komt hier al niet bij kijken voordat er een draad zichtbaar is.

Deze mensen worden vaak uitgebuit en moeten hard werken, maken lange dagen en krijgen slecht betaald.

Dan te bedenken dat een deel van de collectie niet verkocht zal worden en hangt stof te happen. Dit zal doorberekend worden in de prijs van het product wat wel verkocht wordt. En dan, dat wat overblijft en niet wordt verkocht, is alles dan voor niets geweest(?)...

Is het dan niet veel beter dat we kleding gaan bestellen en dan op maat? Dan is er geen grote winkeloppervlakte nodig, hoogstens een ruimte/boek/site om een model uit te kiezen. Er wordt nu veel kleding gekocht via internet, dus het verdwijnen van de kledingzaak is geen onlogisch gevolg. Sterker nog er zitten ook velen voordelen aan.

Als daarna alle gedragen natuurlijke kleding, weer verzameld wordt en deze als voedingstof voor de bodem kunnen dienen, is het cirkeltje weer rond.

Hetzelfde verhaal van de kleding geldt ook voor de meubels. Hoeveel bomen worden gekapt waar meubels van gemaakt worden, en worden niet verkocht?? En zo zullen meer voorbeelden zijn van producten waar hout voor nodig is (reclamefolders?) en (onnodig veel) bomen voor worden gekapt. We beseffen tekort dat zij van ons levensbelang zijn en ons van de nodige zuurstof voorzien.

Voor iedere boom die gekapt wordt zouden er minimaal twee teruggeplant moeten worden om ontbossing tegen te gaan.

Hoe gaan we om met houtkachels? Momenteel is het een hype voor arm en rijk; we ontlopen de huidige energie prijzen en vuur is sfeer verhogend.

Dit product draagt bij aan een zelf voorzienende levensstijl.

Wordt er goed nagedacht over het feit dat er voldoende onbewerkt hout nodig is om alle houtkachels te laten branden en dat tijdens de verbranding fijnstof in de lucht blijft hangen?

Als je 's avonds buiten een rondje loopt, is het merkbaar als er een houtkachel in de buurt brandt. Voor hen die een houtkachel hebben, vinden het lekker ruiken en beseffen niet dat het voor een ander/de omgeving overlast geeft.

Persoonlijk hoop ik dat er betere filters komen voor de afvoerpijpen, en dat er bij bepaalde omstandigheden, als mist, een verbod komt om deze te gebruiken.

Bij "de Keuringsdienst van Waarde" <http://www.uitzendinggemist.nl/programmas/1179-keuringsdienst-van-waarde>, ben ik een stuk wijzer geworden over toiletpapier. *En schaam ik mezelf dit milieuvervuilende papier veelvuldig te gebruiken.* Zo was er vroeger nog grijs toiletpapier, tegenwoordig is veel smetteloos wit (dus chemisch behandeld!) en zacht, dus bestaat dit uit vele lagen. Zouden we een gezonde levensstijl hebben en daardoor een gezonde ontlasting, zouden we geen toiletpapier nodig hebben. Denk eens aan alle billen doekjes en keukenpapier, waar we niet meer zonder te lijken kunnen.

We kunnen kritisch naar ons gebruik gaan kijken en het verbruik waarschijnlijk drastisch verminderen door meer aanrechtdoekjes en ook zakdoeken te gaan gebruiken. Hoeveel kunnen we hier het milieu niet mee ontlasten?

We hebben twee djembé's gekocht. Heerlijk, terug naar de roots. Een mooi handgemaakt instrument alleen bestaand uit natuurlijke materialen, ook mooi ter decoratie...

We kregen de tip om bij You Tube te kijken hoe deze zijn gemaakt.

De realiteit: <http://www.youtube.com/watch?v=aLeede5z1vQ>

Met een romantischer kijk: <http://www.youtube.com/watch?v=IVPLIuBy9CY>

Zorgvuldig worden de bomen uitgekozen waaruit het instrument wordt gemaakt waarvoor het oorspronkelijk is bedoeld, voor de inlanders.

En vervolgens kunnen wij, westerlingen, deze instrumenten gewoon in de muziekwinkel of via internet kopen. Hoeveel verdienen de inlanders hieraan als je kijkt naar het werk wat er in zit om van boomstam tot djembé te komen?

En ook verdient de tussenhandel hier een flinke duit aan. Mij rest een vraag, bomen binnen het leefgebied van de inlanders worden gekapt, maar zullen er ook bomen worden terug geplant?

Wie draagt er nu zorg voor dat het gebeurd en goed gebeurd?

Verder beredenerend, wat is de eigenlijke bijdrage van de koper van het instrument aan het land zelf, zijn zij niet mede verantwoordelijkheid dat planten en kappen van bomen in evenwicht blijft?

Hoe kijk jij nu naar de prijs van het muziekinstrument?

Ditzelfde voorbeeld kan ik ook doortrekken naar een hardstenen aanrechtblad waar wij voor hebben gekozen. Ideaal in gebruik. Tijdens een vakantie in Italië zijn we langs een groeve gereden en is het zware materiaal zichtbaar waarmee de rotsen worden verminkt.

Een gapende wond wordt zichtbaar.

Ik heb niet de oplossing voor handen, maar de grondstoffen op deze manier exploiteren kan naar mijn idee, niet de bedoeling geweest zijn. Zeker niet in de hoeveelheden waarmee het nu gepaard gaat.

Dit geldt ook voor het delven van grondstoffen voor bijvoorbeeld sieraden en denk eens aan het delven van allerlei mineralen met hun specifieke krachten, ter versiering voor de sieraden. Deze steentjes zijn in verhouding spotgoedkoop. Het is aan de handelaar of verkoper om de netto winst te bepalen. Hiermee komt het werkelijke bedrag niet bij de delvers terwijl zij het zware werk doen.

In plaats van Moeder Aarde te danken; wordt zij verder uitgehold ten gunste van de commercie.

Hiermee wil ik niet roomser dan de Paus zijn, ik heb ook de nodige mineralen in huis.

De vraag is echter: Hoe gaan we hier in de toekomst mee om zonder de aarde verder te belasten.

Wat dat betreft begrepen de natuurvolkeren het beter dan wij nu; dat er geofferd wordt en de goden worden bedankt voor de oogst, de gift van Moeder Aarde.

Hier kunnen we van leren: overal en altijd dankbaar zijn voor wat onze Moeder Aarde ons aan grondstoffen schenkt. Wij kunnen haar zoveel mogelijk ontlasten door bewust te leven en, omdat alles energie is, onze liefde schenken. Willen we daadwerkelijk iets betekenen dan kunnen we ook handelen, wat betekent dat waar nodig, goede natuurlijke voeding/compost toevoegen voor herstel/groei van vegetatie/teelt.

Er zijn vele producten waar we niet bij stil staan hoe schadelijk het productie proces voor de aarde is en dus voor onszelf. Dit zal ook in de prijs van het product moeten worden meegenomen en zo dat een deel van de winst wordt besteedt aan het verminderen en oplossen van de gevolgen! Echter verdwijnt de winst vaak in de zakken van de hoge heren.

Wij, de consument, kunnen met de juiste informatie producten kiezen welke het minst milieu belastend zijn. Hier komen we achter als we ons contact met de natuur herstellen.

We kunnen dan gezamenlijk onze stem laten horen, als wij niet méér kopen wordt er niet méér geproduceerd.

Ik hoop een bijdrage te kunnen leveren door mijn ervaringen te delen en ieder zoveel mogelijk te informeren.

Ken jij ook voorbeelden? Stuur deze in en help mee de ander bewust te maken.

Of misschien heb jij oplossingen waar je natuurlijke producten bij gebruikt.

Eenmaal deze weg ingeslagen; wat kies je voor waspoeder of wat gebruik je voor vervanging voor blokjes voor de vaatwasser?

En op het gebied van make-up, zeep en crème is ook veel te doen. Je huid is je grootste transport orgaan. Smeer niet op je huid wat je niet kunt eten, je huid zal het opnemen en het product wordt opgenomen in je lichaam. Er zijn natuurlijke middelen te koop. Als je je in deze materie gaat verdiepen is er meer mogelijk dan je denkt. Je gaat anders in het leven staan en denken. Je krijgt steeds meer oog voor de natuur en je omgeving.

Mijn motto: **als goed goed genoeg is, is meer overbodig.**

Ik ben nuchter genoeg om te beseffen dat we in deze tijd leven, en ook met de mogelijkheden die daarbij horen die we niet hoeven te ontkennen. Het gaat mij om het doorgeven van de aarde in een zo goed mogelijke staat. Op het moment dat ik me dat bewust werd, ben ik me bezig gaan houden met keuzes: Welke heb je en welke neem je.

Consuminderen, bewust leven en dankbaarheid kan een belangrijke rol spelen ten gunste van ieders levensgeluk.

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, herken je het aan een soort Eureka-gevoel.

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

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

Wij organiseren zondag 22 januari een wandeling over het strand.

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

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

Neroli; dit jaar wil ik positiever zijn!

Genoemd naar Prinses Anna Maria de la Tremouille ofwel 'Prinses Neroli' die de olie gebruikte als parfum. Zij besprenkelde zich graag helemaal met de frisse en zoet bloemige geur van Sinaasappelbloem water, tot haar handschoenen aan toe.

Neroli komt van het koosnaampje dat voor deze prinses gebruikt werd. Zij was getrouwd met de vorst van Nerola een plaats in de buurt van Rome.

In Arabische landen wordt Oranjabloesem beschouwd als symbool voor vruchtbaarheid. De kruisvaarders namen dit gebruik mee naar Europa waar het tot op vandaag veel wordt gebruikt in bruidsboeketten.

Het dragen van oranjabloesem door een bruid had een tweeledige functie, het was een symbool voor maagdelijkheid en de subtiele geur hielp de bruid mogelijke angsten voor de huwelijksnacht te verminderen. Het heeft ook eeuwenlang een reputatie gekend als liefdesdrank.

Een heel praktische toepassing kent men in India: Neroli gemengd met vaseline wordt daar gebruikt tegen bloedzuigers.

Voor 1 kg Neroli (Citrus Aurantium) etherische olie heb je 1000 kg vers geplukte bloemen van de Oranjabloesem nodig. Eén boom levert bij de bloei in mei en met optimale condities 30 kg verse bloemen. Er zijn dus enorme hoeveelheden bloemen nodig om Neroli te bereiden en dat maakt de olie duur, vergelijkbaar met Jasmijn.

Om deze reden is er veel synthetische Neroli op de markt, let op; deze heeft echter niet de aromatherapeutische eigenschappen waarover hier geschreven wordt!

Als je de bloesem niet plukt veranderen ze in vruchten; de bittere sinaasappel.

In de aromatherapie wordt Neroli veel gebruikt in kalmerende massages, bij shock en bij depressies. Neroli is een eerste hulpmiddel bij emotionele uitputting en verminderd doorzettingsvermogen, het werkt positief activerend op lichaam en geest.

Tip: Dit feit kun je gebruiken bij het uitvoeren van je goede voornemens voor dit jaar. Is het jouw voornemen om dit jaar positiever te zijn, dan zal de toepassing van Neroli in bijvoorbeeld een zelfgemaakt parfum of op een aromalampje je sterken in je voornemens. De geur gecombineerd met de affirmatie: 'Dit jaar zal ik positiever zijn', zal je helpen dit te verankeren!

Neroli is een zonnige olie om de huid en het innerlijk mee te verwarmen, versterken en te verwennen. Ideaal dus om toe te passen in de wintertijd.

Zij werkt sterk op de psyche en behoort tot de natuurlijke tranquillizers.

Neroli versterkt je creativiteit op het gebied van muziek en literatuur en wordt geassocieerd met zuiverheid.

Als je overspoeld wordt met de dagelijkse beslommingen kan het inademen van Neroli je bewust maken van je verbondenheid met je hogere zelf. Wellicht dat de olie daarom zo'n positieve uitwerking heeft op ons lichaam en geest.

Neroli helpt je hoog opgelopen emoties te kalmeren, angst te overwinnen en je zelfvertrouwen te vergroten.

De plantboodschap van Neroli is: 'kom hier, ik bescherm je'.

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

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

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

Aromatherapie voor iedereen! Maak een Aroma jumpstart en geef je nu op voor de cursus Aromatherapie.

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

Voor nieuwe cursusdata 2012, aromabenodigdheden en gratis recepten:

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

'Concurrentie is onnodig'

Spirituele lerares Byron Katie over hoe de verandering van één persoon ons allemaal raakt – of die verandering nu gebeurt in ons gewone leven of in het bedrijfsleven.

Jurriaan Kamp | Ode-bijlage bij NRC mei 2011 issue

Toen zij als jonge dertiger in het zuiden van Californië werkte als zelfstandig onroerendgoedmakelaar, raakte Byron Katie (69) in een diepe depressie. Er waren dagen dat ze – naar eigen zeggen – nauwelijks meer uit haar bed kon komen. Tijdens die diepe crisis kwam ze terecht in een opvangtehuis voor vrouwen met eetproblemen. Daar lag ze op een dag dan op de grond, toen ze plotseling een baanbrekend inzicht kreeg: 'Ik besepte dat ik leed wanneer ik in mijn eigen gedachten geloofde – en dat ik niet leed wanneer ik dat niet deed. En ik besepte dat dat voor ieder mens geldt. Lijden is een keuze. Zo simpel is vrijheid.' Die ervaring veranderde haar leven. En sinds dat moment ook het leven van tienduizenden mensen in alle uithoeken van de wereld. Op basis van haar eigen ervaringen ontwikkelde Katie een methode – The Work – die mensen aan de hand van vier vragen helpt om de werkelijkheid te aanvaarden zoals die is. 'Het is wat het is. Het is waanzin om met de werkelijkheid in discussie te gaan. Accepteer de realiteit. Vraag je vervolgens af wat je wilt gaan doen.' In al die jaren dat Katie met deze simpele boodschap als spirituele lerares door de wereld trekt, heeft zij voor vele volle zalen gestaan, met daarin allerlei verschillende mensen met allerlei verschillende beroepen en bezigheden. Maar nog nooit deed zij een heuse businessschool aan, voor mensen uit het bedrijfsleven.

Die primeur valt binnenkort Nederland ten deel, waar managementcentrum De Baak en het outplacement- en loopbaanbegeleidingsbureau Van Ede & Partners samen een businessschool met Katie organiseren. Vanuit haar woonplaats Ojai in Californië sprak Katie met *Ode*.

Waarom richt u zich juist nu, plotseling, specifiek op het bedrijfsleven?

'Er heerst veel angst in het bedrijfsleven. Die angst ligt ten grondslag aan de hebzucht die veel verwoesting, pijn en verdriet veroorzaakt. Ik denk dat mensen in het bedrijfsleven echt niet begrijpen dat zij, zodra zij een ander dienen, uiteindelijk ook zichzelf een dienst bewijzen. Bij het volgen van onze ware natuur vragen we ons eerder "hoe kan ik zo veel mogelijk helpen?" af dan "hoe kan ik zo veel mogelijk pakken?!"'

Het werkblad Byron Katie; Oordeel over je naaste

Oordeel over je naaste

- **Schrijf het op**
- **Stel vier vragen**
- **Keer het om**

Denk aan een terugkerende stressvolle situatie, een situatie die gegarandeerd stressvol is, zelfs wanneer het slechts eenmaal gebeurd is en deze alleen terugkeert in jouw geest. Sta jezelf toe, voor je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval. Wees niet beleefd, aardig of wijs.

1. In deze situatie, tijd en locatie, wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?

Ik ben --(emotie)-- op --(naam)-- omdat -----

Bijvoorbeeld: *Ik ben boos op Paul omdat hij in gaat tegen alles wat ik zeg.*

2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

Ik wil dat --(naam)--

Bijvoorbeeld: *Ik wil dat Paul ziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij zich verontschuldigt.*

3. In deze situatie, wat voor advies zou je aan hem/haar geven?

--(naam)-- zou wel/niet moeten -----

Bijvoorbeeld: *Paul zou beter voor zichzelf moeten zorgen. Hij zou niet tegen mij in moeten gaan. Hij zou moeten stoppen met liegen.*

Hij zou moeten zien dat ik hem alleen maar probeer te helpen.

4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat jij gelukkig bent?

Ik heb nodig dat --(naam)-- -----

Bijvoorbeeld: *Ik heb nodig dat Paul naar mij luistert. Ik heb het nodig dat Paul mij respecteert.*

5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje.

--(naam)-- is -----

Bijvoorbeeld: *Paul is onsportief, arrogant, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust.*

6. Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Ik wil nooit meer -----

Bijvoorbeeld: *Ik heb nodig dat Paul naar mij luistert. Ik heb het nodig dat Paul mij respecteert. Ik wil hem nooit meer zien roken en zien hoe hij zijn gezondheid ruïneert.*

De vier vragen

Voorbeeld: *Paul luistert niet naar mij.*

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?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om

- a) naar jezelf. (Ik luister niet naar mij.)
- b) naar de ander. (Ik luister niet naar Paul.)
- c) naar het tegenovergestelde. (Paul luistert wel naar mij.)

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

Biologische tandarts of Bio-energetische tandarts?

Dit is een korte samenvatting van, in mijn ogen, wel heel belangrijke informatie die verteld werd door dr. Bert Heintzberger tijdens een lezing op de GVA over *Houdt tandheelkunde op bij de huid?*

Als iemand problemen heeft en bang is voor de tandarts kan het zijn dat in de lijn (karma), verleden of toekomst, deze persoon te maken krijgt/heeft gehad met verkrachting of seksueel misbruik.

De verklaring is als volgt: in de embryonale fase hebben de anus en de mond aan elkaar gezeten. Zo bezien is de mond net zo intiem als de genitaliën. Deze beschadiging heeft zo ook zijn weerslag op de mond.

De 2^e chakra staat voor relatie, seksueel, hormoon, eigenwaarde.

www.stamcel.org/html/chakra2.htm

De voortanden staan in relatie tot de 1^e en 2^e chakra.

In het kort betekent dit dat als er klachten met de blaas, nieren of onderrug (nierklachten) zijn, dat dit terug te zien is in het gebit.

Tip; op een moment van de dag je chakra's open zetten en de energie laten stromen, helpt opeenhoping van energie (blokkades) te voorkomen. Denk aan rood en voel je onderbuik gloeien, denk aan oranje en gloeit het daaropvolgende deel tot aan je navel, denk aan geel (je zonnevlecht) het gebied rond je navel gloeit op, denk aan groen en je hartstreek gloeit op, denk aan blauw en je keelgebied begint te gloeien, denk aan violet en voel je 3^e oog, denk aan wit en voel je kruin. Soms heeft het even tijd nodig en soms heeft één deel meer aandacht nodig dan het andere deel, neem de tijd.

Amalgaam vulling:

Een amalgaam vulling bestaat voor 50% uit kwik en dat verdwijnt op den duur. Dit wordt opgenomen in je lichaam en geeft nare klachten die niet altijd herkend worden als gevolg van het kwik.

Kwik hecht zich aan de slijmvliezen in je lichaam. Bij de darm kan dat de darmflora verstoren met als gevolg dat je candida kunt krijgen.

Andere slijmvliezen zijn bijvoorbeeld neus, kaakholtes, eileiders, baarmoederslijmvlies maar ook in de hersenen het zenuwweefsel.

Daarom kan het verstandig voor jou zijn je amalgaam vullingen te laten verwijderen.

Laat dit dan wel goed doen, om te voorkomen dat de resten van de vulling in je lichaam terecht komen. Hierbij moet de tandarts gebruik maken van een flapje (cofferdam), wat het gebied om de kies afsluit zodat er geen resten van het boren in de mond terechtkomen. Ook zal de tandarts met een langzame boor de vulling in stukjes eruit "schilveren" dus niet boren, je kunt dit herkennen aan het geluid van de boor, deze geeft *geen* hoog piep geluid. En zal er gebruik gemaakt moeten worden van een goede afzuiging; een spray waterstraal, deze zorgt voor zo weinig mogelijk damp.

Op het internet wordt geadviseerd een clean-up te gebruiken met de verwijdering van de vullingen, in de praktijk blijkt dat deze kan lekken en deze in de weg zit bij het boren.

Als je ziek bent of niet in balans is het niet het juiste moment om de vullingen te verwijderen. De gevolgen van kwik in je lichaam kunnen behandeld worden door homeopathische middelen, chelatie therapie om zware metalen zoals lood, cadmium of kwik uit het lichaam te verwijderen (ontgiftingsinfuus) maar ook zijn er medicamenten die amalgaam aan zich binden. Ook kan door drainage belastende gifstoffen uit de opgeslagen weefsels worden vrijgemaakt en afgevoerd, helpen je organen te reinigen. Andere reinigende producten zijn koriander en chlorella.

Een dringend advies: Reinigen, doe dat onder de juiste begeleiding.

<http://www.rawsuperfoods.com/nl/articles/Liverflushing.htm>

Let op: Bij het drinken van hete thee en koffie komen de kwikdampen uit je vulling vrij. Ook bij kauwgom kauwen is dat het geval. Vergelijk de kleur van jouw kauwgom met iemand zonder vullingen en zie...

Wortelbehandeling:

Vraag de tandarts naar de bijsluiter van de verdoving. 10% van de mensen kan **Articaine** niet afbreken. Articaine is een lokaal [anestheticum](#) dat wordt gebruikt in de [tandheelkunde](#). Het wordt gemaakt door Septodont onder de merknaam Septocaïne, en als **Ultracain** door [Sanofi-Aventis](#) waarbij articainehydrochloride met 4% [adrenaline](#) wordt toegepast. Als jij bij die 10% hoort betekent het dat het in je lijf blijft circuleren en terecht kan komen in je hersenen wat uitval verschijnselen kan veroorzaken.

Je herkent de verdoving doordat je niet lang hoeft te wachten totdat hij werkt. Je kunt laten testen of jouw lichaam in staat is deze verdoving af te breken.

Ook is het van belang dat de zenuw onderaan bij het tandvlees intact blijft. Vraag naar de legering die gebruikt wordt. Een legering met palladium is een toxische bron, in de buurt van je ogen en hersenen! Zijn kronen zonder metalen, porseleinen kronen, de oplossing?

Een dode tand of kies kan klachten veroorzaken in andere delen van het lichaam, en het verzwakt het afweersysteem. Daarom wordt de zenuw uit het tandbeen gehaald, dit tandbeen bestaat uit buisjes met organisch weefsel. Als dit weefsel gaat rotten krijgt de tand/kies een donkere kleur. De bacterie kan muteren op een andere plek in het lichaam en schade veroorzaken.

Implantaten, een niet eigen stof kan problemen geven doordat er holtes kunnen ontstaan bij een ziek bot, deze zijn niet zichtbaar op de foto.

Alle materialen hebben bijwerkingen. Zo bevat een gebit weekmakers, en is het uiteindelijk kiezen tussen twee kwaden. Let er op dat als je keuze valt op implantaten dat het bot goed genezen is voordat de implantaten aangebracht worden.

Fluoride geeft minder gaatjes, de andere kant van de medaille is dat enzymen onwerkbaar worden wat betekent dat het afweersysteem vermindert. Is fluoride opgeslagen in je vetweefsel komt deze vrij bij afvallen. Bovendien breken de botten eerder door gebruik van fluoride.

Via <http://www.nvbt.nl/> kun je op zoek naar een bio-energetische tandarts bij je in de buurt. Ook is het mogelijk bij je eigen tandarts te blijven, de bio-energetische tandarts kan met jouw tandarts een behandelplan opstellen die je eigen tandarts uitvoert.

En niet geheel onbelangrijk

Voor het gehele artikel: www.wijwordenwakker.org

De 'natuurlijke' zoetstof HFCS blijkt een metalen randje te hebben, en wel van kwik.

Ons hoofdartikel van deze maand doet een schokkende onthulling over glucose-fructosestroop op basis van maïsstroop, ook wel HFCS (High Fructose Corn Syrup) genoemd, een alomtegenwoordige zoetstof die wordt gebruikt in allerlei voedingsmiddelen van cola tot 'gezonde' tussendoortjes. Deze zoetstof blijkt kwik te bevatten dat onbedoeld tijdens het productieproces wordt toegevoegd.

Glucose-fructosestroop wordt zo veel gebruikt, en het spul is zo vervuild met kwik, dat de meeste mensen, zelfs wanneer ze zogeheten 'natuurlijke' voorbereekte maaltijdonderdelen en tussendoortjes eten, gemiddeld zo'n 28,5 mcg kwik per dag binnen kunnen krijgen. De gemiddelde Amerikaan krijgt er jaarlijks maar liefst 19 kg van binnen.

Het bewerkingsproces

Er zijn industriële processen nodig om fructose in de maïsstroop te krijgen.

In 1957 ontdekten onderzoekers een enzym waarmee glucose uit maïsstroop kon worden omgezet in fructose. Pas in de jaren zeventig werd dit proces vervolmaakt waarmee de weg geplaveid was voor de massaproductie van glucose-fructosestroop. Het proces omvat verschillende stappen en drie verschillende enzymen: het resultaat is een siroop met 90 procent fructose. Dat wordt vervolgens gemengd met onbehandelde glucosestroop tot een mengsel met ofwel 42 procent (glucose-fructosestroop) ofwel 55 procent (fructose-glucosestroop) fructose.

Momenteel zijn er wereldwijd zo'n 50 productiebedrijven die HFCS maken. De installaties van deze bedrijven, beter bekend als chlooralkali-installaties, gebruiken nog steeds natronloog (natriumhydroxide) bij de productie van HFCS, een verouderde vorm van verwerking die in sommige bedrijven al is vervangen door een veiliger methode. Andere voedingsingrediënten, zoals citroenzuur, worden ook in deze fabrieken geproduceerd.

Het natronloog wordt gemaakt met procedés waarbij kwik wordt gebruikt.

De fabrikanten van de snacks en dranken weten waarschijnlijk niet eens dat hun producten kwik bevatten of zelfs maar dat er natronloog wordt toegepast bij de productie van hun zoetstoffen. Natronloog ontstaat in een proces waarbij kwik wordt gebruikt.

Wat u zelf kunt doen

Wat kunt u zelf doen om te voorkomen dat u kwik binnenkrijgt? Het eenvoudigste antwoord op het probleem met HFCS is geen enkel tussendoortje of drankje meer te gebruiken met op het etiket 'glucose-fructosestroop' bij de ingrediënten of, in het Engels, 'HFCS' of 'glucose corn syrup'. Niet alleen betekent dit dat er een zoetstof in zit die wel eens kwik zou kunnen bevatten, maar het betekent ook dat het tussendoortje zeer bewerkt is en veel toegevoegde koolhydraten bevat wat tot gewichtstoename kan leiden.

Wat je doet met deze informatie is je eigen keuze.

Heb je een rotsvast vertrouwen in je eigen gezondheid, waarom zou je dan ziek worden?

Echter geldt dit niet voor iedereen, soms is het beter te voorkomen dan genezen.

En soms is een combinatie, vertrouwen en voorkomen, beter voor je.

Zorg dan dat je goed geïnformeerd bent wat betreft de voeding die je tot je neemt en de behandelingen die nodig zijn om te herstellen.

De één zoekt de oplossing in het alternatieve circuit terwijl de ander voor het reguliere kist en ook hierin zijn combinaties mogelijk. Probeer voor je overgaat op een behandeling in te voelen wat het beste bij jou past en heb dan vertrouwen in de behandeling.

Leven is ervaringen opdoen, en ook dit is een ervaring, het is dan zoals het is en zoals het bedoeld is.

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.

Noten, zaden en gedroogde vruchten

Noten en zaden kunnen onderling sterk variëren wat betreft hun structuur, de manier waarop zij hun basisstoffen omzetten en hun gehalte aan mineralen.

Zo is **sesamzaad** bijzonder goed bedeed met fosfor, waarbij wij onmiddellijk denken aan hersenen en zenuwen. Een tekort aan fosfor in het lichaam heeft vergeetachtigheid en prikkelbaarheid als gevolg. Lange tijd werd vis gezien als voornaamste leverancier van fosfor. Inmiddels is gebleken dat het fosforgehalte in sesamzaad twintig maal groter is dan bij vis. Sesam is van oudsher bekend als waardevol voedingsmiddel. Sesam bevat 35 % eiwit en is rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.

Sesam houdt het hart gezond maar houdt het organisme ook vrij van cholesterolproblemen. Het is rijk aan licht verteerbare vetten die lecithine bevatten. De lecithine uit sesamzaad wordt door sommige natuurartsen superieur geacht aan die uit soja, omdat zij in emulsie is en derhalve gemakkelijker door het organisme opgenomen wordt. De lecithine afkomstig van sesam bezit bepaalde aminozuren, zoals inositol, choline en methionine die zelden aanwezig zijn in plantaardig voedsel. Het gehalte aan calcium is dubbel zo groot als fosfor. Dat is de meest gunstige verhouding waarin het menselijk lichaam die twee mineralen verbruikt. Per 100 g sesamzaad treffen wij minstens 1125 milligram calcium aan, (bij kaas 1086, sojaboon 227, amandelen 230 en één liter volle melk 1180).

Sesamzaad eet je best gemalen, of verwerkt tot sesammelk. Daarbij moet vermeld worden dat zwarte (of wilde) sesam bijzonder rijk is aan mineralen en dagelijks zou moeten gebruikt worden door mensen met mineralengebrek.

Er kan geen twijfel over bestaan dat de zoete **amandel** de koning onder de noten is. Enerzijds zijn deze noten eiwitrijk, rijk aan essentiële vetzuren, rijk aan calcium, magnesium, zink en andere mineralen, met een hoog vitamine B-gehalte, uniek in zijn vitamine E-voorziening; anderzijds is de verteerbaarheid en de opneembaarheid van deze noten bijzonder gunstig.

Wat amandelen nog interessanter maakt is dat zij door moeder Natuur voorzien zijn van een hermetisch verzegelde verpakking die maakt dat amandelen heel lang vers blijven. In tegenstelling tot andere noten zoals bv. okkernoten, pecannoten, cashewnoten, pistaches e.a.

die snel ranzig worden, eenmaal ontbolsterd, zijn amandelen soms jaren later nog fris. Bovendien kunnen amandelen heel gemakkelijk opnieuw geweekt worden en maken zo een opstartfase door waarin zij zich voorbereiden om te groeien. Deze opstartfase maakt heel wat enzymen in de noot wakker, wat de vertering nog verbetert. Maar bovenal maakt inweken van amandelen, noten alsof ze pas zijn geoogst. Na het inweken kunnen de noten gemakkelijk gepeld worden. Tussen de duim en de wijsvinger wrijf je zo het buitenste vlies weg en verwijder je het onverteerbare omhulsel. Moet dit? Dokter Shelton heeft het steeds aanbevolen. Misschien had dit te maken met het verschil tussen Amerikaanse en Spaanse amandelen. Spaanse amandelen hebben een bittere schil. Het pellen van de noten kan men beter eigenhandig doen, naar behoefte. Gepelde noten worden sneller ranzig. Het kopen (en eten) van gemalen amandelen of amandelschaafsel is niet aanbevolen.

En behalve deze twee voorbeelden, zouden we je op zijn minst nog willen laten kennis maken met de waardevolle eigenschappen van **pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad**, en de vele prachtige mogelijkheden die er zijn met noten als pecans, hazelnoten, brazilnoten, macadamia's, cashewnoten enz. om een fruit- groentevoeding op te fleuren.

Een dagelijkse portie noten, zaden en pitten zorgt ervoor dat je beschikt over voldoende brandstof. En daarnaast beschikt elke noot of zaad zoveel waardevolle stoffen die beschermend werken op je gezondheid. Neem nu bv. pompoenpitten.

Pompoenpitten zijn na het drogen en het verwijderen van de harde schil lekker eetbaar. Er zijn variëteiten die geen harde schil bevatten. Deze noemt men de naaktzadige en zijn na het drogen direct bruikbaar. Pompoenpitten zijn groter dan zonnebloempitten en smaken heel apart. Pompoenpitten bevatten hoogwaardige voedingsstoffen en veel vitamines en mineralen. Pompoenzaden danken hun bekendheid aan hun waarde voor de mannelijke vruchtbaarheid en nuttig bij een vergrote of ter voorkoming van aandoeningen van de prostaat. De zaden zijn rijk aan zink en werken urinedrijvend. Vroeger werden ze gebruikt tegen darmparasieten. Voor voedingsdoeleinden gebruikt men gepelde zaden, zo uit de hand, of in gemalen vorm. Let wel dat je ze zelf maalt, en liefst vlak voor het gebruik. Bovendien is het nuttig om als het even kan, noten zaden of pitten te weken voor gebruik.

Brazilnoten in de top tien van de voeding : de reden is dat brazil-noten met grote sprongen het seleniumgehalte van alle andere voedingsbronnen overtreft. Selenium is een sporenelement dat vereist wordt door dieren en mensen. Van selenium wordt gezegd dat het een beschermende rol speelt bij kanker en dat het een betekenisvolle anti-oxidant is, die een deel vormt van een kritisch enzym glutathione peroxydase. Eén enkele brazilnoot is in staat je dagbehoefte aan selenium te verschaffen (70 mcg)

Gedroogde vruchten... leer ze kennen!

Er gaat natuurlijk niets boven vers, alhoewel drogen van vruchten ook voordelen heeft. Wist je dat door drogen veel van de natuurlijke vruchtenzuren worden geoxideerd, waardoor de zoete smaak nog meer tot zijn recht komt? In de Gezondheidsgids "Zoet zonder suiker" maken we duidelijk waarom het gebruik van gedroogde vruchten onvergelijkbaar is met het gebruik van industriesuiker. Gedroogde vruchten bevatten natuurlijke suikers, samen met andere begeleidingsstoffen. In feite zijn ze fruit, ontdaan van het water. Gewoonlijk gaan we gedroogd fruit weken voor het gebruik, behalve in het geval van de heerlijke snoepjes die in deze Gezondheidsgids zijn uitgelegd.

Er zijn tientallen soorten gedroogd fruit, maar de kwaliteit kan enorm verschillen. Alleen bij de **dadels** reeds kennen we tientallen variëteiten. Koop zeker nooit gedroogd fruit dat in suiker gedoopt, of gezwaveld werd om de frisse kleur te behouden. Of koop ook geen geconfijte vruchten. Dergelijke vruchten bevatten 75% toegevoegde suiker... en daarmee kom je ook niet verder.

Niet gezwavelde **abrikozen** zijn donker van kleur en ook daar zijn variëteiten in. Wat dacht je bv. van wilde Himalaya(Hunsa)-abrikoosjes? Gedroogde vruchten worden vaak gekonfijt. Konfijten betekent dat eerst een deel van de

natuurlijke fruitsappen aan de vrucht onttrokken worden door het product te koken. Vervolgens wordt aan het kookvocht suiker toegevoegd. In dit mengsel blijven de vruchten dan 24 uur liggen, waarna het geheel ingekookt wordt. Dit proces kan een aantal dagen achter elkaar herhaald worden. Bij 'gekristalliseerd' fruit worden de vruchten nadien bestrooid met suiker en dan alsnog ingedroogd. In dit geval hebben de vruchten 4 x zoveel suiker die niet uit de vruchten zelf komt. Deze methode wordt toegepast voor ananas, papaja, kiwi, aardbeien, mango. Maar er bestaan van de meeste van deze vruchten ook puur vruchtendrogerijen. Het prijsverschil kan je al raden. In het eerste geval koop je voor 75 % pure suiker, in het tweede geval puur vruchten...

De hele wereld dichterbij

Tot zo'n veertig jaar geleden was gedroogd fruit, de unieke kans om een wereldreis te maken : vijgen en abrikozen uit Turkije, rozijnen uit Amerika. Vandaag de dag wordt dit aangevuld met mango's uit Sri Lanka, ananas uit Togo, gojibessen uit Tibet, Incabessen uit Peru.

Mango's zijn vrij originele vruchten die afkomstig zijn uit de bakermat van planten en cultuur, nl. Zuid-Oost Azië. Tegenwoordig worden op veel plaatsen ter wereld mango's gekweekt: Mexico, Brazilië, Centraal-Amerika, Afrika en Azië... Mango's zijn uitzonderlijk rijk aan voedingsstoffen. Té rijk zelfs om alleen op mango's te leven. Bovendien is de uitzonderlijke productiviteit van een mangoboom en de bijzondere aroma's van de soorten mango's een absolute aanrader. Zelfs al vinden velen dat wij alleen fruit van eigen bodem moeten eten, toch is de ontdekking en de verspreiding van de mango een bijzondere zaak. Zelfs al is het niet de bedoeling de waarde van vruchten als appels, peren en perziken naar beneden te halen, toch moet je ooit eens een goede mango gegeten hebben om de smaak van het paradijs te benaderen. Het helpt om je die fantastische tuin waar alles begon, beter voor te stellen. Mango's zijn overvloedig voorzien van vitamine C, betacaroteen, diverse plantenchemicaliën. Terwijl de meeste vruchten slechts weinig zink bevatten zijn mango's daar behoorlijk rijk aan. Een ook vitamine E in mango is een hoogvlieger. Maar hoe vaak krijg je de kans om goede mango's te kopen die perfect afrijpen? Daarom is gedroogde mango zo'n fantastisch alternatief. Week ze, en verwerk ze in smoothies, vruchtensaus, salades...

En **gojibessen** uit de hand gegeten of gewekt en verwerkt in smoothies... voor de polysacchariden die de immuniteit versterken, de aminozuren die de functionaliteit van de witte bloedlichaampjes tot 300% doen toenemen. De literatuur vermeldt hoe het eten van gojibessen de levenslust bevordert, het optimisme doet stijgen, de T-cellen versterken, de nachtrust verbetert... en veel meer.

De rest van het verhaal krijg je te horen in de Groene Dag-winkel te Vloesberg, en moet je vooral zélf aan den lijve ondervinden !
(Aanvulling redactie: Kijk op de [website](#) voor uitgebreide informatie over gezonde voeding en recepten)

Overgenomen uit *Natuurstemmingen*
Met dank aan [de Groene Dag](#)

Het thema van 2 januari tot 15 januari was loslaten en het doel inzicht. Herken jij achteraf wat de Tzolk'in over deze periode heeft gezegd:

Je bevindt je in de golf van de witte wereldoverbrugger met als thema loslaten en als doel inzicht

Onderzoek je weerstand voor die zaken waar jij de grootse moeite mee hebt. Dit heeft vaak met je ervaringen uit het verleden te maken. Maak je hiervan los. Alles gebeurt wanneer de tijd daar rijp voor is. Vertrouw op de wijsheid die hierachter steekt. Het verkrijgen van inzichten betekent helderheid. Om tot de kern van je werkelijke zijn te komen, dien je door je

eigen illusies en projecties heen te prikken. Je dient je denken te onderzoeken om je eigen oordelen en vooroordelen innerlijk te kunnen verwerken. Aanvaard je eigen werkelijkheid.

Wat zegt de Tzolk'in over 15 januari tot 28 januari

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.

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

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

De nieuwste editie van online magazine B-Yourself nr.12 Januari 2012, is nu online. Klik op onderstaande link aan en je kunt het magazine zo lezen.

[Link naar nieuwste editie B-Yourself](#)

Bijzondere video's , muziek, teksten en bijzonder, met onder het kopje almine: [belvaspata](#) [heling methode](#), [films](#), [meditaties](#), [instructievideo's](#), [atlantische engelen](#) en [muziek](#) [clipshhttp://www.inlakech-2012.be/Videos](http://www.inlakech-2012.be/Videos)

Join the Butterfly Circus! De korte (20 min) film The Butterfly Circus ontroerde me. Neem in deze periode van vrije dagen die 20 minuten om je te laten meevoeren in een andere wereld. Let's join the Butterfly Circus!

Met dank aan Rob van der Stelt en Ellen Engelman.

<http://thebutterflycircus.com/short-film/>

Het ontstaan...

<http://www.youtube.com/watch?v=MkbvJFEQgJU>

Een website met een verzameling informatie over gezondheid, spiritualiteit, (grens) wetenschap en (verborgen) nieuws.

<http://www.earth-matters.nl/>

De vorige weblink die ik stuurde was erg snel verwijderd van Youtube. Dat gaat dus snel met iets wat de massa niet mag weten! Gebruik dan deze:

<http://www.youtube.com/watch?v=uoZr3OneiaI&feature=related>

Prinses Kaoru Nakamaru van Japan zegt hier ongeveer het volgende:

"In 1976 heb ik een fantastische spirituele ervaring gehad. Sindsdien is mijn 3^e oog geopend, en kan ik communiceren met een hogere beschaving en heb hiervan informatie doorgekregen. Vanaf 22 december 2012 zal het op aarde 3 dagen en 3 nachten compleet donker zijn. Er zal geen elektriciteit beschikbaar zijn. Geen zon en geen sterren zijn zichtbaar. Hiervan zal geen informatie beschikbaar komen via mainstream media. De geheime regeringsmensen achter de schermen weten dit wel zodat zij gered kunnen worden. Zij proberen te ontsnappen van deze planeet of ze proberen in ondergrondse stelsels te verblijven, deze zijn in Noorwegen, Holland, Zwitserland en Australië. 10.000 elite mensen zullen in deze ondergrondse stelsels leven en denken veilig te zijn. Maar ik denk dat ze sowieso niet veilig zullen zijn.

We zullen onze spirituele conditionering moeten zuiveren zowel geestelijk als fysiek. Ik zal vertellen hoe we dat kunnen doen, het is heel erg belangrijk. De almachtige "god" (de creator) is licht, liefde en energie. Een gedeelte van die liefdesenergie hebben we in ons hart. We kunnen liegen tegen andere mensen maar we kunnen niet tegen onszelf liegen. Dat is volgens mij bewustzijn. Ieder mens heeft dat mooie stukje van de creator in zijn ziel. Dat zal reïncarneren, dat is het oneindige leven dat we in ons hebben om onze ziel te zuiveren.

Om de vijf jaar wordt je bewust van je eigen gedrag en kun je er beter naar kijken, hoe we denken, hoe we handelen etc... Ons hart 'vergroot' daardoor en alle duisternis verdwijnt dan uit ons hart en al het gouden licht komt in ons hart. Op die manier kunnen we de dingen beter zien. We hebben nog tijd tot 22 december 2012.

Lichamelijk kunnen we ook zuiveren. Ten eerste moeten we geen gebottelde sapjes, drankjes of bier drinken. Aluminium e.d. is heel erg schadelijk voor ons lichaam. Zonder het te weten nemen we al dit giftige eten en drinken tot ons. We kunnen verantwoordelijkheid hiervoor nemen in ons leven. Genoeg beweging is ook noodzakelijk, en we kunnen onze geest iedere dag reflecteren.

De mens is in essentie licht en liefde omdat we een gedeelte van de creator in ons hart hebben en dat zal blijven reïncarneren. De geest zal blijven voortleven. Ik kan me duizenden jaren terug herinneren van mijn eigen leven op deze planeet. De incarnatie theorie klopt naar mijn mening.

Na 1913 hebben heel veel mensen op aarde dit concept verlaten en zijn zodoende onderling verdeeld geraakt. Daarom zijn er nog veel mensen die dit niet snappen of geloven wat ik hier zeg. Zij hebben nog een compleet donkere geconditioneerde geest. Zij zullen daarom op een andere planeet geboren worden waar geweld en oorlog nog een rol speelt.

We zijn heel binnenkort klaar voor een prachtige conferentie.
Dank jullie wel!"

We kunnen elkaar helpen groeien en genieten door het delen van handige tips, interessante weetjes en mooie sites.

Het kan zijn dat een genoemde tip op jou een ander effect heeft dan is bedoeld. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je eigen mening te vormen.

Doe dat met de informatie wat goed is en past bij jou, dat blijft persoonlijk. Zo kunnen wij tips plaatsen die ons niet raken maar door de nieuwswaarde het vermelden waard zijn.

Wij wensen je veel plezier bij het lezen van de tips. Heb jij een tip die in deze categorie past, stuur deze in [klik hier](#)
Alvast bedankt!

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Wederom een bericht van Mark van de website: voorpositiviteit.nl welke ik met jullie wilde delen.

De hoogste spirituele leider in het Tibetaanse Boeddhisme is de **Dalai Lama**. De verschillende Dalai Lama hebben diverse wijsheden verkondigd.

~ **Als je met een ernstig probleem geconfronteerd wordt**, denk dan zeer goed na. Is er een oplossing, dan heeft het geen zin u op te winden. Is er geen oplossing, dan heeft het geen nut u op te winden.

~ Volg de **RRV** "Respecteer je zelf, Respecteer anderen en neem **Verantwoordelijkheid** voor al je acties."

~ Vergeet wie je dacht te zijn, en **accepteer wie je bent**.

~ Beoordeel je **succes** naar hetgeen je moest opgeven om het te bereiken.

~ In welke situatie wij ons ook bevinden, het is altijd mogelijk deze met **een positieve houding te benaderen...**

~ **Liefde, mededogen en verdraagzaamheid** zijn geen luxeartikelen, maar eerste levensbehoeften.

~ Wees uw vijanden dankbaar voor de les in **tolerantie, zelfbeheersing en geduld**.

~ Mijn geloof is simpel. **Mijn geloof is goedheid**.

**Warme groet,
Marian Palsgraaf
W www.justbeyou.nl
F www.facebook.nl/marianpalsgraaf**

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

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

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

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

Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. 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

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=fDjldLXzAsw

Steve Rother's leven veranderde van het ene in het andere moment, op nieuwjaarsnacht 1995.

* Toen Steve Rother in de nieuwjaarsnacht van 1996 langs een vreugdevuur liep om hardop, net zoals alle andere aanwezigen, zijn wens voor het komende jaar uit te spreken, hoorde hij zichzelf roepen: "**Ik wil een lichtwerker worden**". Meteen hoorde hij -van binnenuit- een hard gelach en gegiechel.. Dát wat de nacht waarop het leven van de aannemer Steve Rother veranderde. Kort daarop maakt hij kennis met een niet-fysieke Groep, welke een **negen-tal energetische entiteiten** zouden zijn. De boodschappen die die 'groep' d.m.v. channeling bracht werden gebundeld in de verschenen boeken. Inmiddels wordt het werk van Steve Rother en de Groep vertaald in meer dan 120 landen en reist hij met zijn echtgenote Barbara de wereld rond om die boodschap van 'de Groep' in de praktijk te brengen. Zijn activiteiten zijn ondergebracht in de non-profit organisatie 'Lightworker Corporation'.

* '**De Bakens van Licht Meditaties**' zijn de maandelijkse boodschappen van de Groep die via Steve Rother worden doorgegeven. De Groep biedt **informatie voor ons eigen individueel onderscheidingsvermogen bij het her-inneren van onze ware vermogens. Wanneer deze vermogens worden her-innerd kunnen wij ze gebruiken om thuis aan deze zijde van de sluier te creëren.** 'De Groep' biedt ons gereedschappen aan om deze vermogens in de hogere vibraties van de nieuwe planeet Aarde toe te passen. En 'De Groep' maakt deze informatie toegankelijk voor jouw eigen onderscheidingsvermogen en persoonlijke zelfbekrachtiging. Het ultieme doel is het verbinden van onze harten, zodat de wereld kan veranderen. De Aardse veranderingen, die op grote schaal aan de gang zijn.

Magnetosfeer "De schilden functioneren op 30% captain!"

* *Het scherm van de Aarde dat bekend is als de Magnetosfeer, vertoont grote gaten en nog steeds veel plasma bevat. Dit houdt in dat wij van die Zonnevlammen veel meer gevolgen zullen ondervinden in onze persoonlijke wereld en ons lichaam.*

* *Ze zeiden dat de emotionele lichamen die ons omhullen magnetisch van aard zijn, en die zullen het meest veranderen als die velden verschuiven.*

* *Er is zoveel veranderd op jullie planeet, dat het lastig is om te voorzien wat er staat te gebeuren. Wij willen graag praten over een situatie die op Aarde plaatsvindt, en het zou jullie zeer van pas komen als je er bewust van bent.*

Magnetische Flux

* *Een van die kernzaken was de **veranderende magnetische flux op Aarde, en hoe dat verandering genereert**, omdat mensen gewend zijn aan een stabiele magnetische basis. Als de magnetische velden op Aarde, inclusief zwaartekracht fluctueren, zal dat directe impact hebben op alle mensen. Mensen gaan niet erg gemakkelijk om met verandering om. Jullie raken vaak in paniek als je de 'veranderknop' raakt. Het integreren van al die nieuwe energieën zal naderhand tevens een geweldige verandering en aanpassing voor jullie betekenen.*

Magnetische energie heeft een directe invloed op jullie emoties. Als dat veld veel fluctueert, lijkt het er op dat jullie eigen emotionele stabiliteit uit balans raakt, waardoor jullie meer moeite hebben om gecentreerd en geaard te blijven. Dit zal heel duidelijk worden, en vooral in het jaar 2012.

De opzet

* Er worden een aantal enorme zonnevlammen waargenomen. De zonnevlammen zijn eigenlijk licht energie in de vorm van magnetisch plasma dat door het universum wordt gejaagd. Geen van deze explosies op de Zon werd rechtstreeks op de Aarde geprojecteerd. Maar als dat het geval was geweest, zouden ze een overgroot deel van het elektriciteitsnet hebben vernietigd. Hoewel vele belangrijke krachtcentra nu over veiligheidsmaatregelen beschikken, kunnen enkele netwerken nog altijd overweldigd worden door foton energie die via de zonnevlammen op Aarde neerdaalt. Dit is een vorm van fotomagnetisch plasma dat massa kan krijgen in het buitenste magnetische schild dat de magnetosfeer wordt genoemd.

* Wat er fundamenteel aan de hand is, is dat de schilden van de Aarde verzwakt zijn en niet voldoende zijn hersteld. Omdat de Zonnevlammen opnieuw gaan uitbarsten met een cyclus van 11 jaar opnieuw in 2012. Hoewel de energie wordt herzien, zal het nog altijd een enorm gevolg hebben, omdat de energie, nadat het de Aarde is ingegaan, zich in de tektonische platen zal ophouden

Kernpunten

* Zelfs nu kunnen jullie zonnevlekken zien opkomen, net als alle andere activiteit die plaatsvindt ter voorbereiding op de volgende kernfusie. Wetenschappers hebben nieuwe satellieten gelanceerd om waar te nemen hoe deze buitengewone gebeurtenissen zich de komende jaren ontvouwen? Ze zijn er nogal opgewonden van. En wij ook, omdat het een van de belangrijke zaken toont die staan te gebeuren. Laat ons verduidelijken wat er op grotere schaal plaatsvindt. Wat gebeurt er eigenlijk als we een eruptie op de zon zien? **Wij zeggen jullie dat de zon niet is wat je denkt.**

* Er wordt aangenomen dat de zon een harde kern heeft, terwijl de buitenranden gasachtig zijn en in cirkels of lussen beweegt als een wervelstorm. Wij zeggen jullie **dat de Zon een energiepoort is die energie uit een multidimensionale locatie nieuwe richting/intentie geeft. M.a.w. als je uit de oneindigheid komt is de centrale zon de eerste plaats waar je arriveert. Wanneer je daar doorheen reist, zorgt het prisma ervoor dat je opgesplitst wordt in die prachtige 11 verschillende stralen licht die jullie ervaren als jullie 11 andere zielsaspecten op de planeet die mens spelen.**

De Verzwakte Magnetosfeer

* Deze specifieke zonnestorm hoeft niet zo moeilijk te zijn als de laatste. Het **wordt momenteel (ultrasoon) enigszins afgezwakt, omdat de Aarde niet zo'n grote magnetische optater nodig heeft om het volgende niveau te bereiken.** Er komt een magnetische optater van de zon tijdens elke explosie op de zon. De Aarde heeft een magnetisch veld, en jullie kennen reeds de magnetische ley-lijnen en hoe ze functioneren. Jullie hebben nog steeds niet de verbinding tussen magnetisme en zwaartekracht ontdekt, maar wij zeggen jullie gewoon dat we er op vertrouwen dat jullie het zullen ontdekken wanneer de tijd rijp is.

* Wat wij nu willen uitleggen is dat als **deze energie van de centrale zon (Alcyone) zich via onze zon in het magnetische veld van de Aarde stort, de wisselwerking in staat is de Aarde effectief op te laden, terwijl het nog altijd het plasma ontwijkt.** Dit beschermende veld is bekend als de magnetosfeer. **Het is in feite een magnetisch veld om de Aarde dat veel van de partikels die van de Zon komen heeft omgeleid.** Het lijkt veel op een net dat veel deeltjes afvangt. Maar zelfs nu is het net zwaar van de deeltjes.

Het Versnelde Tempo

* Jullie wetenschappers beginnen net te ontdekken dat er gaten en openingen in het magnetische veld zijn, waardoor er veel meer van de volgende zonnevlam uitbarsting op Aarde terecht kan komen. Wij willen **dat jullie beseffen dat je connectie met de zon aan het veranderen is. De specifieke zonnevlammen die vereist zijn om de koers van de Aarde te corrigeren, en haar naar het volgende vereiste niveau te tillen vinden plaats in het jaar 2012.** Wij raden aan dat jullie je blootstelling aan de zon in de gaten houden.

Een gevolg van overmatige blootstelling, zal minder beheersing over je emoties teweeg brengen. Het tempo gaat omhoog. Alles begint in een hogere versnelling te raken.

Laatste Oproep voor Levenslessen

* Omdat al deze gebeurtenissen nu plaatsvinden, zeggen wij jullie dat **het voor iedereen NU tijd is om naar binnen te gaan, en alles los te laten en/of te zuiveren dat zich voortdurend met herhalingen in je leven manifesteerde.**

* Tot nu was het fijn om in die oude zaken te blijven hangen, en zelfs om ze te voeden en te koesteren, zoals enkelen onder jullie doen, omdat ze deel uitmaken van wie je bent. Maar, als deze magnetische deining op Aarde afkomt, en de basis van je emoties onder je uitknalt, zullen die oude zaken al snel een blok aan je been worden.

* **Het is nu tijd om al die oude systemen aan te pakken en los te laten. Nu is het tijd om je beperkende gedachtepatronen over mens zijn los te laten. Nu is het tijd om hoe dan ook in je kracht te staan. Zelfs in kleine mate kunnen jullie beginnen de energie van wie jullie werkelijk zijn te dragen, en meer van je eigen Licht in je fysieke voertuig te dragen.** Dat kan gewoon met je ogen verkregen worden. Het kan ook verkregen worden met de seksuele energie die jullie in je fysieke lichaam hebben, want dat is de expressie van je ziel die uit een prachtig lichaam naar buiten kijkt. Dus een deel van wat jullie gaan doen, is **inzien dat jullie plaats op Aarde verandert.**

* **Tijdens de opening van de magnetosfeer in 2012, zullen zonnevlammen de kern van de Aarde opnieuw opladen. De vorige uitbarsting van zonnevlammen verhitte in feite het centrum van jullie planeet, en deze volgende uitbarsting zal de kern veranderen en activeren naar een hogere frequentie, die alles en iedereen op Aarde zal doordringen**

* **De planeet is gebouwd om een ijzeren kern;** om die ijzeren kern bevindt zich een flux, een stroom, die energetisch gelijk is aan vloeibaar ijzer of metaal. Het is precies wat je ziet als vulkanen op Aarde uitbarsten. **De energie van de zonnevlammen is helemaal tot in de kern doorgedrongen en heeft er toe bijgedragen die te verhitten, waardoor die kern sneller beweegt dan ooit tevoren.**

* De kern van de Aarde bewoog altijd in een ander tempo dan de buitenkant, en er volkomen onafhankelijk van is. Hoewel de buitenkant van de Aarde een andere rotatie heeft, zal er door de versnelling meer van de Aarde naar buiten toe expanderen.

* Wat jullie zullen zien is dat het vloeibare deel zich buitenwaarts wil gaan uitbreiden, en wanneer het bepaalde holle ruimtes raakt, zal het zich aan de oppervlakte als vulkanen manifesteren. Er zal zich nog meer voordoen terwijl de Aarde haar transitie doormaakt. Jullie zullen ook leren hoe je erdoorheen kan vliegen, dus zonnevlammen zullen niet zoveel problemen geven als voorheen.

* Jullie zullen nog wel een nieuwe opstelling/samenstelling van tektonische platen meemaken, vooral in de Stille Oceaan, waar een onderzeese uitbarsting een kosmische deur zal openen en vele poorten om de Aarde te helpen.

Aardse en menselijke erupties zullen onderdeel zijn van de aankomende veranderingen.

* Dat staat nog steeds te gebeuren op een grootse manier. Wat er gebeurt, is dat op plaatsen waar het gevoeld wordt, het op de juiste manier werd gebruikt. Maar op plaatsen waar mensen zich ongemakkelijk voelen als deze energie door hun fysieke lichaam snelt, zal het vast komen zitten en problemen scheppen. Het is een van de redenen waarom jullie bijna dagelijks iemand op het nieuws zien die een verhouding had, of een seksuele ervaring die hun normen te boven gaat.

* Veel hiervan vindt thans op Aarde plaats, en deze golf wordt gevoeld door de onbewuste mensen. Nu zal jullie sensitiviteit voor seksuele energie over het algemeen toenemen en worden gevoeld.

Jullie Licht van Thuis

* Wij zeggen jullie je bewust te zijn van die energie, want dat wat je begrijpt kan je ook niet verrassen. Dat wat jullie verwachten zal **jullie in een positie brengen om het Licht te zijn en om de deur open te houden voor anderen.**

Angst is het enige probleem dat jullie op Aarde zullen tegenkomen, en jullie hebben altijd de neiging om bang te zijn voor nieuwe dingen. Dat ligt in de menselijke aard, en het zal de norm zijn, speciaal **wanneer de multi-dimensionele deuren open gaan**. Als ze zich openen, is het **alsof je naar een muur kijkt en er iemand gewoon doorheen loopt, omdat die muur voor de ander niet bestaat**. Maar, als andere mensen dit zien, zal het waarschijnlijk angst en problemen op Aarde genereren. Dus, houd die deuren open en praat er gewoon over. Strooi je eigen energie en Licht van Thuis rond wanneer je er kans toe ziet.

Her-inner

* **Jullie waren het die, koste wat kost, absoluut Hier & Nu wilden zijn**. Het maakt niet uit hoeveel incarnaties het je kostte om dit te doen, jullie **zijn nu hier omdat jullie beste kans maken om het onderscheid op Aarde te maken**. Jullie hebben ongelooflijke hulptroepen achter je staan, die je helpen waar en wanneer ze maar kunnen.

* Nu, wanneer de magnetische bres zich opent, en alle magnetische energie op Aarde indaalt, kan dit de grond onder de mensen uitschoppen omdat hun emotionele structuur magnetisch verbonden is met die van de Aarde. Dit is de tijd voor jullie om stand te houden met licht in je ogen en een glimlach, want jullie weten wat er komt! Jullie beseffen wat er gaande is, en jullie kunnen de enige zijn die de energie vast kunnen houden, of af en toe net de enige die een glimlach laten zien temidden van de chaos.

* Jullie kunnen helpen een goed begrip omtrent deze energie te verankeren, en je rechtmatige plaats op deze planeet in te nemen, als de leraren en healers die jullie waarlijk zijn. Dat is waarvoor jullie nu in belichaming zijn gekomen, en je bent precies op schema, want je zou deze woorden niet lezen als dat niet zo was... Jullie zijn precies in die positie van dienstbaarheid geplaatst die jullie wensten, en het gebeurt nu.

De grote shift van 2012 is al in volle gang; iedereen voelt de 'onderaardse' verschuivingen. 'Zijn we er klaar voor..?' 'Fear' is a Four-Letter Word

* Er zullen op alle fronten veranderingen zijn. Begrijp dat verschillende frequentie-niveaus deze rimpelingen in gans onze werkelijkheid op verschillende momenten zullen ervaren.

* Als gevolg hiervan zullen er veel aanpassingen zijn in zaken, bedrijven, organisaties en collectieve frequenties na die periode. De meeste van die groepen zullen het lastig vinden om een basis energie te vinden waar ze op kunnen vertrouwen, omdat al **jullie emoties afwisselend hoog en laag zullen zijn**.

* Nu **is het tijd om naar binnen te gaan, en die puzzelstukjes te ontdekken die je hebt achtergehouden, omdat ze simpelweg uitvergroot zullen worden terwijl die rimpels door elk deel ervan jagen. Nu is het tijd om ernstig te kijken naar dingen die jullie je zelf hebben ontzegd, of naar zaken die je diep in je Hart kent, maar niet hebt uitgesproken**.

* **Nu is het tijd om je eigen waarheid te ontdekken en wie je werkelijk bent op Aarde**. Want als deze vele veranderingen zich gaan voltrekken, en er zal uiteraard angst voor zijn, is dat de reden waarom je gevraagd hebt nu hier te zijn. **Het is jullie genade, het is jullie grootste geschenk, om hier te zijn en het werk te doen dat je hoopte te kunnen doen**.

Geliefden wij rekenen op jullie

* Er zal veel angst heersen elk keer dat er verandering plaatsvindt. Ondanks dat jullie dit hele experiment van 2012 in grote opwindning en verwachtingen ervaren in plaats van angst, zullen er nog immer veranderingen zijn. Wanneer die veranderingen zich voordoen, herinner je dan dat angst de collectieve frequentie van de mensheid kan tegenhouden maar het juist moet verhogen.

* Dit is het moment om die glimlach vast te houden. **Dit is het moment om dat Licht vast te houden**. Wanneer de emoties op hun hoogte – of dieptepunt komen, en je de energie voelt gaan, neem ze gewoon waar, kijk er naar en laat het gebeuren. **Koester je kennis/wijsheid en je zult dienstbaar zijn aan de planeet Aarde gedurende deze grote transitie**.

Blanke Lei

* Er staat zoveel te gebeuren. Wij wensten dat we jullie konden vertellen over alles wat er staat te gebeuren. We wensten dat wij jullie precies konden zeggen hoe het zal zijn als je 2013, 2014 en 2015 betreedt, maar **de waarheid is dat jullie je bestemming nog niet hebben gekozen**.

Wij zijn niet de scheppers die jullie wereld creëren, en jullie er over vertellen. Wij weerspiegelen slechts wat jullie hebben gecreëerd, want jullie zijn de grootste leraren, healers en engelen die ooit op deze planeet wandelden.

*** Er is een verzameling meesters die in ene fysiek lichaam schuilgaan, en jullie hebben er geen flauwe notie van. Het zal echter spoedig duidelijk worden, en als dat gebeurt, neem dan je meesterschap in eigendom. Er is een reden waarom jullie die geschenken/gaven hebben ontvangen. Jullie hebben ze waarschijnlijk in vele levens ontwikkeld, en er hard aan gewerkt. Als je ze ontdekt, zal je de neiging hebben ze te ontkennen, en denken dat het om iemand anders gaat.**

*** Als jullie dat ding (je passie) vinden waar je goed in bent, neem het in eigendom en maak het geheel eigen. **Neem je meesterschap in eigendom, want dat is nu meer dan ooit nodig.****

*** Het is ons een grote eer om afscheid te nemen met 3 simpele geheugensteuntjes.**

Bejegen elkaar met het grootste respect.

Voed elkaar bij elke gelegenheid, en besef dat dit een prachtig Spel is.

Speel goed samen.

**De Derde Golf van Bekrachtiging - 15 december 2011 - Steve Rother
Harmonie / Ons op koolstof gebaseerde voertuig transformeert.**

*** Een ieder van jullie is door je eigen evolutionaire proces dichterbij Thuis gekomen.**

*** Wij zeggen jullie dat je in de afgelopen zes maanden meer veranderd zijn dan in de vorige zes belichamingen. Het gaat zelfs sneller, en veel van jullie voelen dat er geen controle is over je tijdgrenzen. Jullie perceptie van een dag en hoeveel je al dan niet in een dag gedaan krijgt verandert.** Er ligt nu een enorme uitdaging in dat scenario, want de tijd zelf begint te veranderen. Jullie zullen ontdekken dat veel meer zaken eerder in een vloeiende stroom van verandering komen, dan dat je gewoon wakker wordt om te merken dat je een kwantum sprong naar het volgende niveau hebt gemaakt.

*** Het koolstof atoom zal ook transformeren en zal het elk deel der mensheid opnieuw aanpassen.** En dat is nog maar een van de wonderen die zich nu voordoen.

*** Het was jullie eigen weerstand die jullie weerhield vooruitgang te boeken.** Wanneer jullie er druk op zetten dat het maar niet wil vlotten, doet er zich plotseling een kans voor om naar het volgende niveau te springen. Vaak echter zijn het deze snelle bewegingen die ontkenning, problemen en allerlei energie uitdagingen veroorzaken bij mensen uit je omgeving.

*** De veranderingen veroorzaken uitdagingen in relaties en werkgelegenheid, en in communicatie op alle gebieden.** Het is niet goed en niet slecht, het is simpelweg de manier waarop de mensen in de loop der tijden zijn geëvolueerd. Toch zeggen wij jullie dat dit nu begint te veranderen. **Het zal een vloeiender overgang zijn.**

*** Jullie zullen van nu af aan lichte, vloeiende beweging ervaren in deze hele evolutie.**

Veranderingen in het biologische voertuig.

*** Wij zeggen jullie tevens dat deze beweging balanserende energieën heeft veroorzaakt in gans het Universum, want alle energieën zoeken uiteindelijk balans.** Er was in het begin een enorme onbalans in jullie wereld geplaatst omdat het belangrijk was net te doen alsof jullie van elkaar afgescheiden waren. **Toen de illusie van afscheiding begon, gingen jullie jezelf zien en waar te nemen als individuele expressies van licht in plaats van een gezamenlijk licht.** Het hielp jullie geweldig in jullie evolutie, want **jullie paktten meer macht op door je energie in jezelf te kunnen vasthouden en je eigen licht te kunnen zien.** Hoe ongelooflijk dat moge zijn geweest, ook dat is niet langer nodig op de manier waarop de mensheid het vroeger deed. **Het gaat nu op de manier waarop jullie evolutie nu gaat; het wordt een vloeiende beweging.**

*** "Hoe kan ik het beste in het Licht staan in die nanoseconde?"** Dat is exact hoe het er in de toekomst toegaat. Het herbergt de sleutel voor jullie comfort als mensen, als geesten die pretenderen mensen op Aarde te zijn. Je biologische voertuig zal veranderen, maar dat gebeurt niet om jullie ruimte te geven. **In plaats daarvan zijn jullie het die veranderen, jullie zullen dit fysieke wezen ontwikkelen.**

*** Jullie lijken vorderingen te maken in het volle besef waar je op af stevent, maar dan loop je plotseling tegen de muur. Die muur is een signaal dat je de verkeerde weg bent ingegaan of dat je verkeerd bezig bent.**

* Maar in feite **is die muur precies wat je nodig had om dingen vanuit een ander perspectief te zien en voort te gaan langs de dingen die je blokkeerden**. Veel van dit soort zaken beginnen zich te ontvouwen, en jullie zullen leren veel van die nieuwe handvatten te benutten.

* Het zijn geen langdradige ervaringen, **het zijn bliksemsnelle manieren om Licht te gronden en snel naar de Aarde te brengen**. Zodra ze op Aarde zijn verankerd, kunnen jullie ermee werken. Maar als je een idee vast houdt zonder er over te schrijven of het met een ander te delen, zal het zich alleen in je hoofd ontwikkelen zonder geard te worden. Je zult nimmer alle puzzelstukjes vinden. Breng het dus op Aarde. Schrijf het op ook al is het niet compleet, ook al heb je alle puzzelstukjes nog niet. **Veranker dat wat je op dat moment hebt, want zodra je licht verankert maak je ruimte voor nog meer licht. Het is verbazingwekkend hoe je een vacuüm kan scheppen dat meer licht aantrekt, en het gebeurt door je eigen gronding, door het verankeren van je licht.**

Twee manieren om met Licht te werken.

* Er zijn allerlei percepties/uitdagingen die je hierin blokkeren. Vele van jullie zullen denken dat ze niet goed genoeg zijn om licht te aarden. Hoe verkrijg ik een ander resultaat?

* Wij hebben eonen van levens met jullie doorgebracht, en jullie voorbereid om een specifieke boodschap te dragen. Jullie hebben iets zeer specifiek van thuis meegebracht om het te delen.

* **De volledige energie van Thuis kan niet herschepen worden op Aarde voordat een ieder van jullie zijn/haar eigen rol vervult, zijn/haar Lichtstraal verankert en het toestaat te werken.**

* Er zijn **2 manieren om met Licht te werken**. De **1^e is het licht reflecteren**, en de **2^e is het licht zijn**. Vanuit het concept succes gezien zijn ze beide ongelooflijk nuttig, en jullie zullen ze altijd beide gebruiken.

* **Sommige onder jullie zullen de Leraren zijn die voor de anderen op het toneel staan en het licht zijn.**

* **Anderen zullen dat licht oppakken en het op hun eigen wijze reflecteren.**

* Ze zullen het met hun eigen filters kleuren, er een eigen smaak aan geven en het daarna op een nieuwe manier reflecteren. Dat zijn mensen die wij vaak op Aarde zijn tegengekomen.

* Het is erg gemakkelijk om naar je geschiedenis te kijken en de helderste lichten aan te wijzen die de wereld hebben veranderd en de mensheid een andere koers hebben gewezen.

* Niettemin hebben jullie vaak niet beseft hoeveel van de reflecties van licht nodig waren om die koers te veranderen.

* Dus laat je ideeën betreffende polariteit varen en verwerp even je ideeën over goed en slecht omdat er niemand beter is dan een ander. Beide zijn ongelooflijk belangrijk op Aarde.

Treedt de 3^e Golf van Autorisatie binnen.

* Dit is het punt waarop jullie je nu bevinden; je hebt je transitie al ervaren of je treedt de 3^e Golf van Autorisatie binnen. De **1^e Golf** was zeer eenvoudig: **Jullie moesten dingen ontdekken die je kracht gaven, daarom kwamen jullie in groepen samen**. Het schonk je vertrouwen en het vermogen je licht rustig te reflecteren met vele andere lichten om tot een gezamenlijke consensus te komen over wie jullie waren. Dit was een zeer grote hulp in de vroege fasen van de mensheid, maar dan durfden jullie nog verder te gaan. **2^e Golf**: Dat was ongelooflijk, want **jullie durfden te leren hoe jullie je eigen licht konden zien**. Het is erg verwarrend, **omdat jullie nu niet langer de leider moeten volgen, maar je Zelf volgen, en dat kan een uitdaging zijn omdat jullie systemen op leiders gericht zijn**. Al jullie systemen zijn gericht op een groep om dezelfde richting op te gaan. Nu herevalueren en herscheppen veel van die dingen om het licht op verschillende manieren te verankeren.

* Aangezien jullie in de **3^e Golf van Autorisatie** stappen, dat zijn **harmonieën die de meester octaven bereiken**, zullen **jullie in staat zijn een toon te horen en die te reflecteren. Dat geldt ook je vermogen om een glimlach op iemands gezicht te zien, en in staat zijn de schoonheid daarvan te reflecteren. Het gaat ook om het vermogen een energie van Thuis te dragen, of een gedachte, idee of expressie van liefde en het dan op anderen te projecteren. Dat is een enorme reflectie van Licht. Terwijl jullie vorderen zal het nodig zijn dat Licht te zijn. Je zult ook behoefte voelen om dat licht in harmonie te reflecteren, en dat is het meest interessante.**

Eén Geest en Distributie van Licht.

* Er zijn momenteel vele wetenschappelijke studies over **verschillende vogels die als één bewegen**. Er is een zwerm van 1.000 vogels die allen in één richting vliegen en dan plotseling in éénheid een andere richting kiezen alsof ze één geest vormen. Onderzoekers beginnen uit te rekenen hoe snel de eerste vogel moet verplaatsen, en hoe snel de laatste vogel die verplaatsing moet begrijpen. Ze ontdekken dat informatie overdracht onmogelijk zo snel kan plaatsvinden, en toch gebeurt het. Die **vogels hebben geleerd in harmonie te zijn, ze hebben niet alleen geleerd het licht te zijn maar ook hoe ze elkaars licht zo goed mogelijk kunnen reflecteren. Dat is de reden waarom ze als één kunnen handelen.**

* Dat geldt ook voor bijen, want die hebben gemeenschappelijkheid en hebben geleerd dat licht bovenmatig te reflecteren. Nu kennen ze andere uitdagingen, want de bijen vinden het moeilijk (bee-ing the light) het licht te zijn, wat erg grappig is! Het interessante hiervan is dat harmonieuze waar jullie op Aarde aan werken. Houdt dat in dat jullie allemaal in communes gaan en als één werken? Wij denken het niet, omdat het niet op die manier heeft gewerkt en het zou jullie licht verborgen houden.

* **Jullie zijn bedoeld om onder elkaar te zijn. De intentie is dat jullie deze energie op de wereld verdelen, want jullie dragen zeer belangrijk licht van Thuis. Jullie dragen de Her-innering aan wie die persoon tegenover je in werkelijkheid is. Het is belangrijk dat jullie allen naar buiten komen en je rol op je nemen, waar dat ook toe leidt.**

* Als je ontdekt dat je de enige Lichtwerker bent, zoals jullie dat noemen, voelen jullie je ongelooflijk eenzaam en alsof je nergens steun krijgt en niemand je begrijpt. Maar dan weet je dat je op de juiste plaats bent omdat jij degene bent die het Licht hier bracht. **Jij bent dan degene die daar nodig is**, dus denk niet dat je het verkeerd doet of dat je niet bevestigd wordt door al het andere licht.

* **Het gaat er gewoon om dat jullie het Licht verankeren waar je ook bent**, en dat is erg belangrijk als je naar buiten komt, naar voren treedt. **Er is een nieuwe energie die voor een ieder van jullie beschikbaar is. Jullie zijn je er zeer bewust van, aangezien jullie je er op hebben voorbereid en er op vooruitlopen.** Jullie hebben dit de **12.12.12** genoemd **of de 21^e december**. Jullie hebben er veel verschillende namen aan gegeven en uiteindelijk is het hier, recht voor je.

* Jullie hoeven niet op een ander jaar te wachten, want het is er; Hier & Nu! **Jullie gaan ermee aan de slag en je leert het te gebruiken.** Kijk er net iets anders naar dan de vorige keer; dit is de mensheid eerder overkomen, alleen in tegenovergestelde richting.

Excursie in Dichtheid.

* **Toen de Aarde voor het eerst werd geboren, waren jullie hier.** Jullie maakten deel uit van de Aarde sinds de aanvang, dat wat jullie **de Oerknal** noemen. Jullie waren nog niet in fysiek vorm, want de Aarde was erg heet en de atomen vibreerden snel. Jullie waren **toen in een etherische vorm**, dat wat je een **Lichtlichaam** noemt. **Wees even stil en breng je Zelf naar die vorm, en Her-inner.**

* Op een gegeven moment begon de Aarde af te koelen en dichtheid/stoffelijkheid te krijgen. Jullie begonnen je verbinding met de Aarde kwijt te raken, dus namen jullie voor het eerst fysieke, verdichtte lichamen aan, veranderden van koers en stapten op het volgende niveau. Wij zouden jullie daar even willen hebben. Stel je even voor dat je in de eerste groep mensen zit die naar de Aarde kwamen. Jullie incarneerden in die dichte lichamen

* **Jullie grootste idee was de Sluier aan te nemen en te vergeten wie je was, om vervolgens om Aarde volkomen verloren rond te dwalen.** De planeet Aarde is een enorm succes gebleken.

* Vele van jullie lopen nog steeds verloren rond. Dat was **erg lastig voor jullie, aangezien jullie op de survival modus over moesten gaan, en je wereld erg klein werd.** Je behoeften werden erg simpel; je had voedsel en warmte nodig, en ook bescherming. Jullie hele focus was er op gericht de wereld dicht om je heen te hebben, opdat je kon overleven.

* **Nu gaan jullie de andere richting op**, want je frequentie omlaag brengen was toen nodig om fysieke dichtheid te verwerven. Toen leek er heel lang geen beweging te zijn, niet omhoog noch omlaag, omdat het gewoon zijwaarts ging. **Jullie zijn begonnen weer omhoog te gaan, maar nu springen jullie erg rap in de lift.**

* **Jullie zijn erg opgewonden om weer terug te zijn aan de andere kant en om je fysieke lichaam weer in Geest te ontwikkelen.**

Terwijl dit gebeurt, brengen jullie meer van je eigen Geest in je lichaam **om er samen mee de volgende transitie te ervaren. Tegenwoordig zijn jullie behoorlijk opgetogen over het verhogen van je frequenties.**

Een glimp van de Schepper.

* Jullie **waarneming van polariteit** is erg interessant voor ons, het **stelt jullie in staat god te zien** in dat wat wij niet zien omdat wij Thuis geen polariteit kennen.

* **Het stelt je in staat dingen te zien als je Zelf. Veranker dat wat je ziet, veranker dat licht waar je van houdt, dat wat je voelt van binnen. Reflecteer het hoe dan ook terug. Autoriseer anderen en wandel dan voort in je eigen autorisatie, want dit wordt een nieuwe planeet.**

* Jullie voornaamste motivatie op Aarde was heel lang gericht op overleving. Maar dat is voorbij en **jullie zijn niet meer bang voor de dood**. Dat is geweldig! Het is absoluut ongelooflijk hoe ver en snel jullie de mensheid hebben ontwikkeld.

* **Wij hopen dat jullie je Her-inneren dat het een Spel is**, en dat jullie geacht werden plezier te beleven, want **het gaat om de glimlach op je gezicht. Dat zal het Licht verankeren.**

* **Jullie zijn op Aarde om dat verschil te maken met iemand anders, om hem/haar alleen met je glimlach aan Thuis te Her-inneren. Jullie kunnen de volgende stap groter maken dan je ooit hebt gedacht, en het hoeft niet moeilijk te zijn. Het kan erg simpel zijn, en wij hopen dat je begint te Her-inneren wie je werkelijk bent.**

* Wees er niet huiverig voor. Het is inderdaad groots, en met die grootsheid komt niet alleen **verantwoordelijkheid maar ook vreugde en vrijheid om te zijn wie je werkelijk bent. Het is de tijd voor de geautoriseerde mens.**

* **Jullie treden in de Era van Autorisatie. Welkom Thuis!**

* **Met het grootste eerbetoon vragen we jullie elkaar met respect te bejegenen. Voed elkaar wanneer en waar je maar kunt, want jullie kijken in de ogen van god. Her-inner je dat het een prachtig Nieuw Spel is waarin jullie spelen, en speel goed samen.**

* Espavo. De groep. Bron: ArjunA -<http://www.assayya.com/>

17 -01-2012 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Artsen kampen met alcoholprobleem
- ~ Braintraining verbetert cognitieve functies
- ~ Dieren komen uitgehongerd en met botbreuken aan in Turkije
- ~ Dikke mensen hebben andere darmbacteriën
- ~ Duitsers willen geen tweede kerncentrale in Borssele
- ~ Extra zuurstof kan schadelijk zijn
- ~ Fluoride vermijden en veilig verwijderen uit het lichaam
- ~ Huisartsen durven niet in te gaan tegen machtige LHV
- ~ Je eigen genoom ontcijferd voor nog geen 800 euro
- ~ Quercitine, Bromelaine en vitamine C tegen jichtaanvallen
- ~ Saai werk slecht voor de gezondheid
- ~ Slechte seks reden om relatie te beëindigen
- ~ Advies inspectie > Haal PIP-borstimplantaten sowieso weg
- ~ Blowne tast longfunctie niet aan
- ~ Buikvet als basis voor nieuw kraakbeen
- ~ Met biologisch katoen minder kans op allergie en eczeem
- ~ Synthetische supplementen: Wel doen of toch maar niet?
- ~ Acne en alcohol
- ~ Botox tast ook onbehandelde spieren aan
- ~ Kippenvlees in Duitse winkels Lidl vol ziektekiemen
- ~ Run op koolmonoxidemelders na drama in Huizen
- ~ Slankie smeert consumenten verkeerde eetgewoontes aan

- ~ Stofzuigers slecht voor je gezondheid?
- ~ Vitamine C zinvol bij astmatische kinderen
- ~ Fructose als zoetstof de aanjager van buikvet

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

- ~ Waarom word je haar vet?
- ~ SOPA wetgeving in de VS
- ~ Handelsboycot voor landen die GMO voeding weigeren
- ~ Vaccinatie journaal
- ~ Verkiezingen VS / populariteit Ron Paul

Deze uitzending is te beluisteren via: 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.

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

Een andere interessante site is <http://www.earth-matters.nl/>

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 van het donker 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.

Wat ik je niet wil en kan onthouden:

We weten of vermoeden dat we voor de gek worden gehouden en gemanipuleerd worden door reclamespots. Eigenlijk bizar dat we toestaan dat reclamespots bepaalde eigenschappen van producten mogen vergroten of versterken zodat het niet realistisch overkomt, er wordt een droomwereld gecreëerd.

Wat voor signaal geven wij af? Je mag ons, de consument, voorliegen en bedriegen, en dat is dan wat er ook gebeurt. Het gevolg is dat wij reclamespots niet serieus nemen.

In hoeverre zijn we ons dat bewust.

Sterker nog we krijgen ongemerkt, ook tijdens allerlei programma's, veel meer informatie mee waarbij we denken bewust een keuze te hebben gemaakt, maar onbewust zijn gemanipuleerd. Besef dat de tv er niet is voor ons, dat de t.v een middel is waar aan wordt verdiend!

Met deze informatie laat je de tv geen kinderoppas meer zijn, enne hoe zit het bij jou, is de tv baas over jou of ben jij baas over de tv? Lees vooral het hele document:

<http://www.earth-matters.nl/cms/uploads/documents/23.pdf>

Ik ben ervan overtuigd dat als je vanuit je zelfzijn, vanuit vertrouwen en liefde kijkt deze boodschappen je niet bereiken. Je zult ze niet opmerken en deze komen niet bij je binnen. Het gaat om de momenten dat je niet in dat gevoel zit. Dat je op het moment als je minder goed in je vel zit, je dit bewust bent en dat je je kunt beschermen zodat deze boodschappen geen invloed op je kunnen uitoefenen. De één is hier meer gevoelig voor dan een ander. En de invloed zal bij de één meer merkbaar zijn dan bij een ander. Als je bekend bent met dit fenomeen kun je ook anderen helpen zich hier tegen te beschermen!

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 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.