

Nieuwskrant voor de maand maart 2012



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

Verander in jezelf wat je fout vindt bij anderen.

Eigen gedachte

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

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

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

In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - Psycholoog weigert afsluiting zorgverzekering
- [een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je? Zelfs de kleinste gebeurtenissen spiegelen ons innerlijk.
- [een link](#) - De Waarheid over haar en Waarom indianen het laten groeien
- [een link](#) - Uit balans, je tijdelijke raadgever
- [een link](#) - Namasté (ik groet het goddelijke in jou)

Voeding Sup-lement:

- [een link](#) - Zelfgemaakte chocolaatjes
- [een link](#) - "Appelcider azijn, wondermiddel?"
- [een link](#) - Brood is GEEN gezond voedsel (meer)
- [een link](#) - Bananenbrood
- [een link](#) - Leuke weetjes

En verder:

- [een link](#) - Wat zegt de Tzolkin over 23 februari t/m 6 maart
- [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**. Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in de nieuwskrant.

MET DANKBAARHEID IN ONS HART HEBBEN WE AFSCHEID MOGEN EN MOETEN NEMEN VAN ONZE HANNY.

HANNY HEEFT SAMEN MET GLENN AGAPHE OPGERICHT EN ZIJ HEBBEN SAMEN DE SPIRITUELE BEURS IN DEN HELDER VORM GEGEVEN.

HANNY,

WIJ ZIJN DANKBAAR VOOR ALLES WAT JE VOOR ONS HEBT BETEKEND, WIJ DRAGEN DIT MEE IN ONS HART.

IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT JE OP JE EIGEN MANIER BETROKKEN BLIJFT VANUIT EEN ANDERE DIMENSIE.

HANNY, LIEVERD,

DANK JE WEL, HET GAAT JE GOED...

Met moeite heb ik mijn geliefden los kunnen laten.
Nu ben ik veilig in Jezus armen, in de zekerheid dat
ik hen die ik lief heb later in de hemel zal mogen
omarmen.

Onze lieve, sterke, zorgzame moeder, oma,
overgrootmoeder en partner

Hanny Boertjes

Johanna Jenneke Elisabeth

21 maart 1945

24 februari 2012

Glenn Freeth
Edwin en Marjan
Nicky

Sunny en Fenny
Paul en Priscilla
Ruben en Fennie

Klein- en achterkleinkinderen

Correspondentieadres:
Jacob van Heemskerckstraat 64
1782 XE Den Helder

Hanny is thuis, alwaar geen bezoek.

De afscheidsplechtigheid zal plaatsvinden op
woensdag 29 februari om 12.00 uur in de
Gereformeerde Bethelkerk, Prins Hendriklaan 14 te Den Helder.
Na de plechtigheid zal Hanny in
besloten kring begraven worden op de
Algemene Begraafplaats te Den Helder.

Gelegenheid tot afscheid nemen op dinsdag
28 februari van 17.00 tot 20.00 uur en op woensdag
29 februari van 10.00 tot 10.45 uur in de recreatieruimte
van appartementencomplex nr. 69 t/m 151 aan
de Dintelstraat 135 te Den Helder.

Levenswerk,

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

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

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

Martine Maria
Trainer en Coach
www.martinemaria.nl
Distel 1, Zwaag
0229-214969

Tai Chi Tao Gi Gong Balans voor lichaam en geest.

Even een uurtje voor jezelf? Lekker ontspannen en toch op een rustige manier actief bezig zijn? Dat kan!

Tai Chi Tao is een zachte methode die bewust gebruik maakt van 5-elementen oefeningen en Qi Gong van uit de Chinese Traditie die toegankelijk zijn voor iedereen. Het doel is niet alleen ontspanning maar ook het ondersteunen van je weerstand en je gezondheid.

Vanaf Maart start een nieuwe cursus hier in de Vrije School te Hoorn. Wil je graag kennismaken met deze prachtige manier van bewegen, dan ben je op **7 Maart** van **19.30 – 20.30 uur** van harte welkom voor en gratis proefles. De kosten bedragen **€ 35,00** per maand.

Graag even opgeven via info@chipower.nl of per telefoon 0229-591955
Voor meer informatie kijk op www.chipower.nl
Bettina van Diepen-Kraus.

Body&Mind, balans tussen lichaam en geest.

Van harte nodigen we je uit voor de Body&Mind op woensdagavond 7 maart.

We gaan op reis, van wortel naar kruin. Deze keer staat het hara chakra centraal.

Je maakt door meditatie een innerlijke reis en zo kan je inzichten over je gedachten, gewoontes en patronen verkrijgen.

Vuur in mij,
laat het branden
zolang ik besta.
Warmte en liefde
kan ik uitstralen.

Je bent welkom op woensdagavond vanaf 19.15 uur voor thee. We starten om 19.30 uur en de avond eindigt om 21.30 uur.

Kosten: € 15.-

Locatie: Theehuis Veer, van Ewijckskade 1 in Anna Paulowna. <http://veerkoffiethemeer.nl>.

Iedereen welkom, met of zonder meditatie-ervaring.

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

Laat ons per e-mail weten als je wilt komen.

Hartelijke groet,

Marlèn Dekker, IRIS Belastingadvies tel: 06 29351432

info@irisbelastingadvies.nl

www.irisbelastingadvies.nl

Monique van Pappelendam, Praktijk voor Natuurgeneeskunde tel: 0223-521286

mvanpappelendam@quicknet.nl

www.mvanpappelendam.nl

Gezond Verstand Avonden

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

5 maart	SNEEK	"Help! Mijn kind komt niet uit de verf op school" "Ik leer anders" Margreet Andriol
6 maart	VALKENSWAARD	Ho'oponopono (rechtzetten of corrigeren), een oeroud sjamanistisch Hawaïaans vergevings- en genezingsproces. Lara Masanowa
7 maart	HEERLEN	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
8 maart	ASTEN-HEUSDEN	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving Anneke Bleeker
9 maart	ALKMAAR	foodwatch is dé organisatie die opkomt voor uw recht op veilig en goed voedsel. Bart van Opzeeland
11 maart	DEN HAAG	Wat doen elektrosmog en straling met onze gezondheid? Wim Massop
14 maart	KERKRADE	Gezond verstand heeft de toekomst! Anneke Bleeker
14 maart	PURMEREND	Aan het eind van ons leven verdienen wij een mooi afscheid Ineke Smit

14 maart	URSEM	Familie relaties Ria Jonker
15 maart	KATLIJK	<i>Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
15 maart	NEDERWEERT	<i>Medische illusie en kanker op een dood spoor!</i> Dr. Frits van der Blom
17 maart	HURWENEN	<i>WORKSHOP: Vitalisering van bodem en plant</i> Piet en Frodo Dekker <i>De uitvinders van de Drentse oerbacterie, Piet en Frodo Dekker geven een spoedcursus in het op ecologische wijze creëren van een optimum groei in je sier- en moestuin.</i>
25 maart <i>MIDDAGLEZING</i>	PURMEREND	<i>100% GIFVRIJ</i> Julia Kang, schrijfster van het boek
26 maart	HEERLEN	<i>De Noodzaak van Ziek zijn</i> Mies Kloos
27 maart	NIJVERDAL	<i>Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
27 maart	NEDERWEERT	<i>Lavameel; Gemalen lavagesteente, levenskracht van moeder aarde</i> René Hanneman
28 maart	WINSUM (Gr.)	<i>De kracht van edel(e) stenen die de Natuur ons schenkt!</i> Ingrid de Groot
28 maart	JOURE	<i>Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
28 maart <i>Let op: Locatie Oudskerk</i>	BURDAARD	<i>Medische illusie en kanker op een dood spoor!</i> Dr. F. Van der Blom, arts en homeopaat
29 maart	STEENWIJK	<i>Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
29 maart	HURWENEN	<u><i>Onderwijs is meer dan taal en rekenen</i></u> Hanneke van der Goot
31 maart	HURWENEN	<i>WORKSHOP: Vitalisering van bodem en plant</i> Piet en Frodo Dekker <i>De uitvinders van de Drentse oerbacterie, Piet en Frodo Dekker geven een spoedcursus in het op ecologische wijze creëren van een optimum groei in je sier- en moestuin.</i>
31 maart	DE BILT	Uitgeverij Succesboeken.nl organiseert samen met de Nederlandse afdeling van de Weston A. Price Foundation , naar aanleiding van het verschijnen van de Nederlandse vertaling van het boek van dr. Price: <i>Nutrition and Physical Degeneration</i> (Voeding en fysieke degeneratie) een middag om pers en publiek te informeren over zijn belangrijke onderzoek.

Tip voor in de kalender:

Communicatie met dieren zaterdag 24 maart 2012

"Zou het niet geweldig zijn als je weet wat er in je dier omgaat, of het je iets te vertellen heeft, waarom het zo reageert".
Volg de workshop en je weet het.

In de workshop leer je:

1. De basistechnieken om intuïtief te communiceren met je eigen dieren en die van een ander.
2. Je oefent aan de hand van concrete voorbeelden en vragen.
3. Je leert bewust luisteren naar wat de dieren je te melden hebben.

De informatie die het dier geeft, kan direct worden geverifieerd bij de eigenaar.

Iedereen kan leren communiceren met dieren.

Sterker nog: je kunt het al; het is een proces van bewustwording.

Je hoeft geen opleiding te hebben, alleen nieuwsgierig te zijn en enthousiast om met dieren te werken.

Je dient mee te nemen:

- Pen en papier om aantekeningen te maken.
- Een duidelijke foto van het dier of dieren die met hun open recht in de camera kijken.

Cursuslocatie: Starnmeerdijk 1, Starnmeer
Datum: Zaterdag 24 maart 2012
Tijd: 10:00 uur tot 17:00 uur
Prijs: € 90,00 incl. werkmap, koffie, thee, versnaperingen

Info: 075 6411573
e-mail: ineke.brinkmann@tiscali.nl

Inschrijving: € 90,00 op banknr. 2668328 t.n.v. Isabe

**Het nieuwe blok Mindfulness & Integrale Yoga start in week 10, met als thema:
De kunst van het geluk - een zoektocht**

"Ik ben ervan overtuigd dat de zoektocht naar geluk het doel van ons leven is. Of iemand nu gelooft of niet, welke godsdienst iemand ook aanhangt, iedereen is op zoek naar iets beters in het leven. Dus is geluk de beweegreden van het hele bestaan...".

Dit zijn de woorden van de 14^e Dalai Lama, spiritueel leider van Tibet, Nobelprijswinnaar, voorvechter van geweldloos verzet; een gelukkige man, die altijd lacht, hoeveel onrecht hem en zijn volk ook is aangedaan. Geluk ligt binnen ieders bereik. Het is een houding die je aanneemt tegenover anderen en tegenover jezelf; een houding die draait om communicatie, openheid en herkenning. Inzien dat een ander – niet anders dan jijzelf – een mens is, is de eerste stap naar zelferkenning en innerlijke vrede.

Boeddhistische elementen van geluk

- Rijkdom (gezondheid, vriendschappen, materiele zaken)
- Wereldse voldoening
- Spiritualiteit
- Verlichting

De sleutel hiertoe vormt je geestestoestand!

Kenmerken ongelukkige mensen

- Zijn gericht op zichzelf
- Sociaal meer teruggetrokken
- Zwaarmoedigheid / vijandigheid

Kenmerken gelukkige mensen

- Socialer
- Flexibeler / creatiever
- Verdragen de dagelijkse frustraties van het leven gemakkelijker
- Liefdevoller / vergevingsgezinder

Dit nieuwe blok Mindfulness & Integrale Yoga gaat in week 10 van start en zal in het teken staan van 'De Kunst van het Geluk'. Laat je inspireren door de wijsheid van de Dalai Lama! Je krijgt de reader (bewerking van het boek, vol tips en meditaties) GRATIS.

Meer informatie over de lessen: [Mindfulness & Integrale Yoga](#)

Spirituele Aromatherapie

Wanneer: Zondag **22 april** 2012

tijd: 14.00-17.00 uur.

Locatie: Elements Cosmetics in Waarland

Info: meer info op www.elementsaromatherapy.nl

Zelf parfum maken (met etherische olie)

Wanneer: Woensdag **9 mei** 2012

tijd: 19.30-21.30 uur

Locatie: Elements Cosmetics in Waarland

Info: meer info op www.elementsaromatherapy.nl

Basiscursus Aromatherapie

Wanneer: Maandag **4 en 11 juni** 2012

tijd: 19.00 - 22.30 uur

Locatie: Elements Cosmetics in Waarland

Info: meer info op www.elementsaromatherapy.nl

Promotie van lezers van de nieuwsbrief

Tai Chi Chuan Budocentrum Julianadorp 2011

2011 was een jaar van wisselingen bij Tai Chi.

Er zijn een aantal mensen vertrokken en een evenredig aantal heeft zich weer aangemeld. Gelukkig is er een vaste kern die elke week trouw aanwezig is en die gestaag vordert. Dit is de groep op vrijdag (beginners) maar elk nieuw lid kan zo instromen. De mensen die al langer trainen vertellen mij regelmatig wat Tai Chi de afgelopen jaren voor ze heeft betekend. Mensen leren zich meer en meer te ontspannen en gaan de plaatsen in hun lichaam voelen waar de spanning zich vast heeft gezet in de loop van hun leven. Die spanning laten ze via de oefeningen weer los.

Verder wordt er elke week een stukje aandacht aan 'de vorm' besteedt. Een opéénvolging van bewegingen die zo kenmerkend is voor Tai Chi. Dit is ook wat de westerling vaak van Tai Chi kent, mensen in China die, bijvoorbeeld in een park, de vorm lopen. In een bepaalde synchroniteit.

Om ruimte te maken voor nieuwe informatie moet oude informatie worden losgelaten. Dit is één van de principes van Tai Chi: loslaten in ontspanning.

Op woensdag is er een kleine groep gevorderden die ook al jaren traint. Momenteel zijn we bezig om bepaalde oefeningen weer te up daten. Ik zelf ga met een bepaalde frequentie naar Amsterdam om de huidige veranderingen in Tai Chi te leren en om te blijven oefenen in 'Pushing Hands'. Pushing Hands is een onmisbaar element in Tai Chi om in balans te blijven terwijl je de kracht van je partner genereert. Dit is 'voelen', absoluut geen kwestie van winnen of verliezen. De bewegingen zijn soepel, vloeiend en zacht.

Zowel op woensdag als op vrijdag is er na de training koffiedrinken. Dat is altijd heel gezellig. Van tijd tot tijd neemt er iemand koek mee en worden ervaringen uitgewisseld.

Op woensdag en vrijdag trainen we van half tien tot half elf. Ik zou zeggen: kom eens kijken en meedoen. Je kunt zo binnenlopen, maar je kan ook bellen. Dan leg ik van te voren de principes in het kort even uit. Als je wilt leren ontspannen en ook leren geduld te hebben met jezelf (want Tai Chi leer je niet 'even snel') dan kun je er tot in hoge ouderdom profijt van hebben.

Misschien tot ziens!

Willem van der Veen – docent Tai chi Chuan 06-10847221

Budocentrum Julianadorp

Meester Daarnhouwerstraat 8

Verzamelde nieuwsberichten

Zorgeloos gezond

Psycholoog weigert afsluiting zorgverzekering

De Zeister psycholoog Dr. Johan Oldenkamp weigert principieel om een zorgverzekering af te sluiten. Eén van zijn redenen is dat de Nederlandse zorgverzekeringswet in strijd is met een hogerliggende VN-resolutie, waarin het zelfbeschikkingsrecht, voortvloeiend uit het internationaal gewoonterecht, wordt bekrachtigd. Oldenkamp: "Ik zorg zelf voor mijn gezondheid, en daar heb ik geen verzekering voor nodig." Hij gaat zelfs nog verder. Hij beweert namelijk dat mensen ziek worden van de zorg. De feiten ondersteunen zijn bewering. Uit de cijfers van het CBS blijkt inderdaad dat mensen steeds meer ziekteverschijnselen krijgen. Al in 2009 heeft hij hierover een boek geschreven, getiteld 'Aanklacht tegen de overheid; Over het schenden van mensenrechten in Nederland'. Op zijn website Pateo.nl kan dit boek gratis worden gelezen.

Omdat Johan Oldenkamp weigert om een zorgverzekering af te sluiten heeft het College van Zorgverzekeringen hem een boete opgelegd. Omdat hij ook weigert om die boete te betalen vindt op 16 maart a.s. vanaf 14:00 uur de executieverkoop plaats van zijn inboedel. Vanuit het hele land komen die vrijdagmiddag medestanders naar zijn woning aan de Nijenheim 1426. Johan Oldenkamp grijpt deze excessieve machtsuitoefening aan om de belangen achter de zorgverzekeringswet te ontmaskeren. Het gaat hier namelijk helemaal niet om gezondheid, maar om geld. Daarom moeten mensen ook ieder jaar steeds meer betalen, voor steeds slechtere zorg.

Johan Oldenkamp roept iedereen die ook ziek is van de zorg op om dan ook naar zijn woonadres te komen. Johan Oldenkamp is al jaren zorgeloos gezond, en dat gunt hij iedereen.

(Dit persbericht is bedoeld voor de redacties van de mainstream media. Gelieve dit daartoe zoveel als mogelijk te verspreiden. Voor nadere informatie kan Johan Oldenkamp worden gebeld op 06 1676 4494.)

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.

Zelfs de kleinste gebeurtenissen spiegelen ons innerlijk.

Er gebeurt veel, bij wie niet. Ook in mijn omgeving wordt erkend dat de tijd sneller lijkt te gaan.

Tijd voor veranderingen, letterlijk en figuurlijk. Hierbij worden we min of meer gedwongen bewuster keuzes te gaan maken om dichterbij onszelf te komen, en ook ik merk dat ik hierin het één en ander heb laten liggen en er werk aan de winkel is.

Dit wordt je duidelijk gemaakt, je innerlijk wordt weerspiegeld door je omgeving, door personen of gebeurtenissen. En is er geen toeval, je krijgt terug hoe jij de zaken interpreteert. Zo kreeg ik van een lieve vrouw advies over kleur en kleding en wat mij nooit opviel, dat zelfs bij de kleinste dingen, waar je aandacht aangeeft je dit terug krijgt/vindt, dus ook bij kleding. Zij vroeg mij naar de kleur van mijn laarzen, deze kocht ik vooral om zijn model en in tweede instantie in combinatie met zijn kleur. Ik verdedigde mijzelf zelfs met het antwoord: er waren weinig andere kleuren... Ok, is dat zo?, kreeg ik als antwoord, als je in verwachting bent lijkt het of de hele wereld in verwachting is, met dit antwoord viel het kwartje, je dit kunt dit gegeven projecteren op alles in je leven.

Ik was op dat moment bewust op zoek naar een type laars en onbewust wilde ik deze in een warme bruine kleur, dat maakte dat in mijn herinnering een beperkte kleur aanbod was. Hoezo, waren er geen andere kleuren? Ik zag alleen wat ik wilde zien. Hoe ver kun jij dit in jouw leven doortrekken?

Het feit dat ik nu op zoek ben naar speciale kleding maakt de keuze er niet gemakkelijker op, en krijg ik er een behoorlijke uitdaging bij. Mijn wens is om kleding los van de winkels te zien. Dus zoals je kinderen vraagt waar het geld vandaan komt: uit de muur, komt kleding uit de winkel.

Ik zie nu het hele proces voor me, van zaadje tot eindproduct, en de onnodige vervuiling die ontstaat tijdens dit proces. Daarom zou het mogelijk moeten zijn stoffen zonder chemische behandelingen te produceren. Het zou een vereiste moeten zijn dat de boeren voor de grondstoffen en naaisters voor hun werk een eerlijk loon en een veilige werkplek krijgen.

En hoe principieel blijf ik als ik een leuk model in de juiste kleur aantrek en ook koop terwijl deze niet aan mijn voorwaarden van een ecologisch, biologisch kledingstuk voldoen? Waar trek ik de grens? En is er wel een grens? Heel vaak is deze vervaagd in wat net niet kan naar wat wel wordt geaccepteerd. Ga je, met een leugentje om een bestwil, soms ook niet net over de grens? Het ene leugentje is het andere niet en ook dan vervaagt de grens. Dit zijn lastige vraagstukken, want voor mij zouden ze even zwaar kunnen wegen. Hoe zit dat bij jou?

Mijn wens, met een groep mensen kunnen realiseren dat er eerlijke stoffen en eerlijke kleding komt voor een markt die er al is. Heb jij hier ervaring mee, heb je tips waar jij je kleding koopt, ik wil het graag van je weten. En mogelijk kunnen we een kring creëren waarbij we elkaar op de hoogte houden met nieuws gericht op dit soort kleding.

Een andere spiegel:

Het Universum werkt mee, wij hebben enkele signalen afgegeven dat wij meer verbinding en verdieping met de beurs willen bereiken. Dat meer en meer duidelijk wordt dat wij gelijkgestemden willen binden die de beurs zien als hulpmiddel maar niet als oplossing. Een hulpmiddel om onderling nieuwe contacten te maken en informatie te delen en uit te wisselen en om kennis te maken met verschillende behandelingen en consulten om te ervaren wat jij op dit moment als steun/inzicht kunt gebruiken. Deze keer werden we gedwongen door omstandigheden de beurs naar een andere datum te verplaatsen wat ons de mogelijkheid geeft hiermee te gaan stoeien en ook een andere naam te gaan verzinnen voor "beurs". Bij dit concept past het woord beurs niet meer. Heb jij een goede tip? Laat het ons weten.

Hoe bizar is het dat wij min of meer gedwongen zijn na te denken hoe wij de "beurs" een nieuwe vorm willen gaan geven, een gift van Hanny en Glenn die samen de spirituele beurs van Agaphe in Den Helder hebben gestart, en dit samenvalt in de periode dat Hanny afscheid heeft genomen van het leven op aarde.

Wij zijn, mede vanuit de lichtcirkel, bijeen gekomen om 2 liedjes te oefenen die Hanny graag wil horen tijdens haar afscheidsdienst. Het heeft heel wat voeten in aarde gehad om de tekst en de muziek van één liedje te vinden. Een lieve vriendin van Hanny heeft er alles aan gedaan om deze te vinden. Zij en Glenn zingen en spelen samen gitaar en wij, de lichtvrienden, vormen het koor. Met elkaar hebben we gedeeld hoe we Hanny hebben leren kennen. Zo blijft Hanny een spil tussen allerlei bestaande en nieuwe vriendschappen. Hanny heeft veel licht gebracht en nu kunnen wij die dit hebben ontvangen, dit doorgeven, wat mooi is het om dit al bij leven te kunnen gaan delen.

Inzicht laat je groeien en maakt je sterker bij het doorleven van een thema, heb je dit je eigen gemaakt, voel je dat je gegroeid bent.

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!
Joke Oosterbeek

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

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

Wij organiseren zondag 25 maart weer een nieuwe wandeling over het strand.

Voor opgave of meer informatie kun je terecht bij

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

De Waarheid over haar en Waarom indianen het laten groeien

In de moderne samenleving gaat iedereen naar de kapper en scheert iedereen zich omdat men voelt dat het de norm is en dat niemand mag tornen aan deze gewoonte.

Zoals yogi Bhajan echter al zei: "Haar is een pranische antenne. Het is energie, puur eiwit."
Ontdek hoe belangrijk haar is voor het menselijk lichaam, bewustzijn en de geest.
Deze informatie over haar wordt al verborgen gehouden voor het publiek sinds de Vietnamoorlog. Gedurende die oorlog stuurde een speciale eenheid van het Amerikaanse leger undercoveragenten naar reservaten om te zoeken naar getalenteerde inheemse verkenners. Ze zochten vooral naar mannen die welhaast bovennatuurlijk goed waren in het opsporen van mensen.

Zesde zintuig

Wanneer de geselecteerde indiaanse verkenners in het leger gingen gebeurde er iets vreemds. De vermogens waar ze in het reservaat over beschikten verdwenen op mysterieuze wijze. Op het moment dat ze een legerkapsel kregen konden ze de vijand niet langer 'voelen', ze konden hun zesde zintuig niet langer gebruiken. Hun 'intuïtie' was niet meer betrouwbaar en ze konden de buitenzintuiglijke informatie niet langer opvangen.

[Sikhs](#) zien lichaamshaar als een [speciaal geschenk](#) van de Bron. Haar is een extensie van het zenuwstelsel, het zijn hoog ontwikkelde voelsprieten of antenne's die enorme hoeveelheden belangrijke informatie naar de hersenstam, het limbisch systeem en de neocortex sturen.

Energie

Haar zendt energie uit, de elektromagnetische energie die door de hersenen wordt uitgestraald naar de omgeving. Met behulp van [Kirlianfotografie](#) is dit aangetoond door een foto te maken van iemand met lang haar en deze te vergelijken met een foto nadat het haar geknipt is. Het knippen van haar stelt ons veel minder in staat informatie uit de omgeving op te vangen. Het resultaat is verdoving. Doordat we haar afknippen zijn we minder in staat verstoringen in lokale ecosystemen te voelen. Het leidt tot ongevoeligheid in relaties en draagt bij aan seksuele frustratie.

Simson

Het is tijd om te overwegen dat al onze aannames over de realiteit onjuist zijn.

Zelfs de Bijbel [verwijst naar](#) de kracht van haar. Over Simson wordt verteld in Richteren 13-16. Simson vertelde aan Delila dat hij zijn kracht zou verliezen als zijn haar zou worden afgeschoren. Terwijl hij sliep riep Delila een man en liet hem de zeven haarlokken van zijn hoofd afscheren waarna hij door de Filistijnen werd overmeesterd. Bron: [Sott.net](#)

Zowel mannen als vrouwen houden van een dikke, gezonde en glanzende bos haar. Haar is niet enkel een extensie van ons lichaam, het is een symbool van schoonheid, gezondheid en status geworden.

Verschillende vitamines en kruiden zijn belangrijk voor glanzend en gezond haar. Voorkom op een natuurlijke manier haarverlies en dun haar.

Biotine is een vorm van vitamine B die wordt gebruikt om haaruitval tegen te gaan en haargroei te stimuleren. Biotine helpt ons lichaam vet, eiwitten en koolhydraten af te breken. De vitamine kan worden gevonden in Zwitserse snijbiet, heilbot en geitenmelk.

Verschillende andere vormen van vitamine B helpen tegen haarverlies of remmen indien wenselijk de haargroei. **Panthenol** of vitamine **B5** wordt vaak in shampoo en andere haarproducten verwerkt om het haar dikker te maken.

Een tekort aan vitamine **B12** kan leiden tot bloedarmoede waardoor de haargroei stopt. Supplementen van deze vitamine worden echter vaak niet goed geabsorbeerd. Je kunt het gehalte aan vitamine B12 op peil brengen door biologisch rundvlees, kippenvlees of eieren te eten.

Antioxidanten zijn een belangrijke bron van voedingsstoffen voor gezond haar. Vitamine **C**, **E** en **A** zijn belangrijk voor een gezonde huid en gezond haar. Ze verbeteren de gezondheid en efficiëntie van het gehele lichaam zodat het haar de voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft. Vitamine E verbetert ook de bloedcirculatie in de hoofdhuid zodat haargroei wordt gestimuleerd.

Paardenstaart zorgt voor glanzend en gezond haar. Dit kruid bevat veel silica, een substantie die botten, nagels en haar sterker maakt. Silica maakt het haar krachtiger zodat het minder snel breekt en uitdunt.

Rozemarijn stimuleert de haargroei en verbetert de gezondheid van de hoofdhuid. Rozemarijn kan worden aangebracht op de hoofdhuid om de bloedstroom te stimuleren en te helpen overtollig talg en roos te verwijderen.

Lavendel maakt het haar glanzender en ontdoet de hoofdhuid van afzettingen die haargroei in de weg kunnen staan.

Hop wordt niet alleen gebruikt voor bier. Het is ook een goede natuurlijke hairconditioner. Dit kruid bevat ook silica zodat het haar van binnenuit wordt versterkt.

Bron: Naturalnews.com

Uit balans, je tijdelijke raadgever

Na een boeiende lezing te hebben gevolgd over Lyme en de mogelijkheid om dit op te sporen door middel van levend-bloed-analyse, had ik gelijk het idee: Hier wil ik iets mee. Al blijkt een andere wending dan verwacht na een bezoek bij een gedegen betrouwbare persoon tijdens het gesprek over levend-bloed-analyse. We hebben over de mogelijkheden gedacht of en hoe wijzelf hiermee aan de slag kunnen gaan. Om een gedegen opleiding te vinden valt niet mee. Sterker nog, we hebben ze niet kunnen vinden, wel is er een Duitse opleiding te vinden. Met geen medische achtergrond en ervaring lijkt het ons niet verstandig hieraan te beginnen.

Even terug in de tijd: Eenmaal bezig met bewustworden ben ik eerst in contact gekomen met van alles wat niet goed zou zijn. Hier werd ik niet vrolijk van en heb een switch gemaakt naar wat wel goed is of goed voelt voor mij. En zag ik ook de waarde van de impopulaire boodschap en ook het verschil tussen informeren en bangmakerij.

Dit is nodig geweest om voor mezelf bepaalde keuzes te maken en om een balans te vinden voor mij en naar mijn omgeving toe. Het is een hele kunst om weer contact te maken met je lichaam en de signalen van je lichaam te herkennen. En wat ga je daar vervolgens aan/mee doen? Schenk je er geen of niet voldoende aandacht aan kunnen/zullen deze signalen uitgroeien tot lichamelijke ongemakken of zelfs serieuze klachten.

Meer bewust van de uitwerkingen op het lichaam van verschillende stoffen/gedachten zijn sommige keuzes makkelijker te maken dan de andere.

Een aantal kleine klachten kunnen vele oorzaken hebben, verzuring van het lichaam, gevolgen van kwik in het lichaam, gevolgen van de vaccinaties etc.

Er is bij mij uitgekomen dat er mogelijk een Lyme variant mij, bij tijd en wijle, in zijn greep heeft. Me dit nu bewust kijk ik anders naar alles om mij heen.

Nadat we bij een holistische tandarts een afspraak hebben gemaakt, is er een nieuwe diagnose gesteld. We wilden laten doormeten of de kwik, die in de vullingen zit schade geeft aan het lichaam Deze tandarts kon geen Lyme constateren maar wel een ernstig aangetaste darmflora wat ook allerlei klachten kan veroorzaken. Kwik zou mede een oorzaak kunnen zijn van de verstoring. Dit leek in eerst instantie een tegengestelde diagnose, het feit blijft dat er een verkeerde bacterie actief is en dat ik dit serieus moet nemen en ermee aan de slag moet gaan.

En wil ik bezig zijn met gezonde bacteriën met gezondheid en in balans komen. Op dit moment zit ik in een soort vacuüm, waar ik opzoek ben naar mijn eigenste ik. Nu kom ik erachter hoeveel meningen je onbewust overneemt, en door de adviezen lijkt of er gesproken wordt over mij terwijl ik nog tot mezelf wil komen voor ik bepaalde keuzes maak of een combinatie daarvan.

Als alles energie is kan ik zelf mijn lichaam genezen (gedachtekracht) en dat loslaten wat zich manifesteert in materie (zelfs kwik!). Qua voeding houd ik al rekening met veel dingen, misschien wel teveel en is ook dat wat ik los zal laten.

Ik besef meer dan eens wat (de meest onbewuste) uitspraken doen; kwik maakt je ziek, en als je dat niet gelooft?? Als iedereen angst of een angstige boodschap los kan laten, voorkomt dit een onbalans in het lichaam.

Dan komt er voor allerlei geneeskundigen die vele medicijnen en middeltjes voorschrijven een werkterrein vrij op een ander vlak, namelijk hoofdzakelijk het bieden van ondersteuning en het geven van een medicijnbundel met krachtige kruiden of vitamine die ter ondersteuning gedragen worden.

Mijn persoonlijke ervaring hierin is een kruidentinctuur, wat ik vasthoud in plaats van inneem. Ik voel verandering, als alles energie is heeft mijn inziens opname van energie van buiten af hetzelfde effect als van binnen uit. We doen hetzelfde met een zalfje, waarom dan niet met een drankje?

Het gaat erom dat iedereen voor zichzelf kan uitmaken hoe je omgaat met je eigen gezondheid en hoe je je pad bewandelt tijdens een genezingsproces.

Als aanvulling op een Levende-Bloed-Analyse bedacht ik een voorzorg en nazorg traject: Wat zal het mooi zijn als iedereen met een serieuze klacht zichzelf vooraf afvraagt wat de reden is waarom hij/zij wil weten wat hij/zij mankeert.

Deze vraag kun je jezelf stellen vooraf aan allerlei onderzoeken...

En ook...

Ben je er klaar voor de uitslag aan te horen, besef je dat een bepaalde diagnose een behoorlijke impact op je leven kan hebben.

Om je vervolgens te realiseren wat je zelf wilt en kunt doen na het ontvangen van een heftige uitslag. Wil je het medische circuit in of wil je vanuit rust naar de mogelijk vervolg stappen kijken. Gun jij jezelf de tijd om na te denken over het te volgen traject en minstens zo belangrijk, wordt het jou gegund?

Vanuit de wetenschap dat je hierbij zelf het heft in eigen handen neemt, kan een vorm van gelatenheid brengen zonder je je afhankelijk te voelen.

Het doel: Vanuit deze situatie vanaf nu, het heft in eigen handen nemen. Dan zou het geen verschil moeten maken of je een positieve of negatieve uitslag krijgt, het gaat om de ervaring dat je het contact over jezelf dreigde te verliezen om daarna de levenskracht te ervaren om te willen leven en hiervoor volop te willen gaan! Het gaat er nu om hoe ga ik (je) dat vorm geven?

Dit concept is wat ik zelf letterlijk en figuurlijk in de praktijk ga ervaren en vorm ga geven. Ik ben mijn eigen ervaringsdeskundige, beter is er niet.

Doe je mee? Laat het weten. Met elkaar staan we sterk. Wordt vervolgd.

Joke Oosterbeek

Namasté (ik groet het goddelijke in jou),

Verantwoordelijkheid. Wat roept dat woord in jou op? Ik ben iemand die zich heel verantwoordelijk voelt, verantwoordelijkheid vond ik altijd een zwaar woord. Iets waar ik mijn best voor moest doen, iets waar ik op gecontroleerd werd.

Het engelse woord voor verantwoordelijkheid is responsibility. Ik heb me laten vertellen dat dit een samenvoeging is van response (beantwoorden) en ability (vermogen). Beantwoord aan je vermogen.

Daarmee komt verantwoordelijkheid nemen in een ander daglicht te staan. Jij neemt je verantwoordelijkheid als je beantwoord aan je vermogens. Dus als jij je vermogen, je mogelijkheden, eigenschappen en kwaliteiten leeft, ze werkelijk inzet neem je volledig verantwoordelijkheid. Verantwoordelijkheid is niet iets wat buiten je ligt, het ligt in je, alles is aanwezig. Het mooie is dat, als je beantwoord aan je mogelijkheden je tevens ook met jouw stroom meegaat, dat je jouw leven optimaal leeft. Die vermogens heb je namelijk niet voor niets meegenomen naar dit leven, het zijn je ingrediënten van je levenswerk.

Wil je onderzoeken wat jouw mogelijkheden zijn, hoe je die volop kan leven? Dan raad ik je aan om je op te geven voor Levenswerk. Zie boven, blz 2.

Martine Maria
Trainer en Coach
www.martinemaria.nl
Distel 1, Zwaag
0229-214969

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.

Zelfgemaakte chocolaatjes

Chocolade is niet per definitie ongezond. Het is de suiker en melk in gewone chocolade repen die slecht voor ons is.

Als je van rauwe cacao (niet boven 42 graden verhit, zodat de antioxidanten en mineralen bewaard blijven), kokosolie en bv wat rozijnen zelf chocolade maakt, zul je gezonder worden terwijl je eet.

Het is een enorm stimulans (geen koffie nodig!) van je hersenen en energieniveau. Rauwe cacao is ook rijk aan chroom, één van de belangrijkste mineralen voor het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel.

Het draagt om die en andere redenen bij aan het verliezen van vet, als dat een doel voor je zou zijn.

Marjolijn laat in [deze video](#) zien hoe je zelf heerlijke chocolaatjes kunt maken, met maar een paar ingrediënten.
En ze geeft opties voor extra ingrediënten, die je eventueel ook kunt gebruiken.

Geniet er lekker van!

“Appelcider azijn, wondermiddel?”

An apple a day keeps the doctor away.

Let op want dit is heel zuur.
Een kop heet water, een eetlepel appelcider azijn erin en een theelepel klaverblad honing.
Het mocht geen andere honing zijn, dit zou het beste werken.

Het is verre van het lekkerste drankje maar je went eraan. Ik drink het nu met een eetlepel door de jus d'orange maar mijn maag kan dan ook wel wat hebben!

Waar is appelciderazijn goed voor?
Iemand kan dit natuurlijk mooi vertellen maar wat is eigenlijk appelciderazijn en waar is het goed voor. Dan biedt Google natuurlijk wederom een perfecte uitkomst!

Het werkt tegen klachten van:
allergie
hooikoorts
blaasontsteking
schimmelinfectie
keelpijn
breekt vet af (appelcider zit ook in diverse afslankproducten)
bevordert de spijsvertering
geeft energie door de zuurgraad
kalknagels

Nu zie ik ook dat appelciderazijn ook werkt voor de buitenkant zoals tegen acne. De appelcider azijn neutraliseert de PH waarde van de huid. Niet puur op je gezicht doen maar een watten schijfje nat maken en klein beetje azijn erop.

Mijn ervaring.

In het begin was mijn trek in eten een stuk minder geworden maar dit gaat snel over. Ik was er snel aan gewend. Ik heb vaak blaasontstekingen en ik merk dat de appelcider azijn goed werkt. Ik heb aanzienlijk minder blaasontstekingen. Ik moet bekennen dat ik het (extra) vergeet in te nemen bij verkoudheid. Door dit artikel te schrijven ben ik me daar weer bewust van geworden. Ik ga een glaasje nemen 😊.

Bron: <http://www.justbeyou.nl/appelcider-azijn-wondermiddel/>

Gebruik jij ook appelcider azijn en wat is je ervaring daarmee?

Brood is GEEN gezond voedsel (meer)

Meer nog: het maakt je dik, zorgt voor ernstige gezondheidsproblemen en maakt je lichaam hongerig.

Dat zegt de auteur van het boek Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health ([klik hier voor meer informatie](#)), de cardioloog William Davis, MD
Zijn boek is in geen tijd opgeklimmen op de New York Times bestselling list en ik denk dat je best even leest wat hij te vertellen heeft.

Ik zal het je hier kort even uitleggen...

Hij zegt dat de tarwe die we vandaag eten, in NIETS meer lijkt op de tarwe die onze grootouders aten.

De tarwe die we vandaag eten, is zelfs geen tarwe meer.

Het is een product dat ontstaan is door tarwe te kruisen met andere gewassen, door het te behandelen met Gamma-stralen en X-stralen om de opbrengst zo groot mogelijk te maken. Vroeger was tarwe, zo zegt William Davis, een gewas dat "4 feet tall" was. Vandaag de dag wordt er tarwe geoogst die maar "2 feet" groot is.

Maar de opbrengst per hectare is wel veel groter geworden. Hoofdzakelijk omdat de tarwe zo gekruisd en behandeld is dat het gedeelte waar de zaden zitten veel groter is dan vroeger (hoe heet dit gedeelte? Ik ben geen landbouwer, dat is wel duidelijk ;-)

"Dat is toch goed: meer opbrengst per hectare?" hoor ik je al denken.

Wel, nee. Niet echt.

Want om meer opbrengst te krijgen, moet men de gewassen zo kruisen en behandelen dat het gewoon heel erg ongezond voor jouw lichaam wordt.

Als ik je zeg dat een zeer groot deel van de wereldwijde tarwe verkocht wordt door één van de grootste chemische spelers, wat zou je dan zeggen?

Yep, een chemische speler. Een chemische reus die zich bezighoudt met tarwe. Een voedingsproduct. Of dat zou het toch moeten zijn...

Geloof je me niet?

Lees dan even [dit document](#) dat deze speler bij de Belgische overheid heeft ingediend. Het gaat over een aardappeltestveld maar er wordt ook Clearfield Tarwe genoemd, de tarwe die verantwoordelijk kan zijn voor tal van gezondheidsproblemen:

Ok, dus de tarwe die we eten, wordt "geoptimaliseerd" door een chemische reus zodat er meer opbrengst per hectare is. En dan?

Dat ga ik je nu even uitleggen.

Die Clearfield Tarwe is in een laboratorium ontwikkeld. Zaden en kiemen worden blootgesteld aan het industriële gif sodium azide, dat schadelijk is voor mensen en zelfs kan ontploffen als er verkeerd mee wordt omgegaan, zegt dokter Davis.

Deze tarwe kan niet zelf overleven in de natuur en de landbouwers moeten chemische meststoffen en sproeistoffen gebruiken om de oogst te garanderen.

"Ja, en dan? Bijna iedere landbouwer bemest en besproeit zijn gewassen toch?"

Ja, maar door de tarwe te bestralen, kruisen en bloot te stellen aan het giftige sodium azide zijn de aminozuren in de tarwe compleet veranderd. Vandaar de explosie van mensen die allergisch zijn voor gluten..

In tarwe komt de stof [gliadine](#) voor. Maar de "moderne" gliadine is een stof die honger opwekt en eetbuien uitlokt omdat ze zo ver af staat van de "originele" versie.

De "nieuwe" gliadine zorgt voor een explosie van mensen met een glutenallergie en ongeveer alle ontstekingsziekten.

Om eerlijk te zijn, had ik nog nooit van het woord "ontstekingsziekte" gehoord dus ben ik even gaan opzoeken wat het precies is.

Blijkt dat men aandoeningen als Alzheimer, artritis, astma, atheroscleroris (het verharden van je aders), ziekte van Crohn, colitis, dermatitis, hepatitis, Parkinson en "prikkelbare darm syndroom" bedoelt.

Dat tarwe je hongerig maakt en eetbuien uitlokt, is volgens dr Davis een "bijwerking" van het kruisen, bestralen en blootstellen aan het gif.

En dat er meer en meer "ontstekingsziekten" opduiken, is zonder twijfel het gevolg van het feit dat men meer en meer tarwe verwerkt in voedingsmiddelen.

Wist je dat er tegenwoordig tarweproducten verwerkt worden in snoep, broodbeleg, sojasauzen, enz...

En er zijn nog gezondheidsproblemen met tarwe: het gebruik wordt gelinkt aan diabetes en zwaarlijvigheid.

Dokter Davis zegt: "we moeten ons tarwegebruik niet terugschroeven, we moeten tarwe volledig schrappen uit ons voedingspatroon. Volledige schrapping is het best voor ieders gezondheid. In mijn ogen is tarwe zo'n ongezond en ziekmakend voedingsmiddel geworden"

Wanneer de patiënten van dokter Davis het tarwegebruik volledig uit hun eetpatroon schrappen, is het gevolg meestal spectaculair: velen verliezen 10kg tijdens de eerste maand. Daarnaast hebben ze geen last meer van winderigheid, maagzuur, krampen en diarree. Ook gewrichtspijnen behoren snel tot het verleden.

Rogge, gerst en haver hebben volgens de dokter gelijkaardige aanpassingen ondergaan en daarom raadt hij aan om granen te eten die niet tot de "tarwe familie" behoren, zoals quinoa, boekweit, gierst en wilde rijst.

En sowieso in veel kleinere hoeveelheden dan we tegenwoordig eten om een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel te voorkomen.

Als je m'n nieuwsbrief al langer leest, dan weet je dat ik een voorstander ben van een koolhydraatarm voedingspatroon, waarbij koolhydraten vooral uit groenten komen, aangevuld met eiwitrijke producten als bonen, vlees, vis, eieren,...

Heb je na het eten van brood soms last hartkloppingen, hoofdpijn, concentratieproblemen of een lichte zwelling in je keel?

Ik had het vroeger heel erg als ik brood uit de supermarkt at, een belegd broodje ging uithalen of teveel brood at.

Als ik wit brood of witte pasta eet (wat ik dus nooit meer doe), heb ik gegarandeerd last van maagzuur en een opgeblazen gevoel.

Nu weten we dus ook hoe dat komt...

Eet eens wat vaker boekweit (pannenkoeken bijvoorbeeld) in plaats van massa's brood. Best is om je koolhydraten uit groenten te halen, aangevuld met vlees, vis, kip, eieren of bonen.

Veel succes, neem niet alles klakkeloos aan, ervaar zelf of het bij je past.

Bananenbrood

Een recept van Julia Kang uit "100% gifvrij, slank & gezond door een natuurlijke levensstijl"
bron: Vriendin

Meng 3 grote of 4 normale rijpe bananen, 2 biologische eieren, wat zout, 200 gram (volkoren spelt) meel en 50 gram rozijnen door elkaar tot je een beslag krijgt.

Leg dit beslag op een bakplaat die bedekt is met bakpapier en zet het in een oven van 165 graden.

Afhankelijk van de oven is het na zo'n 40 minuten gaar en heb je heerlijk zoet brood zonder suiker en zonder additieven of gist. Dit heeft als gevolg dat het niet langer dan 1 dag vers is. Wat over is kun je in plakken snijden en invriezen.

Leuke weetjes,

bron Vriendin

Zeewier is een uiterst goede en goedkope detoxer. Door het eten van zeewier help je je lichaam op een natuurlijke manier ontgiften.

Vet eten is niet per definitie slecht. Elke dag een avocado bij de maaltijd is bijvoorbeeld heel gezond. Een avocado zit vol onverzadigde en dus goede vetten. Je lichaam heeft vet nodig om goed te kunnen functioneren.

De fruitsoorten kiwi, banaan en pruim bevatten de minste gifstoffen

Wat zegt de Tzolk'in

Het thema van 23 februari t/m 6 maart is inzicht en het doel tolerantie.

Je bevindt je in de golf van de witte spiegel.

Op het moment dat er een blinde vlek grip op je krijgt, projecteer je deze vaak op anderen. Belangrijk is dat je hiervan loskomt en op zoek gaat naar de betekenis van het gebeurde. Op deze wijze ontwikkel je de nodige tolerantie naar jezelf en naar je omgeving. Ervaar dat je werkelijk van jezelf houdt. Je mag je eigen grenzen trekken. Je mag sterk en je mag zwak zijn. Breng de aspecten die je niet van jezelf kunt accepteren vanuit de kracht van je hart naar huis, want ze horen bij je. Hierdoor word je compleet.

Uit Tzolkin Dagboek, Leef met de dagenergie

Van Kees Visser en Barbara C. Roth

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Een tip van een lezeres:

www.omdenken.nl

Live Stream gemist?

Op vrijdag 3 februari heeft Roy Martina tijdens de Christallin Connection in Nesselwang een krachtige, helende energie om de aarde gecreëerd. Het was een groot succes meer dan 1.200 mensen uit 12 verschillende landen hebben gekeken.

Was je niet in de gelegenheid om te kijken? Of wil je de meditatie nog eens meemaken? We hebben de Live Stream ook opgenomen. (Na ongeveer 10 minuten begint de meditatie)

[>> Bekijk de stream](#)

Hartegroet,

Roy Martina & het RME Team

Door jezelf te slaan op bepaalde punten van de meridianen, verhoog je immuun systeem en heel je jezelf

<http://www.youtube.com/watch?v=9wQ-Fsyvb6I&feature=related>

Boeiende site met gespecificeerde informatie over chakra's en de organen

<http://www.stamcel.org/index.htm>

Een gekleurde bril tegen dyslexie?

Enkele voors en tegens worden besproken in het volgende artikel.

<http://www.skepsis.nl/dyslexie.html>

Wat betekent een eigen lettertype voor hen met dyslexie? <http://www.leraar24.nl/video/3291>

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

“Tip 1 voor bouwen aan Zelfvertrouwen.”

Ik krijg vaak de vraag hoe ik het heb gedaan om mijn [Zelfvertrouwen](#) op te bouwen. Hierdoor heb ik besloten om een aantal video's op te nemen met allerlei verschillende tips. Vandaag heb ik de eerste op mijn blog gezet.

De eerste stap is vaak bewust worden. Ik ben me bewust geworden van het feit dat mijn ouders niet erg positief waren en dat mijn moeder zich druk maakte om “wat anderen mensen wel niet denken”. Dit is mijn keerpunt geweest.

Het eerste wat ik heb moeten leren is om positief te gaan denken. Dit is niet makkelijk maar zeker te doen!

Zie mijn video voor de eerste echte tip. <http://www.justbeyou.nl/tip-1-voor-bouwen-aan-zelfvertrouwen/>

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?

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

Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een “geleerde” of ervaringsdeskundige die een andere

invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen. Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**.*

*Maak jij een **niewsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

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

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

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

Speciale boodschap van Kiesha Crowther voor Nederland!

* Kiesha staat bekend als Little Grandmother, een naam die haar gegeven werd toen zij op 30 jarige leeftijd door haar leermeesters werd ingewijd in de Indiaanse cultuur van de Sioux en Salish. Als kind ontving ze al bijzondere boodschappen en lessen van de voorouders. Het is haar opdracht de kennis die ze doorkrijgt van Moeder Aarde en de voorouders met de mensheid te delen. Ze is een van de belangrijkste "Wisdom Keepers" van dit moment en oprichtster van de 'Tribe of Many Colors'.

* Onze aarde staat voor grote uitdagingen. Little Grandmother laat ons weten dat het nog nooit eerder zo belangrijk is geweest dat wij nu vanuit ons hart leven! Hoe meer wij als mensheid in eenheid en in ons hart leven, hoe meer wij onszelf en Moeder Aarde kunnen helen.

* De veranderingen die Moeder Aarde de komende tijd zal doormaken en de cruciale bijdrage die wij zelf kunnen leveren. Wat er in 2012 belangrijk is om de aarde door de shift heen te helpen. Haar communicatie met de dieren en de natuur vertalen zich naar boodschappen voor ons mensen.

* Een oud zeer krachtig Atlantisch kristal (van het kaliber dat het wereldebewustzijn kan veranderen) is opnieuw geactiveerd en zal eind deze zomer ceremonieel aan de Aarde terug gegeven worden. Bij het zoeken naar een plek waar deze grootse ceremonie het best plaatst kan vinden zijn de Elders (stamhoofden van verschillende Maya, Hopi en Navajo indianen) bij elkaar gekomen. Als die naar de wereld kijken zien ze geen grenzen van landen en steden, maar schouwen ze wat er zich energetisch afspeelt. Bij het scannen van de Aarde zien ze momenteel voornamelijk zwart aan het oppervlak, met uitzondering van drie gebieden waar het veel lichter is: Zweden, Denemarken en met name Nederland (!). Daarboven blijkt een vortex van gouden energie te circuleren. Hier zijn inmiddels voldoende mensen die vanuit het hart leven. "You should be so proud of yourselves!" zei ze.

* Aan het eind van de zomer van 2012 wil ze daarom een hele grote ceremonie in Nederland organiseren waarin we met zoveel mogelijk mensen het enorm karchtige kristal met onze liefdevolle intenties en toekomstvisioenen van een vreedvolle en harmonieuze wereld laden, en vervolgens aan de Aarde terug geven. Het wordt een ritueel met de potentie om de shift ten goede te bewerkstellingen. Hier heeft ze onder andere contact over met prinses Irene. Jolanda Vuyk van Heart4Earth gaat dat weer organiseren en zodra er meer bekend is over de locatie en datum zullen we dat zo spoedig mogelijk melden.

* Het is 2012 en we zitten middenin de pole shift. Dat duurt ongeveer 2 jaar. Het is belangrijk om geen doom scenario's voor ogen te houden. Veel mensen worden toch angstig van 2012 en de gedachte van een pole shift.

Vervolgens noemde ze op wat er nog staat te gebeuren: een hele lijst tornado's, aarbevingen, tsunami's, regimes die omver worden geworpen, vogels die met miljoenen tegelijk uit de lucht vallen, overstromingen, vissen die met honderden miljoenen tegelijk dood boven komen drijven, orkanen, branden en ongekende economische teruggang. "Toch wel angstig", was de repliek van de zaal waarop ze verder ging: Dit is allemaal al gebeurd in 2011! We zitten midden in de pole shift, het gebeurd al, en er is geen reden om in angst of paniek te schieten. Het gebeurd en we leven verder. En mocht het toch jouw tijd zijn om te sterven, dan is het jouw tijd. Waarom zou je je daar druk over maken? Een goed gevoel en prachtig visoen van de toekomst zijn noodzakelijk om een positieve shift te bewerkstelligen.

* Een van de vragen uit het publiek was waarom de walvissen en dolfijnen zichzelf soms massaal op het strand gooien. Daar heeft ze onderzoek naar gedaan en kwam met een schokkend antwoord. Als dat gebeurd is, werden er sonars getest van atoomonderzeeërs. Elke keer heeft ze dat bevestigd gekregen. Walvissen en dolfijnen zijn super gevoelige wezens en je moet je voorstellen dat bij het testen van sonar het voor hen zo is dat er een rij van de grootste geluidboxen die er te krijgen zijn, op zijn hardst staan en ze daar zonder gehoorbescherming tegenaan worden geplaatst. Water is een super geleider en de enige manier om van die helse pijn verlost te worden is uit het water te gaan. Ze weten dat dit zo is en toch gaan ze er mee door. Walvissen, dolfijnen en olifanten hebben een veel hogere frequentie als mensen en als wij mensen zo'n dier doden is dat een onvoorstelbaar pijnlijke daad. Ethisch, maar dus ook fysiek op deze manier.

* Bij het onderwerp blijvend heeft ze ook iets genoemd over het probleem van de massale sterfte van vogels en vissen. Vogels vielen overal ter wereld met miljoenen dood uit de lucht vorig jaar. Uiterlijk hebben ze geen kenmerken van een botsing, maar intern zitten ze wel vol met fatale kneuzingen. "Ik heb er naar gekeken en ben tot de conclusie gekomen dat het geen natuurlijke oorzaak heeft. Ze een manier hebben gevonden om de energie van de Aarde te gebruiken als wapen en ze testen het eerst op dieren uit voordat ze het op mensen gaan toepassen. Ik moest gelijk aan HAARP denken. Toen ik haar vroeg naar haar visie op deze kleine groep mensen met veel macht en een voor het grootste deel ongeziene sinistere agenda zei ze: "Liefde veel krachtiger dan haat. We zitten op het randje van voldoende mensen die in liefde leven en goede daden doen. Als dat er nog een paar meer worden flipt de dobber wereldwijd van ego naar liefde en is de frequentie hoog genoeg dat er energetisch geen enkele ruimte meer is voor een duistere agenda. Dat zal simpelweg niet meer kunnen. Bepaalde frequenties gaan niet samen en universele wetten, alom tegenwoordig in de hele kosmos, bewaken die grenzen. Een wereld van vrede in harmonie leven met elkaar en de Aarde wordt dan mogelijk, met vrije energie voor vervoer en verwarming, het terug erven van onze echte geschiedenis en een gezondheidskennis waar de huidige westers medische wetenschap bij verbleekt. We zitten heel dicht tegen dat punt aan!"

* Ze heeft het verder gehad over de mensen met een hoog bewustzijn en geavanceerde technologie die in de aarde wonen, de ontdekking die nu wereldwijd worden gedaan over onze geschiedenis (o.a. complete menselijke skeletten van 8 meter), tempels in grotten in Amerika en Australië die nu geopend worden met oeroude artefacts van over de hele wereld (o.a. Egyptisch en Tibetaans bij elkaar), een kristallen tempel op de bodem van het Titicacameer en nog veel meer, maar het was vooral een bijeenkomst met de focus op liefde, eenvoud en leven vanuit je hart. Dat is feitelijk het enige dat van ons gevraagd wordt, leven vanuit het hart en liefde te zijn. Zo gemakkelijk is het en je ziel zal je in de juiste richting leiden, altijd.

* Maya healer uit Australië Carlos Palada was er ook en heeft een Aarde healing ceremonie met ons uitgevoerd, Devatma Amaya begeleide een lichaamsmeditatie en Martine Nijenhuis verzorgde muzikale intermezzo's op viool waarmee de voelbare hoge energie nog voller beleefd kon worden. Wat een feest. Wat een heerlijke en bijzondere vrouw is Kiesha, wat een prachtige wereld (en dan vooral Nederland natuurlijk :-)) en hele bijzondere tijd waarin we leven.

* Het is zo belangrijk dat zoveel mogelijk mensen zichzelf, ver-lichten en zich in het licht verbinden met elkaar om het licht voor de wereld hoog te houden. Vroeger, zo'n 12 jaar terug, hebben we als lichtwerkers de aarde geholpen om in gezamenlijke rituelen, de aarde op die plekken op te schonen en te zuiveren, nu zijn de sluiers zo dun geworden, dat we ons ook zittend thuis gemakkelijk met elkaar kunnen verbinden in meditatie en het licht op die manier "aarden". Kiesha bevestigt, dat we hard hebben gewerkt hier in NL.

Laten we als bakens van licht, zo verder gaan en de mooiste dromen voor de aarde en haar bewoners laten ontstaan! Om mani padme hum. We are that light! We share that love! Just remember that you are a member of That which Al-Ready Is! Tat Savitur Varenyam.

Read what Little Grandmother has to say about her incredible life journey and what she foresees for our future by Brent Raynes - editor.

<http://littlegrandmother.net/LittleGrandmotherArticles.aspx>

14-02-2012 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Luchtverontreiniging en milieuongelijkheid
- ~ Is Charles Darwin de drijfveer van de psychiatrie?
- ~ 1 op de 20 jongeren heeft geslachtsziekte
- ~ 100 miljoen te besparen op medicijnkosten
- ~ 5.000 studenten zoeken hulp bij psycholoog
- ~ Aantal zorgboerderijen in Brabant bijna verdubbeld
- ~ kaneel van invloed op glucose en cholesterol
- ~ Boek - Anastasia / 1 De zoemende ceder
- ~ Gekookte tomaten verminderen verspreiding kanker
- ~ Klimaatsceptici zijn toch niet crimineel?
- ~ Overeten leidt tot geheugenverlies
- ~ Petitie tegen uitbannen groene bestrijdingsmiddelen
- ~ Stamceltherapie mogelijk bij ziekte van Crohn
- ~ Waarom walvissen en dolfijnen aanspoelen op strand
- ~ FDA waarschuwt > ADHD medicijnen kunnen psychose veroorzaken
- ~ Kan tinnitus veroorzaakt worden door de verkeerde tandpasta?
- ~ Kwart laat 's nachts de kachel aan
- ~ Moeten we nog investeren in rokers?
- ~ Neotaam, het nieuwe aspartaam
- ~ Onderzoek naar relatie siliconen borstprothesen en auto-immuunziekten

Presentatie boek Weston A price met Fred Meijroos (succesboeken)

Anneke Bleeker (kwik ~ aluminium)

Luuk Zandsta vertaler van het boek van Brian Peskin : "The hidden story of cancer" en natuurlijk nog een terugblik op die dag met Mike Donkers.

Deze uitzending is te beluisteren via: www.gezondheidsradio.tk

Meerdere interessante websites zijn:

<http://www.argusoog.org>

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

<http://www.pateo.nl>

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

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

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

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

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

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 beschermd 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.

