



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand juli 2013

Spreuk van de maand:

**Als je een mening, standpunt of theorie verdedigt, wat verdedig je dan werkelijk? Een theorie of een onzeker zelf-gevoel? Als je heel diep in dat zelf-gevoel kijkt, zul je ontdekken dat er helemaal niets is wat verdedigd hoeft te worden.**

- Nin Sheng

\*\*\*\*\*

*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:

**Allerlei activiteiten:**

6 juli "landgoedfair Noorderhoeve"

28 juli Festival "De dag van delen" nabij Assen

11 t/m 17 augustus Noord Frankrijk Zomer-zesdaagse "Leven vanuit je hart"

activiteiten kalender van Agaphe

Link Gezond Verstand Avonden

**Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*

*Hoe neem je je verantwoording over de kennis die je hebt*

[een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*

*De uiteindelijke weg, allen één*

[een link](#) - *Kruizemunt, frist op! ; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *Leven zonder koelkast*

[een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

**Voeding Sup-lement**

[een link](#) - *De geneeskrachtige werking van Gember*

[een link](#) - *Waarom is Kefir zo gezond?*

**En verder:**

[een link](#) - *Uitgelicht: "Elke dag meer mindfulness" door Rob Brandsma, te bestellen via Agaphe*

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

[een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*

[een link](#) - *De OPSTEKER*

\*\*\*\*\*



- Rondleidingen met de boer
- Koe-tekenen in het weiland
- Proeverij van eigen producten
- Landeven gifts & gadgets
- Kunst in de koeienstal
- Pony-ritjes, Paard-en-wagen
- Springkussen
- Terrasje
- Muziek

en nog veel meer ...

\*\*\*\*\*

*zondag 28 juli "De Dag van Delen"*

*Over 6 weken is het zover, de 4e editie van het bewustzijnsfestival de Dag van Delen zal dan plaatsvinden en dat uiteraard weer op de mooie groene locatie in Ekehaar, 7 km nabij Assen. Er wordt weer erg hard gewerkt om deze bijzondere dag neer te zetten en er zullen weer geweldige workshops plaatsvinden, waaraan u als bezoeker de hele dag gratis aan kunt deelnemen. Het programma wordt op dit moment nog in elkaar gezet en zal binnenkort te zien zijn op [www.dedagvandelen.nl](http://www.dedagvandelen.nl). Hier kunt u nu ook al online een entreekaart bestellen en vanaf de volgende week zijn deze ook te koop via de verkoopadressen, welke uitgelicht staan op de website onder het kopje "Kaartverkoop en adressen".*

*Voorverkoop = voordeliger!*

*Let op, in de voorverkoop bedraagt de entreprijs wederom maar € 10,00! Kinderen t/m 7 jaar kunnen gratis naar binnen en vanaf 8 jaar t/m 12 jaar voor maar € 5,00. Aan de kassa op de dag zelf, bedraagt de entreprijs € 13,00 en € 6,00. Dit om ongeveer in te kunnen schatten op hoeveel bezoekers we al zeker kunnen rekenen i.v.m. voldoende eten en drinken, we hopen dus dat de meeste kaarten weer in de voorverkoop verkocht zullen worden. Het is niet mogelijk om aan de kassa te pinnen.*

Voor meer informatie verwijst ik jullie door naar [www.dedagvandelen.nl](http://www.dedagvandelen.nl), waar op korte termijn ook het programma en alle deelnemers op staan met de workshops/lezingen en kramen van 2013.

Een bijzonder festival de Dag van Delen, een dag voor jong en oud...

\*\*\*\*\*

Zomer-zesdaagse in Noord Frankrijk  
van zondag 11 t/m zaterdag 17 augustus 2013

### **leven vanuit je hart**

Een wervelende cursus met qigong om je innerlijke kracht te vinden, stembevrijding om deze kracht tot uiting te brengen en dansen van universele vrede om vanuit je hart met anderen te zijn.

QIGONG laat je ervaren hoe groot jouw eigen pure kracht is. Subtiële, golvende bewegingen vallen samen met gerichte, innerlijke waarneming. Alles wat we in het leven verlangen is al aanwezig. Het zoeken is meestal naar buiten gericht. Met qigong ervaar je dat de essentiële energie zich in onszelf bevindt. Eenvoud is de sleutel tot succes, door goed te voelen ga je je beter te voelen!

ZINGEN is een oer behoefte van de mens. Het verschil tussen praten en zingen is dat je met zingen meer ruimte inneemt en meer van jezelf kan laten zien. De stem staat diep in contact met je lichaam en als je zingt zonder woorden kan je heel direct laten horen wat er in jou speelt. Ieder van ons zit vol met muziek, wij zijn muziek, en je stem is hét middel om die muziek naar buiten te brengen.

DANSEN verbindt, opent het hart en brengt ons in vervoering. Wij dansen vanuit ons hart om in contact te zijn met het grotere Licht, ons eigen licht en elkaars licht! Zang en dans komen samen in cirkeldansen op door ons gezongen mantra's, ook wel bekend onder de naam Dansen van Universele Vrede. Dans- of zangervaring is niet nodig, alles wordt ter plekke uitgelegd en aangeleerd.

De locatie is een verbouwde vakwerkboerderij met een zeer comfortabel gastenverblijf in de Thièrache, een prachtig gebied dat zich kenmerkt door rust, ruimte, groene weiden met hagen en uitgestrekte eiken- en beukenbossen. Op vier uur rijden vanaf Utrecht kom je terecht in een totaal andere wereld! Een ideale omgeving voor rustzoekers, wandelaars, natuurliefhebbers en voor deze zomercursus.

Het geheel staat op een ruim terrein met een moestuin, boomgaard, een groot grasveld, verschillende kampvuurplaatsen en voor ultieme rust en privacy een natuurgebiedje beneden bij de rivier waar de tijd stil lijkt te staan. De website van deze serene locatie is: [le-temps-des-cerises.com](http://le-temps-des-cerises.com)

De bijdrage

€660,- op basis van een tweepersoonskamer en

€570,- met je eigen tent.

Dit bedrag is inclusief (biologische), vegetarische maaltijden, koffie, thee, alle lessen en de zes overnachtingen (inclusief beddengoed en handdoeken).

Voor meer informatie en aanmelden:

Gerrie & Frank

Tai chi & Qigongschool Balans

0224 533224 bgg 06 51656193

[www.taichiweb.org](http://www.taichiweb.org)

\*\*\*\*\*

Wij danken lama **Amnyi Trulchung Rinpoche** voor de mooie lezing.  
Hij wist met eenvoudige voorbeelden ons te raken.  
Met deze lezing zijn oude patronen aangeraakt. De voorbeelden  
geven inzicht om met andere ogen naar de situatie te kijken...  
want "we zijn niet iedere dag dezelfde, al doet onze mind ons dat geloven.  
Klopt het wat we geloven dan lagen we nog steeds in onze moeders armen", aldus **Amnyi Trulchung Rinpoche**.

***Naar de activiteitenkalender:  
[de Agaphe kalender!](#)***

***Mindfulnessstraining 1 daagse training zaterdag 20 juli  
door Johannet van Hasz***

Datum: **zaterdag 20 juli**  
Aanvang: **13.00–16.30 uur**  
Kosten: **€90,- incl. lunch, thee, syllabus, CD Cursus gaat van start bij min. 4 deelnemers**  
Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

***Zomercursus in Schagen van zaterdag 20 juli t/m woensdag 24 juli  
met Frank & Gerrie van Tai chi & Qigongschool Balans***

Datum: **zaterdag 20 juli t/m woensdag 24 juli**  
Welkom: **zaterdag 20 juli vanaf 11.00 uur t/m woensdag 24 juli na de lunch**  
Kosten: **€460,- voor een éénpersoonskamer €500,-**  
Locatie: **een landhuis net buiten Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.  
Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.  
Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.  
Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)  
Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden  
niet geplaatst.  
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan  
worden overgenomen in de agenda.  
En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste  
van de maand. Daarna zal de activiteit, als deze door ons is goed gekeurd, in de agenda  
geplaatst worden met een link in de nieuwskrant naar de agenda.*

\*\*\*\*\*

***Overzicht Gezond Verstand Avonden***

Voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.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 verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar kies je bewust om mee te lopen, en dat is prima, zolang het maar jouw keuze is.

**Neem dat tot je waar je je goed bij voelt zodat je bewust kunt kiezen.**

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al.

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf over bewustworden zijn persoonlijke gebeurtenissen, inzichten verweven met vragen die ik jou stel om vanuit dat standpunt naar het onderwerp te kijken. Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

### Hoe neem je je verantwoordelijkheid over de kennis die je hebt

Laatst op een biologische markt een mooie ervaring gedeeld. In gesprek met een vrijwilliger van de markt constateerde zij dat er sprake was van misbruik. Niet correct afwegen en het meenemen van extra producten ook als deze als dank werden aangeboden. Omdat ik mijn bus niet kon halen, had ik tijd om langer op de markt te blijven. Ik herkende de onmacht van de vrijwilligster en ging met dat gevoel aan de gang. Het is niet de situatie die me raakt maar de emotie over de situatie. Er was geen resonantie op het gebied van misleiding op een ander niveau waar ik mijzelf in herkende of schuldig aan maakte. Ik kon het graaien terugvoeren naar een gemis wat hiermee opgevuld werd. Deze graaiers lieten mij hun gemis zien. Ieder met een gemis heeft een eigen oorsprong en het opvullen is vaak te herkennen in gedrag van uitersten. Ik besprak dit met de vrijwilligster en het raakte haar en mij, de herkenning... Hiermee kon ik het voorval loslaten.

Moet je misleiding dan onbestraft laten gebeuren? Gun je de ander de kans zijn eigen weg te gaan, zo ook de graaiers en hiermee hen die hierdoor worden benadeeld? Kun je hen genezing sturen?

Ik stuur hen licht en dat zij gesteund mogen worden en kracht kunnen ontvangen bij het bewandelen van hun wel of niet bewust/onbewust gekozen pad. Dit doe ik ook voor mensen die ziek zijn omdat wij niet weten wat voor hen het hoogste goed is.

Ook dit is loslaten.

En als je wilt reageren doe dit dan zonder verborgen agenda. Een verborgen agenda is reageren vanuit eigen normen en waarden of de onderliggende emotie bijvoorbeeld angst die kan staan voor verlies. Wanneer je vertelt wat je zintuigen waarnemen reageer je zonder oordeel. Ik zie dat, ik voel dat, ik hoor dat...

Om het verschil te laten zien tussen niets doen of leven in het Nu geeft Echart Tolle een duidelijke uitleg. <http://www.eckharttolle.com/>

Afgelopen week ben ik bij een presentatie geweest over ons dorp waar studenten de opdracht kregen onderzoek te doen naar mogelijke toekomst scenario's voor 'de recreatie en het toerisme' in Julianadorp.

Er was weinig belangstelling en diegene die tijdens de presentatie aanwezig waren kwamen vanuit de gemeente of waren ondernemers, en is het commerciële belang wat voor hen mede een rol speelt.

Dit was duidelijk te horen vanuit een ondernemer die een aantal keren benoemde dat een behoefte gecreëerd kan worden.

Nu is Julianadorp bekend om zijn ruimte en rust en is de vraag of na het uitvoeren van allerlei plannen dit beeld overeind blijft.

Er kunnen allerlei wilde plannen zijn om Julianadorp op de kaart te zetten, is mijn vraag of Julianadorp en haar bewoners hier bij gebaat zijn. Julianadorp is een rustig dorp, een ander kan dit als saai betitelen.

Julianadorp heeft mooie duinen en een mooi strand, het enige stuk puur natuur.

De eeuwenoude zee rolt hier zo ons strand op, dat wil zeggen dat we nog een echt zand strand hebben. Dit zou gekoesterd moeten blijven.

En wordt er door de studenten gedacht aan een boulevard met eventueel winkels...

Studenten kijken met andere ogen net als ondernemers wanneer zij baat hebben bij toeristen.

De ervaring van de studenten en natuurliefhebbers zijn twee uitersten. Met de uitvoering van plannen van de studenten kun je niet meer terug en gaat er veel van de natuurlijke beleving verloren.

Helaas wordt er vaak lacherig gedaan als de natuur in beeld komt.

Vergeeten wordt dat we zelf een onderdeel zijn van de natuur en dat deze natuur ons alles geeft wat wij nodig hebben.

De natuur is zo bijzonder, ieder organisme heeft een eigen plek binnen het geheel en hebben allemaal een bestaansrecht. De mens denkt in staat te zijn dit naar zijn hand te zetten waarbij veel verwoest wordt.

Er worden veel activiteiten georganiseerd in Den Helder en je kunt je afvragen of Julianadorp daar in mee moet gaan. Omdat er vaak meerdere activiteiten op één dag vallen, maakt dat de belangstelling gedeeld moet worden en dus worden ook de inkomsten over de activiteiten verdeeld. Het is steeds meer een uitdaging om iets te organiseren in een weekend zonder andere activiteiten en ook om dan de onkosten eruit te halen en voor hen die er aan willen verdienen dit te realiseren.

Bovendien blijkt dat het moeilijk is vrijwilligers voor activiteiten uit het dorp te werven en te activeren. Dan vraag ik me af, voor wie ben je dan bezig?? En willen wij dit??

Nu er praktisch geen bewoner als bewoner bij de presentatie was, kunnen zij niet een mening geven en wordt er voor hen beslist. Dan kun je zeggen, hadden ze maar aanwezig moeten zijn. Toch kunnen we niet oordelen en beslissen over de tijd van de bewoners.

Dit betekent wel dat ik met een dilemma zit. Het loslaten en in vertrouwen zijn dat alles goed komt en het is als het zijn moet. Of toch in de pen klimmen en bewoners op de hoogte stellen van het DNA van Julianadorp, zoals dat wordt omschreven. En dan afwachten hoe het merendeel denkt en kiest voor het rustige of moderne Julianadorp.

-~~-

Een ander dilemma is zieken te informeren over de andere kant van het ziek zijn en wil ik graag een andere kijk op de medische wereld en bijhorende farmacie delen. Velen staan hier niet voor open. Omdat ik niet altijd mijn verhaal doe, vraag ik me wel eens af of ik niet een kans op natuurlijke genezing heb laten liggen.

Vandaag heb ik weer een soortgelijk voorval aan de hand gehad, waarbij ik in gesprek meende dat de ander open zou staan voor het medicijn verhaal. Helaas heb ik moeten constateren dat zij meer met haar verhaal, het ziek zijn, bezig was i.p.v. genezing en mogelijke andere oplossingen. Ik probeerde door haar verhaal heen te luisteren en merkte dat de enige toehoorder van mijn verhaal ikzelf was. Ik laat haar haar pad gaan waarbij zij weet, dat ze als ze dat nodig heeft, mij altijd kan vragen om hulp.

Wat deze laatste situatie mij wil duidelijk maken, ben ik nog niet uit.

Wel hoort dit verhaal thuis in herkennen, loslaten van een situatie als spiegel. Soms lijkt dit onmogelijk en lijkt de les in vertrouwen blijven wetend dat alles een reden heeft.

Om die reden ontmoeten we elkaar, reizen we met elkaar mee. Met de één langer dan met de ander.

\*\*\*\*\*

## **Uit balans, je tijdelijke raadgever**

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

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

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

## **De uiteindelijke weg, allen één**

Op weg naar het winkelcentrum haalde ik alle ideeën onderuit waarover ik dit stukje zou laten gaan.

Mijn oorspronkelijke idee was: Hoe kan ik vertellen over het plan achter het plan waarvan ik het geheel ook nog niet kan overzien. Dat wat ons als kind geleerd wordt door onze ouders en op scholen een deel van de waarheid is. Naarmate je je meer gaat verdiepen in grotere vraagstukken bijv. gezondheidszorg blijkt dit een vorm van schijnveiligheid en vallen vele basiszekerheden vlot weg. Ook gemeentebesturen, politieke leiders, overheden en farmacie zijn onderdeel van een spel. Terwijl zij zich niet aan hun beloftes houden en ermee wegbomen, worden burgers op hun gedrag aangesproken/beboet als zij zich niet aan de afspraken cq regels houden met alle gevolgen van dien. We kunnen ons hierover opwinden waar we het onszelf moeilijk maken en misschien ook voor onze directe omgeving. Als we gaan begrijpen dat alles een doel dient, heeft dit ook zo zijn reden en moet de weegschaal eerst doorslaan voor er verandering komt. Als het Universum een balans zoekt is dit de positieve kant ervan. Deze inzichten kunnen ons ook veranderen, door wat er in jou geraakt wordt, kun je dit gaan helen. Om deze reden heb elk nadeel zijn voordeel.

*Bijvoorbeeld doordat de praktijken van Monsanto, bijv. het afsluiten van wurgcontracten bij het telen van GMO zaden en de gevolgen daarvan, steeds vaker in opspraak zijn gekomen, is Monsanto in een aantal landen niet meer welkom, dat is dan weer goed nieuws.*

Ik wilde een stukje schrijven over "Het plan" en hoe ik hiernaar kijk wat jou als lezer aan het denken zou zetten en misschien andere, nieuwe inzichten geven of bevestigd zien. Tot ik me bedacht dat ik hetzelfde doe, maar dan omgekeerd namelijk het ontkennen van hoe velen de huidige werkelijkheid ervaren door deze te vertalen naar mijn waarheid. De ander ervaart deze reactie als ontkenning van zijn gevoel. Vaak wordt een ervaring door de ander als een losse situatie beleefd en als zodanig ervaren.

Door te schrijven vanuit een ontkenning gaat de kracht van dit stuk verloren. Door te erkennen dat beide waarheden er naast elkaar mogen zijn, wordt de betekenis van beide waarheden duidelijker. Je hebt licht nodig om donker te ervaren.

In dit stukje wil ik duidelijk maken dat beide ervaringen er mogen zijn. Iets is niet goed of fout, het is het woord en hiermee een gevoel wat wij aan de ervaring geven.

*Mijn les is dan dat ik dat stukje waardoor iets in mij getriggerd wordt, ik in mijzelf kan helen.*

Alleen door een ander/een situatie kom je achter je eigen blokkades. Met het transformeren van deze gedachtes kun je niet het grote geheel veranderen, maar wel je eigen micro wereld. Door te accepteren dat de ander zijn eigen leerschool heeft te gaan, mogen beide ervaringen naast elkaar bestaan.

*Soms kan deze transformatie betekenen dat ik de ander in mijn proces betrek waarbij de ander aangeeft een andere kijk op de zaak te hebben. De mooiste ervaringen zijn die als we op één lijn liggen en inzichten gedeeld worden die als cadeautje gegeven of ontvangen kunnen worden.*

Godfried Bomans vertaalt het zo:

**Het kwaadspreken is een vorm van zelfwantrouwen en een gevolg van innerlijke onzekerheid. Door de fouten van anderen te laken, zoekt men de afwezigheid ervan bij zichzelf te bevestigen.**

*Wanneer we hier naar kunnen kijken en een inzicht krijgen, geeft het rust we komen meer en meer in contact met onze innerlijke wijsheid.*



Er is steeds meer onrust in de wereld. Voor mij heeft alles een doel, er bestaat geen toeval. Het moet zijn zoals het is. Doordat er steeds meer bezuinigd wordt, kunnen we enerzijds in de angst gaan zitten en anderzijds kunnen we onze verantwoording nemen en zelf in actie komen. Je kunt blijven wachten tot de nood hoog genoeg is waar tot dan over jou beslist wordt, tot jouw grens wordt bereikt en je besluit dat je wel in actie moet komen.

We zitten nog vast in een systeem wat gebaseerd is op een economisch stelsel. Dat er een omslag komt, kan bijna niet anders. Het volk accepteert nu nog dat de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer. Dat dit ten koste gaat van een steeds grotere groep en dit samen gaat met groot bedrog wat meer en meer in openbaring komt, bereikt zijn taks. Ik zie in dat mijn ideaal van totale verandering niet iedereen dient, velen zitten zelf vast in de vorm van het oude denken waarbij iedereen een bijdrage levert zodat de zwakkere in de samenleving ook verzorgd kunnen worden. Mijn ideaal zou zijn een andere of zelfs meerdere manieren van leven naast de huidige samenleving, zodat allerlei vormen kunnen bestaan. Ook zodat je je eigen keuzevrijheid behoudt en niet een levensvorm wordt opgedrongen. Mijn ideaal zou zijn dat ik kan leven in een omgeving waarin een ieder zijn ding doet, waar iedereen doet waarin hij/zij goed is. Als je kijkt naar de dierenwereld kun je zien dat deze verschillen elkaar versterken, bijv. bij de mieren. Zij zijn wie zij zijn en doen wat zij doen en daar hoeft niets tegenover te staan. Met elkaar vorm je een leefgemeenschap waarbij het gaat elkaar te dienen. Jij komt op de eerste plaats voordat je een ander kunt dienen.

Ik filosofer graag en de vraag die mij nu bezighoudt is: Hoe ziet het leven eruit als we ervaren dat we allen één zijn. Wijzen uit de oudheid wisten dit al "We zijn allen één", deze informatie is lang verborgen gebleven voor de gewone mens. Het is een andere manier van denken waar niet iedereen voor openstaat of nog aan toe is, we zitten nu in de voorfase waarin druppelsgewijs steeds meer informatie vrij komt.

Andere informatie die vrij komt is dat we doordat we de energie in onszelf verhogen we onszelf lichamelijk kunnen gaan helen alswel andere organismen en de aarde. We kunnen ons psychisch helen door te doorzien wat de ervaringen voor ons betekenen die we gespiegeld krijgen in en uit de buitenwereld. We kunnen onze eigen wereld creëren, ons denken uitspreken en daden hebben invloed op deze creatie.

En dan... ontstaat er orde uit de chaos waar dan weer nieuwe chaos uit voortkomt...

\*\*\*\*\*

## **Kruizemunt, frist op!**

De muntfamilie is een hele grote familie met meer dan 600 soorten. Dit komt doordat muntsoorten vrij gemakkelijk kruisen, met bekende soorten als pepermunt als gevolg. Omdat er zoveel soorten zijn, die soms ook nog meerdere namen hebben ontstaat er gemakkelijk verwarring. Het is dan belangrijk om uit te gaan van de botanische benaming om zeker te weten dat je de juiste variëteit hebt.

[Kruizemunt \(\*Mentha spicata\*\)](#) wordt ook wel aarmunt of groene munt genoemd, en heeft een sterk, krachtig aroma. Hij komt van nature voor in Midden- en Zuid Europa.

Munt is gebruikt bij rituelen, medicinaal en is natuurlijk bekend als keukenkruid.

Vers geplukte Kruizemunt werd wel als spons gebruikt om de tafel mee te reinigen.

De Romeinen gebruikten munt om hun wijnen te kruiden, tegen de hik, hun baden van geur te voorzien en de geest scherp te houden. Ook had Kruizemunt toen de reputatie om sexueel overdraagbare aandoeningen zoals gonorrhoe te kunnen genezen en de tanden te bleken.

In Afrika wordt thee van Kruizemunt als teken van gastvrijheid geschonken. De thee is verfrissend en maagzuiverend.

Populair was het gebruik om misselijkheid en buikpijn te verhelpen, maar ook als middel voor een frisse adem. Deze laatste toepassing heeft sindsdien een grote vlucht genomen. Munt en menthol staan symbool voor fris en schoon en worden daarom veel gebruikt in tandpasta en kauwgum.

Kruizemunt wordt ontzettend veel toegepast in de levensmiddelenindustrie. In vleesgerechten, kruidendranken, consumptie ijs en zoetwaren bijvoorbeeld.



Omdat Kruidemunt een sterk aroma en minder menthol bevat dan soorten als Pepermunt, is Kruidemunt erg geschikt voor culinair gebruik.

Hoewel Kruidemunt minder populair is als Pepermunt, is deze stimulerende etherische olie veel zachter en kent het veel geschikte toepassingen bij problemen met het spijsverteringsstelsel, misselijkheid, hoest, bronchitis, jeuk op de huid en verheldert en stimuleert het de geest. Helpt bij woede en lusteloosheid.

De plantboodschap van Kruidemunt is: 'Ik help je de pijn te verwerken'.

Aromatip: bij reisziekte en misselijkheid 1 druppel op een zakdoek of tissue doen en er regelmatig aan ruiken.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën.

De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek. Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.

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

Let op: niet gebruiken op de huid bij zwangerschap/borstvoeding of kinderen onder de 6 jaar. Ook bij hooikoorts wordt Kruidemunt afgeraden.

Wij raden u echter aan om altijd een arts of aromatherapeut te raadplegen, of zelf de benodigde cursus te volgen, om verkeerd gebruik te voorkomen.

### **Aromatherapie voor iedereen!**

*Wij raden u echter aan om altijd een arts of aromatherapeut te raadplegen, of zelf de benodigde cursus te volgen, om verkeerd gebruik te voorkomen.*

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.

Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.

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

Voor meer informatie, cursusdata, aromabehoeften of een gratis e-book:

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

\*\*\*\*\*

### **Leven zonder koelkast**



Wij leven al een paar jaar zonder koelkast en diepvries en dat gaat prima. Daardoor hebben we een veel lager elektriciteitsverbruik. Plus ook geen irritant gezoem van de koelkast meer.

Maar hoe doen we dat dan?

We eten vegan, dus geen vlees, vis en melkproducten. Dat maakt leven zonder koelkast al een stuk makkelijker.

Groenten en fruit zijn prima zonder koelkast te bewaren.

En de enkele producten die we eten die wel koeling nodig hebben, eten we als we boodschappen hebben gedaan.

## Groenten en fruit zonder koelkast?

Eén keer per week doe ik boodschappen en daarna stel ik ons weekmenu op aan de hand van de houdbaarheid van de groenten.

Dus dag 1 en 2 eten we groenten die niet lang zonder koeling houdbaar zijn, zoals sla, paksoi, spinazie, broccoli, boontjes. Op dag 3 en 4 die groenten die iets langer vers blijven. En de laatste dagen van de week groenten die goed houdbaar zijn, zoals wortelen, prei, kool, courgette, bieten, pompoen, witlof.

Vaak bewaren mensen al hun groenten in de koelkast, maar voor veel groenten is het zelfs beter om buiten dan in de koelkast bewaard te worden. Dit geldt met name voor warmteminnende groenten zoals paprika, tomaat, courgette, komkommer, aubergine, avocado en pompoen.

Voor alle groenten geldt trouwens, met of zonder koelkast, dat je ze thuis beter gelijk uit het plastic haalt. Groenten moeten immers kunnen luchten.

## Hoe met andere producten die koeling nodig hebben?



Wij eten de dag dat ik boodschappen heb gedaan en de dag daarna tofu en tempé. En de andere dagen eten we linzen, noten, kikkererwten en bonen als eiwitbron.

Ook eventuele andere producten uit de koeling eten we enkel op de boodschappen-dag. Maar veel andere koele producten dan tofu en tempé eten wij

eigenlijk niet.



## In de zomer?

Vaak wordt ons de vraag gesteld of leven zonder koelkast ook in de zomer mogelijk is?

Ja, want dan kunnen we natuurlijk verse groenten uit onze tuin halen en dan heb je helemaal geen koelkast of specifieke bewaarmethoden nodig.

## Restjes eten?

En wat met restjes eten die over zijn?

Nooit gooien we eten weg! Wij eten twee maal per dag een groenten maaltijd, dus die restjes worden gewoon binnen een halve dag in de volgende maaltijd gebruikt.

## Soort-specifieke bewaarmethoden



We passen wel soort-specifieke bewaarmethoden toe. Groenten die onder de grond groeien, bewaren we ook koel en in het donker, zoals aardappelen, uien, witlof, bieten. Helaas hebben we geen kelder, dus leggen we deze groenten in een papieren zak in de koele garage. Groenten die recht op groeien, bewaren we ook recht op in een bak met vochtige aarde, zoals wortelen en prei.

Appels, peren, bananen, abrikozen, pruimen, perziken, passievruchten en tomaten trouwens altijd afzonderlijk bewaren en niet in de groentemand of fruitschaal leggen. Want deze vruchten produceren ethyleen dat sommige groenten en fruit sneller doet rijpen en dus ook rotten.

Voor aardappelen is de stof ethyleen overigens wel goed, omdat dit de kieming remt. Dus bewaar je appels bijvoorbeeld bij de aardappelen.

Op [deze Nederlandse site](#) (klik vervolgens rechts op "Vernieuwde tabel bewaarcondities van groenten en fruit") en op [deze Engelse site](#) vind je een lijst welk fruit ethyleen producerend is en welk groente en fruit erg ethyleen-gevoelig zijn en waarvan je contact met ethyleen-producerende vruchten dus beter voorkomt.

Bron <http://wordpress.bespaarenergie.com/leven-zonder-koelkast>  
Green Evelien

\*\*\*\*\*

## Affirmatie van deze maand:

*Je niet verzetten, niet oordelen en onthechting zijn de drie aspecten van ware vrijheid en verlicht leven.*

*Eckhart Tolle*

\*\*\*\*\*

# 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.

**Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.**

\*\*\*\*\*

## De geneeskrachtige werking van Gember

### Gember helpt bij fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom

Fibromyalgie wordt ook spierreuma genoemd. Het is een syndroom waarbij de patiënt lijdt aan chronische spier pijn. Dit is een ingewikkeld syndroom, waarbij de pijn over het hele lichaam of alleen in bepaalde spieren rond de gewrichten kan voorkomen.

### Chronisch vermoeidheidssyndroom

Chronisch vermoeidheidssyndroom is een syndroom dat een ernstig een frequente vermoeidheid geeft en is niet op te lossen door te rusten. Het verschilt van algemene vermoeidheid omdat er geen reden of voorwaarde voor de ziekte is. Een ontsteking van het zenuwstelsel is een hypothese omdat een defecte reactie van het immuunsysteem extreme vermoeidheid kan veroorzaken.

Gember

Gember is goed onderzocht en gedocumenteerd als een behandeling voor spier- en gewrichtspijn zonder bijwerkingen, zelfs bij patiënten die het reeds gebruiken voor een aantal jaren. Gember is effectief in het verlichten van pijn in het lichaam.

### Gebruik van gember

Je kunt gebruik maken van gember als voedsel en als medicijn, het kan je helpen om veel voorkomende kwalen te overwinnen en ernstige ziekten te voorkomen. Om er de voordelen uit de halen kan je het zowel intern als extern gebruiken.

### Extern gebruik van gember

#### Gemberbad

Een manier om gember extern te gebruiken is door het te gebruiken in je bad water. Alles wat je nodig hebt is ongeveer 1/4 tot 1/2 kopje vers geraspte gember, voeg dit toe aan het warme badwater. Je moet in het water blijven gedurende ten minste 30 tot 60 minuten en gewoon proberen te relaxen. Een warm gemberbad zal helpen om je spieren te ontspannen en zo de pijn te verminderen.

## **Gember olie**

Gember olie is zeer goed voor het verminderen van ontstekingen. Veel essentiële oliën zijn pijnstillers, dus ze kunnen pijn verminderen. Essentiële oliën kunnen worden gebruikt voor spierpijn, pijn, stijfheid en overgevoeligheid. Ik raad u aan aromatherapieën essentiële oliën te gebruiken als een preventieve behandeling in plaats van te wachten tot de pijn opkomt. Het gebruik ervan op dagelijkse basis, zal leiden tot een positief resultaat.

## **Massage**

Een massage met gemberolie is een zeer verzorgende massage die lymfe- en bloedcirculatie bevordert, het immuunsysteem stimuleert, het zenuwstelsel uitgebalanceerd, de ontspanning bevordert en spierspanning, pijn, stress en angst vermindert. Meestal wordt ze aanbevolen als een zachte massage maar ik geef persoonlijk de voorkeur aan een stevige massage net als veel mensen, het is echter een persoonlijke keuze en het is van belang dat u dit bespreekt met uw therapeut voor de behandeling wordt begonnen.

## **Kruiden**

Gember is ook een van mijn favoriete kruiden. Het heeft een unieke zoete en kruidige smaak en het kan ook aan vrijwel elk gerecht worden toegevoegd. Niet alleen is het lekker, maar het heeft vele voordelen voor de gezondheid. Het kan dus ontstekingspijn verlichten maar ook verlichting brengen naar maagzuurpatiënten.

## **Gembersap**

Gembersap kan worden gemengd met wat honing of citroen sap zodat het als verfrissend zomers drankje geserveerd kan worden. Ik gebruik ook gekonfijte gember om mijn maag te kalmeren als deze van streek is.

## **Gemberthee**

Mijn favoriete manier om gember te gebruiken is om er een pittige gemberthee van te bereiden. Ik maak de thee door een paar plakjes gember, een schijfje citroen, een snufje cayennepeper, een lepel honing, en een paar druppels stevia in een tas te doen. Giet daarna wat heet water op en laat het mengsel trekken voor een paar minuten. Filter daarna de thee en geniet! Het zal je ook echt warmen in de winter, dat is een goed moment om gember thee te drinken.

Bron: <http://www.optimalegezondheid.com/>

\*\*\*\*\*

## **Waarom is Kefir zo gezond?**

Zowel melk als waterkefir wordt al een paar honderd jaar en overal ter wereld gebruikt als een therapeutisch en ondersteunend middel. Melkkefir komt van oorsprong, denkt men, uit het Midden Oosten en is rond 1900 via Rusland naar Europa gekomen. Waterkefir komt vermoedelijk uit Mexico.

Kefir kan ondersteunend gebruikt worden bij aandoeningen en ziekten zoals:

- Candidiasis / Candida
- Ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa
- Spijsverteringsproblemen, spastische dikke darm, winderigheid,
- Verstoorde darmflora als gevolg van antibiotica, problemen met immuunsysteem
- Bloedproblemen, bloedarmoede, hoge bloeddruk
- Huidproblemen, acne, eczeem zowel in- als uitwendig
- Trage of te snelle schildklierwerking, depressie
- Auto-immunverstoringen
- Fibromyalgie
- Chronisch vermoeidheidssyndroom, herpesinfecties
- Kefir is erg goed voor kinderen die (te)veel junkfood en suiker gebruiken
- ADHD, gedragsstoornissen





Ook is Kefir een gezond voedingsmiddel voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, voor baby's, ouderen en voor mensen die problemen hebben met hun immuunsysteem. Kefir bevordert de opname van vit B12.

**Is kefir geschikt voor je als je een lactose-intolerantie hebt, of melkproducten niet goed kunt verteren?** Voor mensen met een lactose intolerantie kan Kefir een goed alternatief zijn. De gisten en goede bacteriën in de Kefir verbruiken namelijk het grootste gedeelte van de lactose (melksuiker) in de melk. Zeker Kefir die je nog 48 uur hebt laten rijpen in de koelkast is zogoed als lactose vrij.

**Waterkefir** kan beter niet gebruikt worden door mensen met diabetes. Er kan nog teveel suiker aanwezig zijn. Laat je de waterkefir langer staan dan is de suiker zogoed als verdwenen.



### **Waarom is Kefir zo gezond?**

Zeker na ziekte of een stressvolle periode of het gebruik van anti-biotica, medicatie, maar ook als je vrij veel veel suiker of junk-food eet, kunnen onze darmen aardig uit balans raken. De verhouding van de darmbacteriën kan ernstig verstoord raken en dan krijgen allerlei ongewenste bacteriën een kans en zijn we niet meer in optimale conditie en (ernstige) chronische ziekten kunnen ontstaan.

In Kefir zitten voor onze darmen gezonde bacteriën en gisten. Als je regelmatig Kefir drinkt heeft dat grote voordelen voor je gezondheid. Kefir is een pro-biotica en een probiotica is in staat om het darmslijmvlies weer te herstellen. De goede Kefir bacteriën nestelen zich in het darmslijmvlies en elimineren daar de ongezonde gisten en bacteriën.

Je darmen worden weer gezond! Je immuunsysteem kan optimaal functioneren. Het gevolg is:

- Dat je lichaam beter weerstand kan bieden aan allerlei ziekmakende virussen, bacteriën en parasieten
- Dat je eten beter verteerd wordt en je daardoor belangrijke voedingsstoffen beter op kunt nemen.
- Het milieu in je darmen wordt weer schoon en gezond
- Je geen spijsverteringsklachten of een opgeblazen gevoel meer hebt
- Brandend maagzuur is verleden tijd

De samenstelling van melkkefir is heel anders dan die van yoghurt. In yoghurt zit bijvoorbeeld nog veel lactose en zitten geen of weinig pro-biotische bacteriën en gisten. Kefir is licht verteerbaar en is daarom erg goed om te gebruiken als je spijsverteringsproblemen hebt.

### **Hoe zien de melkkefir korrels eruit?**

Ze zien er nog het meest uit als kleine bloemkoolroosjes het zijn een soort zwammetjes en ze variëren in grootte van een graankorrel tot een walnoot. Als je de Kefir korrels in melk doet fermenteren de melk. Je laat de korrels 24 of 48 uur rijpen in melk en daarna zeef je de korrels uit de melk en voeg je ze weer toe aan een nieuwe portie melk.

Kefir kun je van alle soorten melk maken. Verse of houdbare melk, koeienmelk, geitenmelk, schapenmelk of sojamelk. Bij en goede verzorging vermeerderen de kefir korrels zich.

[kefir-yoghurtplantje.jouwweb.nl](http://kefir-yoghurtplantje.jouwweb.nl)



\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

**Uitgelicht: Elke dag meer mindfulness**

**Auteur: Rob Brandsma**



Mindfulness, of opmerkzaamheid, verschuift de aandacht van onze ervaringen naar onze relatie met de ervaringen. Het gaat er niet om wat je krijgt maar hoe je ermee omgaat. Dit brengt je van de verandermodus naar de acceptatiemodus. Een kleine verschuiving met grote gevolgen. Mindfulness is een oriëntatie op het leven waardoor alles hetzelfde blijft... én alles verandert.

Dit boek nodigt uit tot contemplatief lezen. Het geeft geen 'nuttige' informatie, lang niet altijd een prettig gevoel - en zeker niet direct. Het nodigt de lezer uit te onderzoeken wat de tekst met hem doet. De hoofdstukken in dit boek worden ingeleid door bondige aforismen over mindfulness. De korte teksten of columns die hierop volgen kun je gebruiken als een resetknop om je terug te brengen naar dit moment, precies zoals het is, en het te omarmen. Schitterend boek op groot formaat, het perfecte cadeau voor iedereen die zich wil verdiepen in mindfulness.

*Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.  
Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.  
Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie. Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl)  
Ons doel is om deze extra inkomsten aan te wenden voor het organiseren van boeiende lezingen door het uitnodigen van interessante mensen. Help je mee?  
Bedankt voor je vertrouwen.*

\*\*\*\*\*

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

**Wijze woorden:**

<https://www.youtube.com/> Van baaldag naar geluksdag • Sunshine for the Soul

<https://www.facebook.com/> Gevolgen van onderdrukte emoties door Christian Pankhurst

<https://www.facebook.com/> Hoe stap je uit je emotie door Christian Pankhurst

<https://www.facebook.com/> Introduction to the Accelerated Awakening Retreat by Christian Pankhurst, vanaf 13:00 mooie uitleg "Ik ben jou en jij bent mij"

**Word jij hier ook blij van?**

**Muziek**

<https://www.youtube.com/> Eva Cassidy - Fields Of Gold Lyrics

<http://www.youtube.com/> Wild Roses-There's a place.wmv

<http://www.youtube.com/watch?v=f2340N0JSc8> How the Hell Did Matt Get People to Dance With Him?

<http://www.youtube.com/> Where the hell is Matt 2012

**Meditatie/Mantra/Oefeningen**

<https://www.youtube.com/>7 Yoga Poses for Glowing Skin

**Wakkerwoorden**

<http://www.youtube.com/> Ascensie een volgende fase in evolutie (1)

<http://www.youtube.com/> Ascensie een volgende fase in evolutie (2)

**Mooi**

<https://www.youtube.com/> Ho'oponopono & Aloha Spirit – Aunty Mahealani

<https://www.youtube.com/> From our god-self: Your soul is always happy!

<https://www.youtube.com/> TEDxRainier - Will Hewett - Singing Yourself Alive

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

\*\*\*\*\*





\*\*\*\*\*

## *Het mooiste wat je kunt worden is jezelf*

\*\*\*\*\*

### Hou jij van jezelf?



#### **Ik ben trots op mezelf**

Het is een kunst dingen te doen en/of te ontwikkelen waar je zelf trots op bent.

Vergeet daarbij niet dat je perfectionisme verlamt, leg de lat niet hoog. Je bent waarschijnlijk veel kritischer op jezelf dan op de mensen om je heen. Indien jij erg kritisch bent op je zelf dan bouw je niet erg aan je zelfvertrouwen.

Wees minder kritisch. Durf trots op jezelf te zijn.

Hoe lekkerder je in je vel komt te zitten of zit des te meer dingen je kunt doen om trots op te zijn.

**Je kan het.**

W [www.justbeyond.nl](http://www.justbeyond.nl)

F [www.facebook.nl/marianpalsgraaf](https://www.facebook.nl/marianpalsgraaf)

Warme groet, Marian Palsgraaf

\*\*\*\*\*

### **De OPSTEKER**

***De opstecker is een bijdrage aan een mooie samenleving. Dit kan een persoonlijk of gezamenlijk initiatief zijn maar kan ook in de vorm van een website, een lezing, een film of een t.v programma.***

***Ken jij of maak jij deel uit van een project of heb je hierbij hulp nodig of heb je een tip, laat het ons weten, wij plaatsen deze informatie graag.***

***Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving.***



**Verander de wereld, begin bij jezelf.**



*Deze groente/fruit bak staat op de binnenplaats cq parkeerplaats van het tuincomplex De Rekere in Alkmaar. Hier wordt fruit en groente verzameld wat de tuinders over hebben, dit wordt opgehaald door vrijwilligers van de voedselbank. Een mooi initiatief, er wordt minder eten weggegooid en het krijgt een mooie bestemming.*

*De bak geshowd in een weekend.*

**Spanning is wie je denkt te moeten zijn. Ontspanning is wie je bent.  
- Chinees gezegde**

\*\*\*\*\*

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

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

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

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

*Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

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

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

*Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voelt het als een soort van verraad omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind je nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.*

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

*Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten?*

*En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondig en je je eigen "waarden" overtreedt?*

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

*Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen.*

*Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan*

voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

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

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

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten?

[Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

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

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

*Maak jij een **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 verdrieft 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*

\*\*\*\*\*

### **Zijn er binnenkort 2 aardes?**

(24 juni 2013)

\* Eén van de meer inspirerende mensen onder ons vandaag de dag is **Dolores Cannon**.

\* Zij bezit grote kennis over een scala aan onderwerpen zoals buitenaardsen, UFO's, de verloren stad Atlantis, het oude Egypte en wat misschien wel het belangrijkste is, de toekomst van de mensheid.

\* **40 Jaar lang** is zij al **hypnotherapeut** en zij neemt haar cliënten **onder hypnose mee naar het meest verborgen gedeelte van hun onderbewustzijn**.

\* Daarbinnen bevindt zich een **soort database van alles wat de ziel in al haar gecombineerde levens heeft meegemaakt**.

\* Alle informatie waarover ik schrijf is afkomstig van cliënten, niet van mij.

\* Ik krijg stukjes, zoals deeltjes van een puzzel, en wat ik doe is ze samenvoegen.

\* Dus noem ik mijzelf verslaggever en onderzoeker van verloren kennis.

\* Ca **20 jaar geleden** begon Dolores Cannon **een gemeenschappelijke factor waar te nemen bij een aantal cliënten**.

\* Terwijl deze onder hypnose waren, vertelden ze dat hoewel ze **in een vorig leven op een andere planeet** hadden gewoond, ze **zich geroepen voelden een noodkreet om hulp voor het redden van de aarde en het menselijk ras, te beantwoorden**.

\* Deze **noodkreten nemen ernstige vormen aan zo rond het midden van de jaren vijftig** van de vorige eeuw.

\* **Veel van de zielen** die gehoor gaven aan deze oproep kwamen **van andere planeten en boden zich aan als vrijwilliger om te incarneren in een menselijk lichaam, ondanks de risico's die verbonden zijn aan het leven hier op aarde**.

\* Er werd hen verteld **dat ze hier heel hard nodig waren om de aarde te helpen in een kritische transformatie naar een hoger bewustzijn**. Het ultieme doel was **om zoveel mogelijk mensen te behoeden voor zelfvernietiging**.

\* Volgens de informatie die Dolores Cannon van haar cliënten ontving is er een **vergevoerd buitenaards ras of lichtwezens** die simpelweg bekend staan als "**The Custodians**", wat je zou kunnen vertalen als de "**Hoeders**".

\* Het waren zij die **miljarden jaren geleden verantwoordelijk waren voor het scheppen van de planeet aarde en alle leven wat zich daarop bevindt**.

\* Zij kregen hun orders direct van **God**, die bij hen bekendstaat als "**De Bron**", **om het leven door het universum te verspreiden waar en op iedere manier mogelijk**. Echter, de **aarde bleek een uitdaging te vormen** want het was **uitermate moeilijk om hier mensen te "kweken"**. Dit lukte uiteindelijk na een lange, moeizame periode.

\* Vanaf het begin werd het belangrijke besluit genomen dat **onze planeet en de mensen** daarop de **vrij unieke optie van vrije wil** zouden krijgen, waarmee **tussenkomen van andere buitenaardse soorten werd vermeden, althans voor een groot deel**.

\* Via haar cliënten is Dolores Cannon erin geslaagd om een **directe verbinding te maken met de "Custodians"** en heeft zodoende veel vragen kunnen stellen die haar een **dieper inzicht** hebben gegeven **over alle aspecten van het universum**.



- \* Naarmate haar onderzoek vorderde, ontdekte ze **een briljant plan om de aarde en haar bewoners te redden van een apocalyptische ondergang.**
- \* Deze reddingsoperatie werd nogal **dringend na de ontwikkeling van de eerste nucleaire bom in de jaren '40.**
- \* Deze wapens vormden een regelrechte bedreiging voor het bestaan van de mensheid en nadat deze dan ook daadwerkelijk waren gebruikt in **Hiroshima en Nagasaki** kwam er een **stroom van UFO-meldingen los.**
- \* **Gelijktijdig met de komst van de UFO's begon ook de massale aankomst van zielen op deze aarde, beginnend in het midden van de jaren '50.**
- \* Dolores Cannon zegt dat ze van de **Custodians** te weten is gekomen, **hoe deze van plan zijn de aarde te redden.**
- \* Het plan moest heel voorzichtig en grondig worden gemaakt, omdat het **in geen enkel opzicht onze vrije wil mag beïnvloeden.**

**Het volgende is hoe het plan zal worden uitgevoerd:**

- \* Met de komst van al deze nieuwe zielen op aarde, menen de Custodians dat er nu een **kritische massa is bereikt om een wonderbaarlijke transformatie van de aarde te bewerkstelligen.**
- \* Dit houdt echter wel in dat er **straks 2 aardes** zullen zijn.
- \* Het plan behelst dat **onze kleine planeet in tweeën zal worden gesplitst.**
- \* De **ene zal in het lagere 3D bewustzijn blijven**, een vol met angst en negativiteit zoals het nu is en de andere, **de nieuwe aarde, zal worden gecreëerd in een 5D bewustzijn** dat zal bestaan in een frequentie waarbinnen men positiviteit en ontwaking zal ervaren.
- \* Iedere aarde zal volkomen onbewust zijn van de andere wanneer de afscheiding plaatsvindt.
- \* Het zal zo subtiel verlopen dat mensen op beide aardes in eerste instantie niet zullen merken dat het is gebeurd.
- \* Deze **splitsing kun je vergelijken met een celdeling**, waarbij één cel in tweeën wordt gespleten.
- \* Dit **plan is volkomen uniek omdat het nog niet eerder in het universum heeft plaatsgevonden.**
- \* Het is dan ook niet zo vreemd dat **deze onderneming veel aandacht en ook buitenaardse rassen** heeft aangetrokken die observeren wat er staat te gebeuren en die in de buurt zullen blijven totdat het gehele proces zich heeft voltrokken.
- \* Dit **verklaart dan ook de vele UFO-meldingen** die nog steeds in aantallen blijven toenemen.

Niburu.co

\*\*\*\*\*

**Het "negatieve" einde van het dualiteit spectrum is op zijn hoogtepunt, en die energie, die eenmaal in beweging is gezet moet zijn beloop hebben.**

- \* Je ziet de combinatie van personen met gewelddadige neigingen na hun geïntensiverde drang tot het plegen van geweld of in willekeurige handelingen of leiders die hun volkeren onderdrukken en het spelen van energie in vele uiteenlopende situaties rond je wereld.
- \* Onrust in Turkije, zogenaamd om een park te beschermen, werd op instigatie van de CIA "black ops" het vuur te stoken tussen de soennieten en sjiieten en leiden tot een laaiend oorlog.
- \* Net als alle andere landen in jullie wereld, Turkije heeft het beleid dat niet iedere burger bevredigt, maar het is economisch gezond en progressief en dat is wat de Illuminatie willen vernietigen.
- \* Hoewel hun wereldwijde netwerk is los te komen van de naden, zijn een paar piek individuen in hun waan blijven steken dat ze over het hele Midden-Oosten zal overgaan tot de rest van de wereld om hen te kunnen beheersen.
- \* Dat zal niet gebeuren, en wanneer de onrust in Turkije afneemt, en dat zal snel zijn, zullen sommige hervormingen die zijn ontstaan geleidelijk verdere versterking aan het land geven.

\* Midden Oost-Europese landen waar de mensen despotische of dynastieke heersers hebben verdreven, is vrijheid nieuw en het is logisch dat er verwarring over leiderschap en bestuur is.  
\* Uiteindelijk zal een consensus worden bereikt in elk land en de aard van de democratische regel dat het beste past bij elk zal worden ingesteld.

\* Syrië is enigszins anders, omdat ongelijksoortige groepen te kampen hebben met het Assad-regime, hun doel is hetzelfde, maar elke groep heeft zijn eigen agenda.

\* Tot de overwinning komt, zal er een tijd van ernstige onenigheid zijn geleid door de meest radicale van de groepen tot zijn gezond verstand en wijsheid de overhand zal nemen, en dan een coalitie zal worden gevormd om het land in de richting van een vreedzame stabiliteit te verplaatsen.

\* Het belang van China is niet in "economisch het veroveren van de VS," maar in de omgang met haar ernstige interne problemen. Onder 's werelds belangrijkste landen economisch gezien, China en de Verenigde Staten hebben de grootste interne uitdagingen. Door zijn autoritaire karakter getemperd door duidelijke visie, werkt de Chinese overheid aan oplossingen voor de knelpunten, te wijten wat aan de democratie is mis gegaan, met betrekking tot lastige gebieden.

\* Hoe kan de Amerikaanse president Obama gegevens verzamelen van burgers privé telefoongesprekken en internet gegevens van de National Security Agency verdedigen?

\* Waarom heeft hij de Monsanto Protection Act ondertekend?

\* Congres acties zijn algemeen bekend, maar wat er achter gesloten deuren is niet bekend, en wij zullen u vertellen wat deze twee situaties relevant is.

\* President Obama verdedigde NSA's verzamelen van gegevens, die werd goedgekeurd in de Patriot Act aangenomen tijdens de regering van George W. Bush, op de authentieke basis die het heeft geleid tot het ontdekken van talrijke terroristische plannen.

\* Wat de president niet kan zeggen -en Bush nooit zou- is dat de meest omvangrijke terroristische daden en de meeste van de kleinere delicten bedacht waren door de CIA factie onder Illuminatie controle.

\* Evenmin kan Obama onthullen dat buitenaardsen werkzaam zijn in de NSA en andere instanties in dat land en in verscheidene anderen. Ze zijn informatie aan het verzamelen en analyseren over alle activiteiten van de Illuminatie over de hele wereld om het te gebruiken om hun activiteiten te verzwakken en het verkrijgen van bewijs voor vervolging.

\* Wanneer dit haar doel heeft gediend en naar zijn laatste moment de Illuminati regeert zal de Patriot Act en ook Homeland Security tot een einde komen.

\* Voor de Monsanto Protection Act, vertelden Illuminatie woordvoerders de president dat als hij het vetorecht neemt, hij het Congres zou overschrijven. Bovendien zouden ze hun inspanningen om de betaalbare gezondheidszorg Act, de wetgeving die zou kunnen verlichten sommige immigratie problemen zouden krijgen, en onheil pogingen om internationale conflicten op te lossen door rationele discussies van oorlogvoerende confrontatie intensiveren.

\* Dat is de "down-to-Earth" reden, zou je kunnen zeggen, dat Obama het wetsvoorstel ondertekende, maar er is een ander facet dat de Illuminatie bloc niet kent. Ondanks hun bedreigingen, was de president niet van plan de wet te ondertekenen, hij deed dit omdat ET's dicht bij hem dit hebben geadviseerd. Hun hoger perspectief was dat verontwaardiging van de burgers in deze verraderlijke wetsvoorstel hen moest motiveren om de vernietiging ervan af te dwingen. De mensen moeten hun recht en de verantwoordelijkheid nemen om te eisen, te stoppen dat lobbyisten 'hun stemmen dicteren over wetgeving', en begint met de beste belangen van het land uit te oefenen.

\* In geen geval is dit alleen voor de Verenigde Staten! Overheden in elk land moet beginnen aan de behoeften van hun mensen te voldoen, omdat dit gaat naar de kern van Aarde's Gouden Eeuw en zielenontwikkeling!

\* De bevolking van de aarde is in de 4<sup>e</sup> dichtheid, maar velen hebben nog niet deze dichtheid bewust of geestelijk bereikt.

\* Net als Aarde's ascentie was voorbestemd en haar Gouden Eeuw, maar wanneer de tijd verstrijkt bloeit in glorievolle volheid in jullie lineaire tijd, afhankelijk van collectieve gedachten, gevoelens en daden van de mensen.

\* We benadrukken je hoe sterk je licht nodig is om de maatschappelijke vooruitgang in bewustzijn en spiritueel bewustzijn te helpen benadrukken!

\* De universele wet van aantrekking is een essentieel onderdeel van de vooruitgang. Door zich te concentreren op ontevredenheid met onrechtvaardigheden en misdadige activiteiten betreffende systemen, zend de bevolking energie uit die situaties verlengen die ze willen beëindigen! Ze moeten weten dat door te focussen in plaats van wat ze willen, ze de energie genereren die het zal manifesteren. Ze moeten onderscheid maken in gegevens uit alle bronnen door te vragen waar de waarheid bekend is; over de vraag of er iets feit of fictie is, waar of onwaar.

\* We hebben eerst gesproken van Barack Obama voor de 2008 primaire verkiezing in de Verenigde Staten, toen hebben we gezegd dat hij zou worden verkozen tot president. We hebben over hem vele malen gesproken, met inbegrip van vóór de verkiezingen van 2012 toen we zeiden dat hij in functie zou blijven en waarom. Na elk van onze vele berichten, werd mijn moeder overspoeld met e-mails: Voorstanders van ideologieën van de Republikeinse partij heftig aan de kaak te stellen en wat wij je vertellen over hem en zijn aanhangers willen weten of hij de geduchte tegenstand die hij tegenkomt kan overwinnen. Sommigen vragen: Is hij nog steeds een licht gevulde wezen? JA, dat is hij!

\* Het is de politiek die de Aarde opeenvolgende generaties heeft onderworpen aan oorlogen, afgrijselijke dood tol en vernietiging en heeft een gewetenloze scheve verdeling van jullie wereld enorme rijkdom gecreëerd. We zijn niet met uitzicht op het deel dat religies hebben gespeeld, maar het is zij die kerk en staat heersen die hun volgelingen op het slagveld brengen.

\* Eeuwenlang is het fundament van jullie wereld door politieke systemen in waanzin van verovering en bloedvergieten, corruptie en bedrog gebracht. Uiteindelijk creëerde zo'n massa negativiteit zeer het leven van de aarde wat op het spel stond.

\* Gaia, de ziel die jullie planeet belichaamd als, wilde niet dat haar lichaam en al haar levensvormen zou sterven.

\* Dus, overeenkomstig het verzoek van Gaia en Gods zegen, werden verre beschavingen op de planeet doordrenkt met levensreddende licht en de hoogste universele raad maakte het masterplan voor een nieuw tijdperk, dat bekend staat als Aarde's Gouden Eeuw werd.

\* Ze vroegen een ziel van een zeer geavanceerde beschaving te nemen op een van de moeilijkste taken-presidentschap van de Verenigde Staten, een rol die de politiek wereldwijd zouden overstijgen.

\* Ja, absoluut Barack Obama is zo licht-gevuld als toen hij ingestemd had met de missie aanvaarden om recht te doen aan de misstanden in dat land en zijn in de voorhoede van de wereldvrede-breeders! Gedurende zijn tijd, heeft hij hard gewerkt achter de schermen om het netwerk dat de Illuminatie om alles dat het leven in jullie wereld beïnvloedt met controle te ontmantelen. Omdat hij hun macht zat te dwarsbomen werden zijn inspanningen volledig ontspoort en zijn ze formidabel en grotendeels succesvol geweest om hem in een negatief daglicht te brengen, maar als hun invloed binnen en buiten het congres eindigt, zullen jullie de waarheid van onze woorden over Obama zien.

\* Nu laat ons negativiteit in de context van het weer en geofysische gebeurtenissen, die je misschien niet als het bewijs van de verandering die ze hebben overwogen. Het intensieve licht dat het leven van de Aarde gered had gaf haar de kracht om te beginnen met het vrijgeven van negativiteit via krachtige aardbevingen, vulkaanuitbarstingen en zware stormen die resulteerde in massaal dodental en vernietiging.

\* De laatste van de "oude" negativiteit wat ongeveer zes maanden geleden geëlimineerd was werd ingeschakeld om de Aarde naar de vierde dichtheid te voeren. "Nieuwe" negativiteit veroorzaakt door aanhoudend geweld wordt uitgebracht door een reeks aardbevingen in gebieden waar er weinig of geen verlies van het leven of de vernietiging van land, en hetzelfde met de vulkaanuitbarstingen. Meer wordt verspreid via de stortregens in sommige gebieden en bosbranden in aderenwater en vuur zijn de reinigende elementen van de natuur zelf.

\* De negativiteit op de planeet zal niet meer heersen en geen van de voorspelde rampen zullen plaatsvinden! De duisternis die eeuwenlang op Aarde was heeft afgedaan, maar "dweilen" wat er nog in zijn kielzog zal doorgaan tot ze de vlakken waar geweld bestaat niet



bereikt. Het zal niet volgende week of volgende maand zijn, maar geholpen door de lichtkrachten binnen, op en buiten de aarde, is ze op weg naar die ruimte met een snelheid die uniek is in dit universum en zal het geweld verminderen en zo ook de aardbevingen en vulkanische activiteit.

\* De radioactieve uitstoot van Japan's beschadigde nucleaire faciliteit werden geneutraliseerd in die mate dat zij geen nieuwe gezondheidsrisico's vormen. Uiteindelijk worden alle kerncentrales, opgeslagen afval en andere giftige vervuiling technologisch worden gedematerialiseerd. In de tussentijd zijn bemanningen in jullie lucht met behulp van technologie aan boord van hun schepen op nucleaire faciliteiten die nog steeds in gebruik zijn te waarborgen.

\* Zorgen over landen die lichtvaardig met kernwapens omgaan, in de race met andere landen en toevallige lanceringen ontwikkelen of te verwerven, zijn totaal overbodig. Bij decreet van de Schepper en Gods toestemming, zullen wij de mogelijkheid om opzettelijke of onopzettelijke nucleaire aanvallen voorkomen.

\* Tijdens de Bilderberg conferentie, kon de Illuminatie nauwelijks hun diepe zorgen verhullen over hoeveel langer ze kunnen controleren; bankieren, lenen en te investeren in de hele wereld, ze hebben de middelen bijna uitgeput waarmee ze in staat waren om hun fortuin intact te houden. Zoals eerder vermeld, hebben individuen binnen en buiten de NSA bewijs verzamelt dat de Illuminatie illegaal en onethisch fortuin hebben verworven, maar totdat alle documentatie wordt gepresenteerd in luchtdichte gevallen aan de verschillende rechtbanken en vervolgens rechtvaardig worden behandeld, zal het geld in Illuminatie handen blijven.

\* Het was met vreugde dat we over de Canadese minister van Defensie erkenning van de aanwezigheid van andere beschavingen hadden gehoord! Het is nog niet bekend hoeveel invloed dit kan hebben op de timing van de aanvoer en wanneer buitenaardsen onder jullie zich zullen identificeren.

\* Bemoedigend dat die erkenning er is, het is niet genoeg voor landingen.

\* "Suzy, mijn vriend, je weet dat we niet jullie wereld gaan overnemen, maar de meeste mensen weten dat niet. Ze zijn nieuwsgierig naar ons, maar niet van overtuigd dat als we geland waren, het zou zijn om te helpen. Ze hebben niet een idee over wat we al eeuwen voor de aarde hebben gedaan, maar vragen zich meer af: waarom zouden buitenaardsen in ons geïnteresseerd zijn?"

\* "Als ze de dingen in de goede richting zien bewegen en zich zekerder voelen over wat er verandert, kunnen zij niet zo wantrouwend meer zijn over vreemdelingen. Maar de Illuminatie propaganda over ET lijkt vriendelijk, maar ze gaan door met het maken van Internet rondes met negatieve info.

\* Hoe dan ook, de bottom line is, God heeft de leiding. Hij zal weten wanneer je klaar bent om ons te verwelkomen en dan geven de raad het teken. We zijn nog meer enthousiast dan jij bent, Suzy!"

\* Dank u, Moeder, en kopieer de link naar de korte video, die ook energie toevoegd aan het versnellen van de dag wanneer jullie je "ruimte weldoeners" zullen ontmoeten. Wij hopen dat jullie je geïnspireerd voelen om de inspanningen van deze groep om het woord te verspreiden te ondersteunen. <http://www.youtube.com/embed/b3RYMb9uoZ0>

\* Onze geliefde Aarde familie, miljarden zielen willen hetzelfde als jullie, om te leven in een vreedzame wereld waarin ieders behoeften ruimschoots wordt voldaan, waarbij alle leiders wijs en eervol zijn en leven in harmonie met de natuur. Maar ze weten niet hoe om de wereld te helpen!

\* Door te leven vanuit je hart, je tentoon te spreiden om iedereen om je heen te laten voelen dat LIEFDE de manier is om de wereld die jullie willen te creëren.

\* Vergeet niet, dat in het continuüm van het tijdperk van de wereld vrede, vreugde, schoonheid, vriendelijkheid, wederzijds respect, en overvloed een prachtig avontuur is.

Matthew.

\*\*\*\*\*



Meerdere interessante websites zijn:

Gezondheid radio waar Henk Mutsaers Ron Fonteine en Mike Donkers aan het woord laat over nieuwe weetjes en eventuele vragen van de luisteraars

<http://www.earth-matters.nl> (website is weer in de lucht)

<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie van deze websites achterwege te laten. Ben je op zoek naar confronterende waarheden, kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij met jezelf vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. De essentiële informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker te worden, soms voelt het als wakker geschud te worden als je erachter komt 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 wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één (bijv. de informatie die verstrekt wordt door de overheid om je te laten vaccineren bijvoorbeeld) wordt nu een angst gecreëerd voor het ander (gebruik vooral geen voeding met e-nummers, aspartaam etc.).

De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen.

Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

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

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

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

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

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

[www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/](http://www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/)

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

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

