



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand mei 2013

Spreuk van de maand:

**Een positieve houding geeft je macht over je omstandigheden in plaats van dat de omstandigheden macht over jou hebben.**

\*\*\*\*\*

*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:**

- Den Helder lezing "Omzien naar elkaar" door **Amnyi Trulchung Rinpoche**, een lama uit Tibet
- 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?*  
*De angst regeert*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*  
*Omgaan met angsten*
- [een link](#) - *Spelen met Mandarijn; door Karin Bruegelmans*
- [een link](#) - *BATES-METHODE; oog-oefeningen*
- [een link](#) - *Zelf weer 'de manager' van je eigen gezondheid worden?*
- [een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

**Voeding Sup-lement**

- [een link](#) - *Zo kun je je baas voelen in eigen lichaam*
- [een link](#) - *Gefermenteerd voedsel is een bron van gezondheid voor het lichaam*

**En verder:**

- [een link](#) - *Uitgelicht: "Een ontmoeting met jezelf" door Diana Bergsma, te bestellen via Agaphe*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

\*\*\*\*\*

**8 juni 2013 lezing "Omzien naar elkaar"**  
**door Amnyi Trulchung Rinpoche**

**Amnyi Trulchung Rinpoche**, een lama uit Tibet, komt een lezing in Den Helder geven. Dit is voor Den Helder een unieke kans om kennis te maken met een echte monnik. Entree €7,50 een deel van de inkomsten is bedoeld voor de huur van 't Wijkhuis en het overige wordt geschonken aan Rinpoche en de stichting Rigdzin van het VISTA project.

**Omzien naar elkaar**

Zonder mededogen kunnen we niet overleven. Zonder omzien naar de ander, leven we alleen voor onszelf. Terwijl we zonder de ander geen gelukkig mens kunnen zijn.

In het boeddhisme is de beoefening van bodhichitta of mededogen, de belangrijkste les van het leven.

Tijdens deze lezing zal Amnyi Trulchung Rinpoche ons stap voor stap uitleggen wat mededogen is. Maar ook hoe we onze alledaagse ervaringen kunnen gebruiken om mededogen te ontdekken en te ontwikkelen.

Voor de lezing op 8 juni kun je je aanmelden via 06-44993248.

Zondag 7 april, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam
Vrijdag 12 april, 19.30–21.30	Anneke Bierenbroodspot Amstelveenseweg 711, Amsterdam
Zondag 14 april, 14.30–17.00	Svaha Yoga Willemstraat 133, Amsterdam
Woensdag 17 april, 19.00–21.00	Patria Centrum, opgeven voor 10 april Ceintuurbaan 281, Bussum
Vrijdag 19 april, 20.00–22.00	Moryaelle Groengrachtstraat 26, Valkenburg (L)
Zaterdag 20 april, 14.00–16.00	Yoga Maastricht Volksplein 32, Maastricht
Zondag 21 april, 11.00–13.00	Wandeling in Lemiers bij Vaals (L)
Zondag 21 april, 15.00–17.00	Ruud Lieskamp Koelmoer 34, Landgraaf
Vrijdag 26 april, 19.30–21.30	Wijksteunpunt Binnenhof 9, Bergen (NH)
Donderdag 16 mei, vanaf 17.00 tot maandag 20 mei, 13.00	Retraite Nieuwe Erf Westerwijk 6, Diessen (NB)
Vrijdag 31 mei, 20.00–22.00	Noorderlicht Kanaaldijk 140, Koedijk (NH)
Zaterdag 1 juni, 16.30–21.30	Groene Kerkje incl. lichte maaltijd Noordeinde 28, Lambertschaag (NH)
Zondag 2 juni, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam

**Zaterdag 8 juni, 19.30–21.30** **Wijkhuis**  
**Texelstroomlaan 5, Den Helder**

Zondag 9 juni, 14.00–16.30	Rotterdam Buddhist Centre Schiekade 538, Rotterdam
Woensdag 12 juni, 17.00–21.00	Bodhisattva incl. lichte maaltijd Prins Alexanderweg 54b, Huis ter Heide (Zeist)
Vrijdag 14 juni, 19.30–21.30	Taracentrum Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)
Zaterdag 15 juni, 10.00–16.30	Taracentrum Surmenhuizerweg 21, Eenigenburg (NH)

Wat houdt het VISTA-project in: Het Vista project richt zich op basisvorming en vakopleidingen om de nomaden niet alleen te laten profiteren van het moderne economische klimaat maar ook om de oude cultuur van Tibet te bewaren en verder te ontwikkelen.

Amnyi Trulchung Rinpoche  
Lezingen in Nederland 2013  
[www.amnyitrulchung.org](http://www.amnyitrulchung.org)

\*\*\*\*\*

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)*

\*\*\*\*\*

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

**Mantrazingen met Truus van Wel**

**Datum: dinsdag 21 mei**

**Aanvang: 20.00 uur**

**Kosten: €10,-**

**Locatie: Nicolaaskerk van Westerland Westerlanderweg achter nr.61**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Zelf parfum maken**

Datum: **woensdag 29 mei**

Aanvang: **10.00 – 12.00 uur**

Locatie: **Elements Cosmetics in Waarland**

[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 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.

### **De angst regeert**

Ik heb weer vele You Tube filmpjes, informatie via Earthmatters en programma's gezien waarbij ik me af ben gaan vragen waar dit allemaal toe leidt en raak er meer en meer van overtuigd dat waar we inzitten niet de bedoeling is van het aardse bestaan. Alles is ooit in het klein begonnen en is uitgegroeid in een systeem wat we, alleen als we het bewust zijn, kunnen keren. We kunnen, als we vinden dat het moet veranderen, al beginnen om onze eigen omstandigheden te veranderen.

We leven in een controle maatschappij. Hoezeer laat ik dat mijn leven beïnvloeden. Het is goed mij dit bewust te zijn. Door deze informatie besef ik dat ik mijn eigen baas wil zijn, mijn privacy wil behouden en mijn eigen keuzen wil kunnen maken. <http://www.earthmatters.nl/11/7089/verborgen-nieuws/panopticon-ijzersterke-nederlandse-docu-over-jouw-privacy-must-see.html>

Maar privacy, hoezo privacy. Het is te zot dat een psychiater met een bloeiende praktijk deze uit protest opgeeft omdat hij zijn patiënten niet de veiligheid kan bieden die zij nodig hebben; 15:55 van de documentaire.

Medische claims homeopathische middelen

Sinds 1 juli 2012 mogen fabrikanten van homeopathische geneesmiddelen die bestemd zijn voor zelfzorg, alleen een medische claim hanteren als zij die claim ook wetenschappelijk kunnen bewijzen.

Aan de homeopathische producten zelf verandert niets. Alleen de verpakking en de bijsluiters moeten worden aangepast. Op de verpakking mag immers niet meer staan waar het middel voor bedoeld is. Er staat dus alleen nog een productnaam op en je kunt lezen hoe je het product moet doseren.

Dit betekent dat als het etiket onduidelijk is we in dit geval te maken hebben met de werking van natuurlijke ingrediënten. Zo onderscheidt deze zich van de producten die als gezond bekend staan (allerlei vitamines) waarvan de inhoud echter wel omschreven staat op het etiket, deze niet homeopathisch zijn en vaak chemisch ontwikkeld dus feitelijk een onnatuurlijk product is, en kunt scharen onder medicijnen.

Zo heb ik een bepaald beeld hoe ik naar de geneeskunde kijk en argwanend ben tegenover de medische wetenschap die niet kan floreren zonder de productie van medicijnen.

En natuurlijk ben ik geen dokter, maar kan ik wel op bewust niveau of intuïtief aanvoelen wat goed is voor mijn lichaam. Wanneer ik voor een klacht naar een arts zou gaan is dit belangrijk om mee te nemen en me niet te laten overdonderen en laten regeren door angst.

Zo is over cholesterol naast de reguliere feiten bekend dat cholesterol een lichaamseigen stof is die fungeert als brandweerman. Waar brand is zijn brandweermannen, in het reguliere wordt dit vertaald als dat de brandweermannen de brandstichters zijn. Ga je naar de dokter kom je vaak thuis met medicijnen tegen een te hoog cholesterol gehalte. Terwijl deze juist op plekken zijn van brandhaarden, namelijk waar een ontsteking is. Hier wordt dan in het reguliere aan voorbij gegaan. Maar ik ben geen arts, geen wetenschapper, en mij kun je van alles wijsmaken. Feit is dat als ik klachten heb, ik eerst bij mijzelf te rade ga. Ik onderga een innerlijke reis en vraag het orgaan of weefsel waar de pijn vandaan komt. En door deze concentratie vervaagt de pijn of jeuk en krijg ik antwoord. Misschien niet direct, maar via een omweg waarbij ik word gewezen op een artikel of verhaal vanuit mijn omgeving.

Iedereen is vrij om zijn weg te bewandelen. Ben je het bewust dan kun je meer vertrouwen op je eigen immuniteit/genezend vermogen.

En soms is het een hard gelag om te moeten kiezen tussen twee kwaden. De vrijheid die je dan hebt is om te kiezen hoe je tijdens dit proces met jezelf en je omgeving omgaat. Ook dit kan vele en vaak ook mooie inzichten geven.

Vaak word een ieder geconfronteerd met de eigen eindigheid als er een sterfgeval in de omgeving is. Dat is dan ook een moment om te denken wat jouw grenzen op dit moment zijn en om dit vast te leggen. Denk je dan ook wel eens aan orgaandonors? Zou jij donor willen zijn of donororganen willen ontvangen?

We zijn ons niet bewust wat de energetische gevolgen zijn van donatie. Misschien iets om je in te verdiepen en een standpunt hierover in te nemen. <http://www.wanttoknow.nl/>  
Ik wil als het kan intact blijven, zo ben ik gekomen zo wil ik gaan ook al is mijn ziel voortgegaan.

*Op bezoek bij een lieve oudere vrouw, hadden we lol om de problemen van het ouder worden. Ze kreeg problemen met party's aantrekken. En had een hulpmiddel aangeschaft. Deze werkte niet naar behoren. Door het gesprek zou ze contact opnemen met de winkelier en om uitleg vragen van het hulpmiddel. Misschien zag ze iets over het hoofd. Ik werd getriggerd door dit gegeven. Omdat ik niet heel sportief ben behalve dat ik regelmatig fiets en loop, bedacht ik me wat de consequenties zijn van het niet meer aantrekken van je eigen kousen, en sindsdien doe ik iedere morgen een meditatieve buiging waarbij mijn handen de vloer raken en dat met rechte benen. Voor later. Maar later is nu. Misschien was deze eye-opener wel voor nu bedoeld.*

Zo wordt onze privacy geschonden en doen we daar ook vaak zelf aan mee, dan wel onbewust. Zo denken wij profijt te hebben van alle gemakken en luxe om ons heen, echter deze zijn er niet alleen voor ons gemak. Wat te denken van het gebruik van een mobiele telefoon (wordt ook gebruikt voor opsporing), het internet (o.a Google die meekijkt en opslaat welke pagina's je bezoekt), het gemak van het pinnen (waar ben je en wat schaf je aan) en hieraan koppeland de bonus kaarten, het gebruik van het openbaar vervoer (met de beveiligingscamera's), de poortjes op de vliegvelden ([www.vakantiereiswijzer.nl/vakantie-naaktscanner-verdwijnt-van-amerikaanse-vliegvelden](http://www.vakantiereiswijzer.nl/vakantie-naaktscanner-verdwijnt-van-amerikaanse-vliegvelden) is dit daadwerkelijk zo, willen we dit weten??), de auto (de camera's op de weg checken voor o.a controle van openstaande boetes en wegenbelasting...), de zak drop die je koopt (met het nummer e-621 wat je beïnvloedt en maakt dat je aan één dropje niet genoeg hebt). Ben je dit bewust? Door gebruik te maken van deze mogelijkheden beschadigen we min of meer onze eigen privacy. Bij het bezoeken van verschillende pagina's op het internet wordt ons gevraagd akkoord te gaan met de voorwaarden en cookies te accepteren, doen we dit niet kunnen we niet bij de informatie die we zoeken. Dit doet ons wel beseffen dat we een keuze hebben en die zelf maken. Wat voor gevolgen dit heeft voor onze privacy wordt ons niet verteld. Ben je dan nog vrij om te kiezen of kies je liever alternatieven?

Zo wil ik je de volgende documentaire niet onthouden:

<http://zembra.vara.nl>

Angst strooiend of bewust makend, het is maar net hoe jouw gedachten dit formuleert. Je kunt zelf keuzes maken en deze informatie tot je te nemen waarvan je dan achteraf niet kunt zeggen dat je het niet hebt geweten.

Iedere dag is weer een nieuwe dag met nieuwe uitdagingen en nieuwe leermomenten en ben jij op het juiste moment op een plek op het juiste tijdstip, of juist niet. Hoe moeilijk ook, zijn dit lessen en mogelijke of misschien wel noodzakelijke inzichten van/voor je leven.

Daarbij is het bijna noodzakelijk dat de weegschaal eerst moet doorslaan om je bewust te laten zijn van de uitersten. Liggen deze dichterbij elkaar vallen deze je waarschijnlijk niet op. In het algemeen slaat de weegschaal nu vaker naar de verkeerde kant door. Ben je dit bewust? Het is aan jou hoe jij hier verder mee om wilt gaan. Worden krachten gebundeld kunnen we met elkaar het verschil gaan maken.

De eerste stap is ieder bewust te laten worden van het zijn en te laten zien welke gevolgen er zijn van een eerder genomen beslissing en hoe om te gaan met de kennis van nu om deze ten goede te doen keren. Terwijl ik dit typ besef ik me maar al te goed dat wat goed voor de één is niet goed voor de ander hoeft te zijn. Wel kan ik concluderen dat bovenstaande voorbeelden de mensheid niet dient.

\*\*\*\*\*

## **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*.

## **Omgaan met angsten**

Je kunt pas omgaan met je angst wanneer je bewust bent dat je angst hebt en dat je vanuit die emotie reageert. Wanneer je *vanaf een afstand naar jezelf kunt kijken*, kan dit veel rust geven. Je kunt je eigen situatie in ogenschouw nemen en daarbij de omgeving. Vanuit rust kun je meer begrip opbrengen voor jezelf en diegene die bij de situatie zijn betrokken. Ben je dit bewust dan voel je ook letterlijk en figuurlijk dat angst je in de greep houdt. De volgende vraag is dan, wil je dat?

Je kunt dit op twee manieren aanpakken.

Je kunt je gedachten transformeren en daarmee het gevoel of je kunt het gevoel transformeren en daarmee je gedachten.

Zo benoem ik enkele rolmodellen die verschillende technieken hebben ontwikkeld om je te laten inzien dat gedachten een loopje met je neemt en je deze kunt transformeren.

Byron Kathie doet dit bewust met gedachten, Eckhart Tolle leeft bewust in het nu waar alles aanwezig is wat je nodig hebt en Anthony Paul Moo-Young, bekend als *Mooji*, een spirituele leraar die deze kennis gebruikt vanuit liefde.

Je kunt de één volgen of allen en van ieder oppikken wat het beste bij jou past.

## **Byron Kathie**

De Vier Vragen kun je op ieder moment voor jezelf (!) toepassen.

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Keer de gedachte om. Vind dan minstens drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering waar is voor jou in deze situatie.

Wil je hier dieper op in gaan, ga naar <http://www.thework.com/nederlands/thework.asp#2> en doe 'the work'.

## **Eckhart Tolle**

Van de website van Eckhart Tolle <http://www.eckharttolle.com/>

"The realm of consciousness is much vaster than thought can grasp. When you no longer believe everything you think, you step out of thought and see clearly that the thinker is not who you are."

Eckhart leeft zo in het nu, dat het nu bijna sereen is geworden. Er is geen straks en gister. Wanneer je je hiermee bezighoudt maakt dat velen gedachten overbodig en ervaar je de stilte in jezelf.

## **Mooji**

Voor Mooji, kun je naar zijn website gaan en verschillende video's en audio's beluisteren en bekijken. Ook heeft hij vele filmpjes op You Tube staan. Je voelt zijn liefde, als je hierdoor geraakt wordt, betekent het dat jij het ook in je hebt. De grootste uitdaging is om contact te maken met je hart en je denken los te laten. Wanneer je deze warmte bewust bent, straal je dit uit. Dit kun je oefenen, ongemakkelijke situaties zijn hier ideaal voor. Boosheid smelt in aanwezigheid van liefde. Omarm en zie het kwade, ontken het niet. Kun je in je hart blijven? <http://www.youtube.com/watch?v=IffbLEiOE1A>

Het meest bijzondere van Byron Kathy en Eckhart Tolle is dat zij deze weg zijn gegaan als gevolg van innerlijk lijden en zij praten hier openlijk over.

Iedereen wordt op een bepaald moment geconfronteerd met zijn eigen ik. De kunst is om de grootste vriend/in van jezelf te zijn in goede en in slechte tijden.

Wanneer we door onze dagelijkse beslomeringen gehard zijn geworden is het een uitdaging om terug te keren naar ons hart. Wanneer we dit inzetten, verhogen we de energie en onze omgeving trilt mee.

Een mooie uitspraak van een bijzonder mens: Ik probeer iedere dag 1 persoon gelukkig te maken. Wanneer we dat allemaal doen, waar maken we ons dan nog druk over. Dan is er alleen maar liefde.

\*\*\*\*\*

## **Spelen met Mandarijn**

Citrus reticulata of Citrus nobilis, dat is de naam voor Mandarijn etherische olie.

Van oorsprong komt de boom voor in China, maar hij wordt nu ook volop geteeld in het Middellandse Zeegebied. De vruchten werden in oude tradities cadeau gegeven aan de Chinese mandarijn, zo is de vrucht aan zijn naam gekomen. Een vrucht voor de rijken.

De olie wordt geperst uit de buitenste laag van de schil van de rijpe oranje vrucht, en heeft een zoete frisse geur. De schil is groen en kleurt pas oranje onder invloed van kou.

Mandarijn etherische olie is een echte Citrusolie, en dan een verfijnde bescheiden Citrusolie.

Het wordt o.a. gebruikt als smaakmaker bij gebak, en in snoep en ijs, en natuurlijk een bekend bestanddeel van eau de cologne. De mandarijn is een oervrucht en bestond al vòòr de sinaasappel. Het is nu na de sinaasappel de tweede belangrijkste citrusvrucht ter wereld. Jaarlijks ligt de wereldproductie rond de 7 miljoen ton.

De delicate geur van Mandarijn e.o. geeft een geluksgevoel, vooral aan kinderen en aan het kind dat in ieder van ons zit.

Het helpt je in contact te komen met je innerlijke kind, en werkt zowel lichamelijk als geestelijk kalmerend en krampstillend. Het stopt malende gedachten, stimuleert creativiteit en helpt je in een positieve blijde gemoedstoestand te komen. Problemen lijken dan niet meer zo onoverkomelijk.

Ideaal ook om te verdampen bij een brainstorm sessie.

Mandarijn stimuleert de lymfe doorstroming en spijsvertering.

Het is een zonnige, vrolijke warme olie die door kinderen zeer gewaardeerd wordt. Daarom wordt deze olie ook zo vaak gebruikt in verzorgende producten voor kinderen.

**Aromatip:** Bij slecht slapende baby's en kinderen 1 tot 3 druppels Mandarijn e.o. op het hoofdeinde druppelen of verdampen op een geurblokje in de slaapkamer.

Bij diverse testen is gebleken dat het verdampen van Mandarijn e.o. mensen helpt in een diepere slaap te komen en het dag- & nachtritme te reguleren.

De plantboodschap van Mandarijn is: 'Het leven is een spel, kom lach met mij'.

*Let op: niet gebruiken bij allergie voor Citrusvruchten.*

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.

## **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.*



Voor meer informatie, cursusdata, aromabehoeften of een gratis e-book:  
<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

\*\*\*\*\*

## **BATES-METHODE**

Beter zien zonder bril of lenzen.....

De meeste mensen beschouwen verslechtering van het gezichtsvermogen als onderdeel van het ouder worden en berusten in sterkere glazen. Maar volgens Dr. William H. Bates (1860-1931), oogarts in New York zijn oog oefeningen dé trainingmethode om beter te kunnen zien zonder bril of lenzen.

Deze methode is bedoeld als preventie (om bijvoorbeeld staar, glaucoom etc. te voorkomen) alsmede om bepaalde bestaande oogklachten te verminderen en zelfs te herstellen.

De oefeningen zijn heel goed zelfstandig te doen. Als je de oefeningen eenmaal beheerst, kun je ze gemakkelijk thuis en op het werk doen.

De eenvoudigste oefeningen – zoals vaak knipperen om de ogen vochtig te maken – zijn voor elk tijdstip geschikt.

Het is goed om u aan onderstaande adviezen te houden als u de Bates-methode gaat volgen.

1. Oefen regelmatig – succes is mede afhankelijk van uw volharding;
2. Probeer tijdens de oefeningen te ontspannen. Met een stijve nek of gespannen schouders
3. kunnen uw ogen onvoldoende ontspannen.
4. Lees altijd bij goed licht, knipper vaak en kijk na elke bladzijde even op.
5. Geef uw ogen elke 12 minuten even 1 minuut rust – bij voorkeur door te palmeren (zie 6. oefening) – wanneer u met een beeldscherm werkt.
7. Zet voor het oefenen uw bril af of doe uw contactlenzen uit.
8. Span uw ogen niet teveel in als u met de oefeningen bezig bent. Het is de bedoeling om de ogen te ontspannen, niet om ze te forceren.
9. Doe niets dat pijn aan de ogen veroorzaakt of het zicht troebel maakt, zoals bijvoorbeeld lang televisie kijken in het donker.

## **De zeven Bates-oog oefeningen**

### **1<sup>e</sup> Oefening voorstellen**

Doe de handen voor uw ogen en stel u zeer gedetailleerd en kleurrijk een bepaald voorwerp voor. Goede voorwerpen zijn o.a. kleurrijke bloemen, een schilderij of een kunstobject. Het gezichtsvermogen wordt door het vaak oefenen van deze oefening verbeterd. Bates stelde dat een voorwerp voor het geestes oog oproepen, helpt om het in werkelijkheid scherper te zien....

### **2<sup>e</sup> Oefening blik verplaatsen**

Fixeer uw blik niet op één voorwerp, zoals bril dragers dat vaak doen. Verplaats uw blik voortdurend van punt naar punt. Naarmate uw ogen zich ontspannen, wordt de beweging kleiner en ziet u scherper. Onze kijkgewoontes zijn volgens Bates slechter geworden door spanning(en) en het daaruit volgende misbruik van de ogen....

### **3<sup>e</sup> Oefening knipperen**

Maak er een gewoonte van om regelmatig met je ogen te knipperen (elke 10 seconden één of tweemaal) om de ogen vochtig te houden – vooral als u een bril of lenzen draagt.

### **4<sup>e</sup> Oefening palmeren**

Dit is eigenlijk de belangrijkste Bates-oefening.

Ga ontspannen aan tafel zitten. Sluit u ogen, zet de ellebogen op een (niet al te dik) kussen en houd je rug, hals en hoofd in een rechte lijn. Bedek nu de ogen (zonder ze aan te raken) met uw handen. Denk vervolgens aan iets prettigs, zoals een geliefde vakantie of luister naar wat zachte, mooie muziek. Doe deze oefening minstens tweemaal per dag zo'n 10 minuten lang. Doe deze oefening ook als uw ogen moe of pijnlijk aanvoelen.

### 5<sup>e</sup> Oefening **dichtbij en veraf kijken**

Houd twee potloden (in iedere hand één) rechtop tussen uw vingers. Houd ze vervolgens voor uw gezicht, de één op 10 cm afstand en de ander op een (gestrekte) armlengte afstand.

Kijk met beide ogen naar één potlood, knipper een paar keer met uw ogen en kijk daarna naar het andere potlood. Herhaal dit een paar maal, zo vaak als de gelegenheid zich voordoet.

### 6<sup>e</sup> Oefening **spetteren**

Bespat direct na het opstaan uw gesloten ogen ca. 20 maal met warm en 20 maal met koud water om de bloedsomloop te stimuleren. 's Avonds als laatste handeling vóór het slapen herhalen in omgekeerde volgorde.

### 7<sup>e</sup> Oefening **zwaaien**

Ga staan en zet de voeten uit elkaar. Zwaai het lichaam nu rustig heen en weer van links naar rechts. Laat de ogen de beweging van het lichaam volgen. Let op de beweging van het gezichtsveld (dus niet focussen op één punt!) dit ontspant uw ogen en maakt deze beweeglijker. Een rustig stukje muziek maakt deze oefening makkelijker.

\*\*\*\*\*

## **Zelf weer 'de manager' van je eigen gezondheid worden?**

*Een maand investeren in jezelf met een enorm rendement!*

We zijn uit balans geraakt doordat we te weinig bewegen en (nagenoeg) hele dagen 'in ons hoofd' leven. We willen graag onze levensstijl veranderen, maar het lijkt ons maar niet te lukken. Een belangrijke sleutel hierin is onze voeding; deze geeft ons niet voldoende energie. Waardoor we ons futloos en soms machteloos voelen om de gewenste veranderingen in onze levensstijl door te voeren. Als ik je nu vertel dat het ongelofelijk eenvoudig is om binnen een maand de gewenste veranderingen in je lijf en je gemoedstoestand te voelen? Zou je dan niet overwegen om deze investering in jezelf een maand lang uit te proberen, voordat je er een oordeel over vormt?

Door aanpassingen in je voeding zal je energieniveau binnen 2-4 weken ongelofelijk veel hoger zijn dan nu, en zul je intrinsiek gemotiveerd raken om deze levensstijl verder uit te bouwen.

### **Wat ga je doen?**

Een maand lang zul je dagelijks bezig zijn met gezonde voeding, plezierig bewegen, ontspanning/meditatie en een aantal technieken om je gedachten positief te (her)programmeren. Ik hoor je al denken: wat; zoveel? Maar het 'kost' je slechts een uur per dag en het levert je ongelofelijk veel op! Juist deze totaalaanpak zorgt ervoor dat je jezelf enorm snel veel energieverder gaat voelen. Waardoor je de veranderingen veel makkelijker door kan voeren dan je nu denkt of ervaren hebt! Het kost wellicht 2 weken enige 'moeite' en daarna doe je het graag!

Omdat lichaam en geest alleen kunstmatig gescheiden zijn, werken we zowel aan onze fysieke toestand, als aan onze mentale toestand. Alles wat het vraagt is een uurtje per dag investeren in jezelf? Zou je dat niet een maand willen proberen?

### **Bewegen**

Belangrijkste bij het bewegen is dat je iets kiest waar je plezier in kan (gaan) hebben. En dat je kiest voor 'succes', door de lat in het begin niet te hoog te leggen. De frequentie van bewegen is namelijk (in eerste instantie) veel belangrijker dan de zwaarte of de duur. Een half uur per dag is prima, maar dan wel 6x per week. In de PDF vindt je meer informatie over sporten/bewegen.

### **Gezonde voeding**

Gezonde voeding is geen dieet! Het gaat om een visie voor de lange termijn, waarin voeding een sleutelrol speelt. Het zorgt ervoor dat je lichaam weer in balans komt en daardoor zijn normale gewicht aanneemt. Lichte mensen kunnen aankomen, te zware mensen zullen afvallen. Belangrijkste aanpassing in de voeding is (een maand lang) zonder suiker en geraffineerde koolhydraten. Veel meer groenten en ook meer fruit, noten en vette vis. Geen 'frisdrank, maar veel water, groene thee, witte thee. Zie voor de uitgebreide 'tips' de PDF!

## Meditatie

Vijf minuten per dag zitten en je aandacht richten op je ademhaling is de basis. Als je net begint met mediteren kun je gewoon rechtop op een stoel gaan zitten. (als je een andere houding gewend bent; ook prima) Je handen kun je gemakkelijk neerleggen op je bovenbenen. Het kan met je ogen open en ogen dicht. Persoonlijk vind ik met de ogen open prettiger. Een vast tijdstip (bij voorkeur in de ochtend) is het meest gemakkelijk om de routine op te bouwen. Doe in het begin niets anders dan je op je ademhaling concentreren en deze tellen. Van 1 tot 10 en weer terug naar 1. Als je merkt dat je afgedwaald bent (en dus de tel kwijt bent); maak daar geen 'probleem' van. Geen intern commentaar leveren op jezelf. Gewoon weer terug naar je ademhaling gaan. Iedere keer als je merkt dat je afgedwaald bent, is geen falen, maar juist een SUCCES! Je bent je bewust van wat je denkt en komt weer terug naar de ademhaling.

## Mentale oefeningen

Alle mensen hebben de hele dag door gedachten, als een soort van stemmetjes in hun hoofd. De onderzoeksresultaten over het aantal gedachten wat we per dag hebben lopen uiteen, maar men spreekt van tot wel 60.000 gedachtes per dag. Bij die onderzoeken is ook gekeken naar het aantal negatieve gedachten. Wederom uiteenlopende percentages, maar allemaal aanzienlijk boven de 50%. Dat betekent dat onze focus gemiddeld op 'het negatieve' ligt. Terwijl er juist veel meer goed gaat. dan fout. In ons leven, maar ook op de wereld. Er is nog meer goed nieuws! Door dagelijks een paar minuten aandacht te geven aan het positieve in je leven, kun je in relatief korte tijd je computer 'herprogrammeren'. In de bijgevoegde PDF vindt je een aantal oefeningen die je 5-10 minuten per dag kosten, maar je na een maand zoveel meer opleveren ...

## Na die maand?

Ik vermoed dat je graag doorgaat en zelf je eigen weg hierin gaat vinden. Het gaat erom om jezelf een maand een 'boost' te geven! Ik hoop veel mensen aan te mogen zetten tot het hervinden van hun energie en hun gezondheid. Ik wens iedereen die de uitdaging aandurft, heel veel succes en plezier!

Hartelijke groet,  
Peter Verbeek

bron voor uitgebreide informatie: [zelf-weer-de-manager-van-je-eigen-gezondheid-worden](#)

\*\*\*\*\*

## Affirmatie van deze maand:

*Als je voor je eigenwaarde afhankelijk bent van anderen, dan is het anderenwaarde.  
Wayne Dyer*

\*\*\*\*\*

## 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.**

\*\*\*\*\*

### **Zo kun je je baas voelen in eigen lichaam**

*-Menigeeen leert als klein kind al af om naar het lichaam te luisteren.*

*-Moedermelk is perfect afgestemd op de behoeften van een kindje, zeker als het van de biologische moeder afkomt.*

*Het ondersteunt het immuunsysteem veel beter dan een blik melkpoeder. Bij te vroeg geboren kindjes is de moedermelk ook toegerust op het onrijpe maagje.*

*-We komen zelf toch ook niet uit de fabriek, waarom ons voedsel wel?*

Voeden op schema, waarbij men de hongersignalen van een baby negeert omdat het nog geen 'tijd' is voor een fles. Aan het begint schreeuwt zo'n kindje het uit, later leert het zich te schikken.

Baby's die naar eigen behoefte de borst krijgen, hebben later minder kans op overgewicht. Ze voelen zich meer verbonden met hun lichaam en met hun levensbron; de moeder.

*Er is strijd aan tafel om een peuter toch vooral z'n groente op of z'n bordje leeg te laten eten. Sommige volwassenen proberen het letterlijk naar binnen te proppen, of gaan smeken, dreigen of laten het kind net zo lang aan tafel totdat het op is. Ik kende een meisje van zeven jaar dat eens drie kwartier in de schuur is opgesloten, omdat ze haar brood niet opat.*

Het natuurlijke honger – en verzadigingsgevoel raakt verstoort, het kind verliest het contact met het lichaam. Kinderen gaan 'gezond' met vies of zelfs met strijd, pijn en straf associëren. Andersom leren kinderen snoep, koeken en snacks te linken aan troost, gezelligheid en ontspanning. De basis voor emotie-eten. Een kleuter krijgt niet zelden een ijsje als het gevallen is.

Van nature geeft het lichaam perfect aan wat het nodig heeft, als een kind naar behoefte en in z'n eigen tempo mag eten van gezond en vers voedsel.

In Nederland heeft ongeveer de helft van de volwassenen overgewicht. We eten niet meer omdat we honger hebben, maar om andere gevoelens te stillen, zoals onvrede, verdriet, eenzaamheid en frustratie. Reclames spelen hier op in; hun product lijkt een remedie tegen alle tegenslagen en maakt het leven boeiender, mooier en fijner.

### **Daarnaast is er een 'tegenbeweging'.**

Sonja Bakker (Zonder strijd geen kilo's kwijt) en andere dieetgoeroes lijken de rol van de opvoeder over te hebben genomen. Ook zij schrijven je voor wat je mag eten en wanneer. Je dient vooral niet naar je eigen lichaam te luisteren. Het plaatst je in een lager bewustzijn, doordat je gaat denken binnen kaders en andere informatie buitensluit. Sommige mensen stellen hun leven in dienst van hun dieet. Je doet jezelf geweld aan en kunt een tekort aan voedingsstoffen oplopen.

*"Ik ga Sonja Banketbakkeren!" grapte mijn eigenzinnige tante eens.*

Hoe kan een bepaald eetschema voor al die verschillende mensen werken, met hun eigen bouw, lengte en lichaamsbeweging? Niet! Of iemand valt er tijdelijk van af (vooral de spieren, omdat deze de meeste energie verbranden en het lichaam juist spaarzaam wilt zijn). Gaat iemand weer 'normaal' eten, vliegen de kilo's er zo weer aan. Vaak zijn ze zwaarder dan tevoren.

Bij sommigen loopt de strijd zo uit de hand dat ze een maagband laten plaatsen, met alle risico's van dien.

Zelf heb ik nooit overgewicht gehad en ook heb ik geen crashdieet gevolgd. Toch herken ik me wel in de worsteling tussen 'lekker eten' en in vorm blijven. Ook ik kon vaak geen weerstand bieden aan lekkernijen die mijn vitaliteit ondermijnden.

## **Waarom hebben steeds meer mensen overgewicht, in weerwil van alle diëten en 'slanke' producten?**

Lightproducten met allerlei chemische toevoegingen als aspartaam of iets eraan verwant. Het lichaam rekent op zoet, op energie, wat uitblijft. Het resultaat: een bijna onweerstaanbare trek in zoetheid. Met vet geldt hetzelfde. 'Mager' vet is vaak een kunstgreep die het lichaam niet op kan nemen. Het probeert de gemiste voedingsstoffen alsnog te krijgen. Chemische middelen verstoren de stofwisseling.

In tegenstelling tot wat algemeen aanvaard is, is 'halvarine' dus helemaal niet beter voor de lijn dan roomboter.

Zelf gebruik ik roomboter en 48+ kaas en ik ben rond de 50 kilo bij een lengte van 1.60meter. En nee, ik ben niet iemand die 'alles' kan eten zonder een gram aan te komen.

## **Hoe ver zijn we van de natuur afgedwaald?**

'Snaaien' is evolutionair gezien wellicht heel logisch. Tot nog niet zo lang geleden kenden we tijden van schaarste of zelfs hongersnood. Dan kon je het beste alles eten wat je te pakken kon krijgen. Door streng te lijnen lokken we juist eetbuien uit. Het lichaam gaat op de spaarstand om te overleven. Het weet het verschil niet tussen een dieet en een crisis. Ook als we op het moment zelf de honger verdragen, halen we de schade later weer in. Het lichaam wordt niet begrepen.

## **Wat is dan gezond?**

Zoveel mogelijk zoals de natuur het bedoeld heeft. Verse groenten, fruit, volle granen, noten, natuurlijke vetten, eiwitten en vezels. Alles waar nog voedingsstoffen in zitten. Zo min mogelijk suikers, witmeel, gefrituurd en kunstmatige toevoegingen. Warm eten zelf bereiden. Jezelf en je lichaam accepteren, in plaats van ermee te strijden. Waar je tegen vecht, wordt juist groter.

## **Op welke momenten verlang je ineens naar chocola, chips of iets anders?**

Wanneer het lichaam om voedsel vraagt, neemt de honger geleidelijk toe. Het stelt zich met alles tevreden dat voedsaam is.

Bij emotionele honger verlang je meestal naar iets speciaals, of voelt juist de neiging om je vol te proppen. Op welke momenten wil je de voorraadkast plunderen of naar de supermarkt rennen? Vaak is er iets gebeurd dat je heeft geraakt. Een gevoel dat je probeert weg te werken met versnaperingen.

Is het uit verveling, dan zijn er andere manieren om plezier te beleven. Lezen, schrijven, schilderen, muziek luisteren, wandelen in de natuur, zwemmen, contact zoeken met een vriend. Het is maar net waar je van houdt. Kortom, actief zijn!

Met onverwerkte pijn omgaan is ingewikkelder. Het vraagt aandacht, moeite en een heldere geest. Het kan zo confronterend zijn dat je liever ervoor wegvlocht (lees: iets lekkers pakken.)

Omgaan met gevoelens, dit kunnen maar weinig mensen. Maar wanneer je de 'angel' gevonden hebt en je afweer hebt ontmanteld, dan kun je gevoelens en gedachten beter plaatsen en helderder waarnemen. Pijnloos is het niet, weet ik uit ervaring. Toch is het zeker de moeite waard.

Het erkennen van ervaringen en gevoelens komt maar in weinig diëten voor. Toch is juist in harmonie komen met jezelf en het oplossen van persoonlijke problemen en belemmerende overtuigingen een sleutel naar een gezonde levenshouding.

Intuïtief eten maakt slank, blijkt uit onderzoek en persoonlijke ervaringen. Weer maatjes worden met je lichaam en het contact ermee herstellen. De strijd aangaan tegen je kilo's, hoeft dan niet meer. Het doet ook weinig concessies aan het schoonheidsideaal. Juist jezelf accepteren zoals je bent en respect voor je lichaam, daar draait het om. Een wild dier weet wat het nodig heeft en hoeft daarna niet meer.

## Het lichaam in evenwicht: Harmonie

Wanneer ik in harmonie ben, kan ik de lekkerste dingen laten staan. Ik kan chocola in huis hebben, zonder er veel mee bezig te zijn. Het is ook niet zo dat ik mezelf alles ontzeg, alleen ik voel en geef sneller aan wanneer ik genoeg heb gehad. Ik kan van een stukje chocola genieten, zonder meteen méér te willen. Voor mij is het zowel een gezonde als relaxte houding tegenover eten. Je komt niets tekort, dus de kans op eetbuien wordt veel minder.

Het is ook geen methode, dus in die zin kan het ook niet werken of niet. Het is een manier van leven, een weg die je bewandelt.

Je vertrouwt weer op je natuur en op de wijsheid van je lichaam, dat vraagt wat het nodig heeft. Het is niet alles eten waar je zin in hebt (in een auto stop je toch ook niet zomaar iets?) maar waar je lichaam werkelijk om vraagt.

## Zelf ga ik mensen ook geen regels voorschrijven. Er zijn wel wat algemene natuurwetten:

Vers voedsel geeft meer voldoening en je kunt er langer tegenaan, waar je na een broodje hamburger van 900 kilocalorieën na een uur alweer trek hebt.

In vers fruit, groente en volle granen zitten vezels die voor een voldaan gevoel zorgen. Noten, eieren en bonen zitten 'bomvol' proteïnen, die ook verzadigen.

Voldoende water drinken (minimaal 2 liter voor een volwassene van 70 kilogram). Ook dorst kan je slap en duizelig maken, vaak verward met honger. Water heb je ook nodig om afvalstoffen weg te laten voeren.

Chemische toevoegingen aan voedsel maken je uiteindelijk dikker. De giftige stoffen die je niet kunt verwerken, sla je op in het vetweefsel, om de organen te beschermen. Zou het lichaam geen vet kweken, dan werden we pas echt ziek. De lever draait al overuren en kan het niet meer aan.

Als je puur natuur en gifvrij eet, kan het vet juist smelten als sneeuw voor de zon, zonder verder moeite te hoeven doen. Als je de tijd neemt om te eten, dan voel je wanneer je genoeg hebt gehad.

Een uur per dag lichamelijk actief zijn, afhankelijk waar je van houdt en wat je lichaam kan hebben, geeft je energie en zelfvertrouwen een impuls. Je voelt je prettiger in je vel (letterlijk!). Sommigen houden van intensief sporten, voor anderen is het een straf (misschien door vernederende herinneringen aan gymnastiek). Maar wandelen, tuinieren of het huishouden zijn ook al vormen van beweging. Op tijd naar bed gaan helpt je om geestelijk en lichamelijk te herstellen van de dag. Energie die je uit slaap haalt, hoeft je niet meer uit voedsel te halen.

Website: [www.dus-sarah-morton.info/2012/08/het-lichaam-weet-wat-het-wil/](http://www.dus-sarah-morton.info/2012/08/het-lichaam-weet-wat-het-wil/)

Bronnen:

*Borstvoeding voor premature kindjes:*

[www.borstvoeding.com/problemen/prematuren/borstvoeding-prematuur.html#kindje](http://www.borstvoeding.com/problemen/prematuren/borstvoeding-prematuur.html#kindje)

*Borstvoeding en kans op overgewicht:*

[www.borstvoeding.com/aanverwant/overgewicht/borstvoeding-en-obesitas-hoe-zit-het-nu.html](http://www.borstvoeding.com/aanverwant/overgewicht/borstvoeding-en-obesitas-hoe-zit-het-nu.html)

[www.borstvoeding.com/nieuwsberichten/overgewicht-astma.html](http://www.borstvoeding.com/nieuwsberichten/overgewicht-astma.html)

*Intuitief eten.*

[www.sochicken.nl/lichaam/intuitief\\_eten\\_houdt\\_je\\_slank.html](http://www.sochicken.nl/lichaam/intuitief_eten_houdt_je_slank.html)

[www.mooi-jezelf-zijn.nl/zij-eet-en-toch-is-ze-slank/](http://www.mooi-jezelf-zijn.nl/zij-eet-en-toch-is-ze-slank/)

*Crashdieet.*

<http://www.ahealthylife.nl/crashdieet-gezond/>

Bron [Sarah Morton](#)

\*\*\*\*\*

## Gefermenteerd voedsel is een bron van gezondheid voor het lichaam

Voorbeelden van gefermenteerd voedsel:

Kefir  
Yoghurt  
Zuurkool  
Augurken  
Zuurdesembrood  
Kombucha  
Wijn  
Bier  
Azijn  
Kaas  
Sojasaus  
Cacao

### Voordelen van gefermenteerde voedingsmiddelen:

Aanvulling op de darmbacteriën  
Minder maag en darmklachten  
Vermindert het prikkelbaar darm syndroom  
Een bron van vitamines door de bacteriën geproduceerd  
Werkt goed tegen candida  
Een bron van enzymen die de spijsvertering helpen  
De houdbaarheid verbetert  
De smaak verbetert  
Verbeterd de flora in de mond  
Het is goedkoop te bereiden

### Dure probiotische drankjes zijn helemaal niet nodig met dit recept van de bieten kvass.

De kvass is een gefermenteerde drank waarvan het recept afkomstig is uit het oosten van Europa, Ukraine en Rusland. In Rusland wordt deze drank dagelijks gedronken. De kvass staat daar bekend als een ware tonicum voor de gezondheid. Bieten staan ook al eeuwen bekend om hun geneeskrachtige werking en dit gecombineerd met de fermentatie zal je gezondheid een flinke duw in de goede richting geven.

Gefermenteerde voeding heeft in de oude tijden een vaste plek gehad om te conserveren. De voeding wordt voorverteerd waardoor anti-nutriënten verdwijnen en het daardoor makkelijker voor ons is te verteren.

### Recept Russische Biet Kvass



#### Ingrediënten

1 grote of 2 kleine biologische bieten  
1 glazen fles met dop  
½ theelepel (Keltisch) zeezout  
(gefilterd) water

#### Bereiding

Boen de bieten helemaal schoon  
Snij de bieten in stukjes van 1cm bij 1cm  
Doe de stukjes biet daarna in de glazen fles  
Vul de fles met het water  
Doe er een halve theelepel zeezout bij  
Sluit de fles met de dop  
Laat de Kvass 2 – 4 dagen staan op kamertemperatuur

Drink elke ochtend een klein beetje op een nuchtere maag  
Als de fles bijna leeg is kun je het weer vullen met water voor een tweede gang  
Voor een derde gang is het beter de bieten weg te gooien, maar wel een klein beetje vocht te bewaren zodat de fermentatie sneller opgang komt  
Je kunt wat spelen met de smaak door wat citroensap of gemberrasp aan de kvass toe te voegen. De kvass krijgt dan een lekkere frisse smaak. Het is niet aan te raden om de kvass te starten met melkzuur bacteriën, omdat deze melksuiker nodig hebben om te groeien.

\*\*\*\*\*

## **Uitgelicht: Een ontmoeting met jezelf**

**Auteur: Diana Bergsma**



In dit boek vertellen 18 vrouwen hoe zij hun leven hebben vormgegeven, vaak na ingrijpende gebeurtenissen. Op een bijzonder wijze worden de invloeden en gebeurtenissen beschreven, die gezorgd hebben voor de persoonlijke groei in hun bewustzijn. Dit boek zal vrouwen en mannen aanmoedigen en inspireren om bewuster te worden van hun eigen invloed op de kwaliteit van hun leven.

Thema's in dit boek zijn: initiatief durven nemen \* emigreren \* de acceptatie van een eetstoornis \* een burnout \* het opzetten van een succesvol bedrijf \* bewustwording van wie je nu bent en wat je wilt \* de invloed van religie \* het mannelijke en vrouwelijke in jezelf \* ongewilde kinderloosheid

Diana Bergsma is coach en heeft ruime ervaring met het zoeken en vinden van liefde en zelfwaardering in de mens. Zij weet als geen ander dat je dat nodig hebt om in je kracht te staan.

De verhalen in dit boek zijn geschreven door inspirerende vrouwen die opkomen voor zichzelf, hun werk, hun familie, hun dromen en verlangens. Ze laten zien dat beperkingen ook mogelijkheden kunnen worden, wanneer je bereid bent open en eerlijk naar je leven te kijken en als je durft te veranderen

*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**

I prayed for change, so I changed my mind.

I prayed for guidance and learned to trust myself.

I prayed for happiness and realized I am not my ego.

I prayed for peace and learned to accept others unconditionally.

I prayed for abundance and realized my doubt kept it out.

I prayed for wealth and realized it is my health.

I prayed for a miracle and realized I am the miracle.

I prayed for a soul mate and realized I am the One.

I prayed for love, and I realized I have to allow it in.



<http://www.youtube.com>

Er zijn verschillende manieren om spiertesten te doen. In het volgende filmpje krijg je al een idee van één manier om bij jezelf een spiertest te doen. Let op als je weet van jezelf dat je "JA" niet altijd echt een "JA" is of omgekeerd dan zit je polariteit verkeerd. Je polariteit kan recht gezet worden.

<http://www.youtube.com>

Kapalabhati - de Vuuradem - Ademhalingsoefening

<http://www.youtube.com>

Ujjayi - Overwinningsadem - Ademhalingsoefening

<http://www.youtube.com>

Reinigende adem - Ademhalingsoefening

*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*

\*\*\*\*\*

**Ben jij een geboren optimist?**



### **8. Richt je op het heden**

Als je in je achteruitkijkspiegel blijft kijken dan zie je niet wat er voor je gebeurt.

Ik zelf heb me vaak 'zelig' gevonden om wat ik heb meegemaakt in het verleden maar het leven is NU. Je kan je niets herinneren of leren wat nu gebeurt als je met je gedachte(n) in het verleden blijft.

Laat het verleden los en maak je geen zorgen om de toekomst. Oefen om in het hier en nu te zijn. Je leeft nu. Dit moment is je gegeven en je weet niet wat de morgen brengt.

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

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

Warme groet, Marian Palsgraaf

\*\*\*\*\*

### **De OPSTEKER**

***De opstecker is een bijdrage voor 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.***

Mooie initiatieven in het buitenland

<http://permaculturenews.org>

<http://tambuli.nl>

<http://www.mnn.com/earth-matters>

en, vanuit de regio

<http://www.dichtbij.nl/noordkop/regionaal-nieuws>

19 mei Bergen: een wandeling langs eetbare gewassen (in de volksmond onkruid genoemd) met Anneke Bleeker <http://www.gezondverstandavonden.nl>

Nooit te Oud: hoe zelfredzaam willen of kunnen ouderen zelf zijn. Maar ook: hoe willen wij zijn als we ouder worden en hoe willen wij dat er met ons wordt omgegaan. Als wij toe staan hoe de situatie nu is staan wij ook toe dat er zo met ons wordt omgegaan, willen we dat?

<http://www.uitzendinggemist.nl>

\*\*\*\*\*

**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 verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

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

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

- \* Het is duidelijk dat zolang als dat wij nog steeds het gevecht vechten wij betrokken zullen zijn in een strijd.
- \* Het is niet van belang of dit het vechten met het Licht is of het vechten met de duisternis.
- \* Het is tijd om de strijd binnenin en aan de buitenzijde van onszelf los te laten.
- \* Het gevecht is voorbij en wij moeten inzien dat wij allen *ÉÉN* zijn.
  
- \* Aan de buitenzijde van ons in het Nu wordt er nog steeds een dualiteit spel gespeeld met de wens voor een bepaalde uitkomst voor de duisternis in een onverenigbare polariteit met het Licht.
- \* Zolang wij een verbintenis met deze strijd aangaan geven wij de dualiteit energie en als wij dat niet meer doen en ons concentreren op het *één* zijn met alles, zullen wij onze energieën aan de belichaming van beide polariteiten in eenheid geven.
  
- \* Wij hoeven alleen alle tegenstellingen in te sluiten, hen met liefde te omarmen zonder betrokken te raken in het gevecht, de strijd, het argument, in gekwetstheid of in pijn, angst gaan.
- \* Wij allemaal hoeven slechts ons innerlijk licht te focussen op eenheid met de Ene en iedereen inclusief te planeet, het universum, de bron, om allemaal weer in een evenwicht van polariteiten te zijn.
- \* Dit zal de mensheid en onze planeet de verschuivingsenergie brengen om als *Eén* mensheid en de planeet in/naar het nieuwe paradigma te springen.
  
- \* Binnenin ons moet deze strijd ook gestopt worden.
- \* Geen gevecht meer binnenin met twijfel, angst, verdeeldheid, andersdenkenden, dualiteit, polariteit, ego.
- \* Het is tijd om in te zien dat alles dat er nodig is binnenin is, en jouw Hart Bron verbinding is.
- \* De macht/kracht, de waarde van jou zit binnenin jullie allemaal.
- \* Het is niet in iets anders noch in iets buiten jou. Je zult ontdekken dat de gehechtheden tot wat het ook was dat je had in de materiële wereld slechts een illusie zijn aangezien je nooit iets gehad hebt, je bent slechts een beheerder.
- \* Alles Dat Is behoort toe aan de Ene, en wij maken deel uit van de Ene zoals Het deel van ons uitmaakt.
- \* Daarom behoort alles van ons allen toe, maar niet alleen ons de mensheid, maar de gehele schepping die voortkomt vanuit de Bron.
  
- \* Hoe meer je verliest en je overgeeft, hoe meer je loslaat in deze oude dimensionale frequentie ervaring en hoe meer je zult verkrijgen in volledige overvloed in de verschuiving die wij allemaal maken.
- \* Wij worden nu van sluimerende 5D mensen, levende 5D werkelijkheidsmensen.
- \* Jij zult de schepper zijn en de macht/kracht hebben om op dat wat je nodig hebt in het moment dat je het nodig hebt in te tappen en te manifesteren.
- \* Je zult leren om vanuit liefde die geen condities aan zich gehecht heeft zitten te creëren.

\* Je creëert alles in het 5D nieuwe paradigma perspectief met de hoogste uitkomst voor iedereen als Eén.

\* Dat zal je doen zonder welk deel van de schepping dan ook schade te berokkenen en zonder beperkingen en grenzen, tijd, concepten, overtuigingen/geloof en al het oude dat er niet meer is in het 5D bestaan.

\* Je zult zien dat je, als je het ziet, de angsten zult overwinnen die je nu nog steeds hebt in je leven en waar jij je aan vasthoudt.

\* Houd ermee op een verbintenis aan te gaan met het oude door met het systeem mee te spelen en doe het niet om te polariseren.

\* Als je een manier kunt vinden om gewoon te ZIJN zonder een confrontatie aan te gaan met het tegengestelde, zou je het misschien als een deel van jou kunnen zien dat ook in JOU aanwezig is.

\* Jouw mannelijke en vrouwelijke energieën zijn ook in dit proces van de verschuiving in/naar 5D en worden in evenwicht gebracht.

\* De strijd of de onbalans of de polariteit hierin is ook gestopt.

\* Accepteer en omhels jouw wezen, JOU zijnde.

\* Dat zijnde wat allemaal in jou is en dat ook komt om zich als Eén te verenigen.

\* Wij keren allemaal terug naar Eén en Eenheid. Onze planeet en onze menselijke soort, het universum en het multiversum.

\* Wij zijn Degenen waarop we gewacht hebben en dit betekend dat anderen niet ons werk doen.

\* Wij hebben geen gevechten meer nodig met anderen over systemen, controle, het wel en niet hebben, het gaat over het zien van de echte Eenheid in ALLES.

\* De innerlijke Eenheid en de uiterlijke Eenheid.

\* Wij kunnen dit laten gebeuren door een meditatie, een intentie, een focus van Licht in het ZIJN van alleen Licht, en door geen verbintenis met het duister of hun focus aan te gaan om ons in de polariteit van angst te krijgen.

\* Wij hoeven slechts alles te zien, het duister en het Licht, het vrouwelijke en het mannelijke, het elektrische en magnetische, etc, alles verenigt als Eén in een volledige Liefde trillingsfrequentie resonerend over de gehele planeet heen alles omvattend, geen uitzonderingen.

\* Dit betekent het terzijde zetten van jouw diepste angsten, diepste behoeftes, diepste verlangens, jouw grootse verwachtingen, diepste twijfels, diepste gekwetsheden, etc.

\* In dat moment zullen wij waarlijk degenen zijn die, net zoals de Bron dat kan, van alles houden zoals het is op wat voor manier het ook tot uitdrukking wordt gebracht of het zichzelf tot uitdrukking brengt in de polariteit.

\* Laat ons die golf van Liefde en Eenheid creëren.

\* Wij gaan dit laten gebeuren, Liefde uitsturend zonder iets of iemand uitgezonderd.

Liefde en Licht, Lucas

\*\*\*\*\*

Gegroet Lieve Mensen!

Ik ben het, Lord Emanuel. Ik ben zo blij om vandaag weer bij jullie te zijn. Zoals altijd, mijn Lieve Harten, vraag ik jullie om een moment te nemen om mij ook te voelen, een moment om in ieder geval een keer diep in en uit te ademen, en je te verbinden met je Goddelijke zelf, zodat je ook beter in staat bent om je met mij te verbinden. Voel me in je hart, terwijl je de volgende woorden leest. Lieve Mensen, ik voel jullie strijd, en ik voel jullie pijn, terwijl jullie door deze uitdagende tijden gaan. Het proces van Ascentie is misschien helemaal niet wat jullie je ervan hadden voorgesteld, maar zoals jullie nu ook ontdekken, wat had jullie kunnen voorbereiden hierop, behalve alles dat al aan jullie werd gegeven, via allerlei boodschappen en andere bronnen van wijsheid? Kunnen jullie nu begrijpen dat niets van wat jullie nu ervaren, hoe goed ook uitgelegd in woorden, jullie ooit had kunnen voorbereiden op wat jullie nu ervaren? Bedoelend dat we alles hebben gedaan wat we konden om jullie voor te bereiden, maar zelfs de meest accurate omschrijving had jullie niet laten WETEN wat te verwachten.

Want het is één ding om het concept van Ascentie te begrijpen, het is een heel ander ding om het te ervaren.

En ook, Lieve Mensen, vraag ik jullie om de zeer persoonlijke aard te begrijpen van de ervaring. Kunnen jullie de absoluut grote variatie zien in de ervaringen van de ene en de andere persoon? Het proces is hetzelfde, waarmee ik bedoel dat ieder van jullie de diepste problemen moet gaan begrijpen en ermee moet leren omgaan en dat een ieder negatieve energetische gedragspatronen heeft vastgehouden, maar dat betekent hele verschillende dingen voor ieder individu. Het ontrolt zich op heel veel verschillende manieren, en het veroorzaakt flinke schade bij die mensen die zich nog niet bewust zijn van wat er met ze gebeurt.

Lieve Mensen, jullie hoeven niet tot de mensen te behoren die in complete verwarring zijn. HET MAAKT NIET UIT wat jullie ervaren, het maakt niet uit welke onrust er in jullie leven is, ik beloof jullie dat er een weg doorheen is, die relatief makkelijk is. Jullie kunnen door deze uitdagende periode gaan met gratie en gemak, echt, dat kan!

Hoe? Hoor ik jullie vragen. Oh mijn lieve Mensen, ik zie, ik zie. Zo velen van jullie gaan door een grote omwenteling, de ene na de andere situatie aangaand in snelle opvolging terwijl de negatieve energie opkomt om te worden opgelost, uiteenspattend als bellen, de een na de ander en ja, Lieve Mensen, ik kan begrijpen hoe dit kan voelen als een meedogenloos geworstel. Maar t hoeft niet zo te zijn.

Eerst, accepteer dat jullie op reis zijn naar Ascentie. Dit gebeurt echt, ook al ziet het er niet uit zoals jullie verwachtten, het gebeurt en het is de reden waarom zo veel emoties, oude gevoelens, oude gedragspatronen overstromen in jullie leven en overal om jullie heen.

Accepteer dit, en dit is de eerste stap naar het vergemakkelijken van jullie weg. Accepteer dat DIT VOORBIJ ZAL GAAN, zoals alle dingen in jullie leven, dit is van korte duur en gaat voorbij, en het zal op een dag achter jullie liggen. Als jullie dit beseffen wordt jullie weg direct makkelijker.

Haal dan alle oordeel weg over wat er gebeurt. Oordeel niet over hoe je het gevoel hebt dat je het verkeerd doet of dat je ongewenst bent. Sommige dingen die jullie meemaken zullen erg onaangenaam zijn, maar beoordeel het niet als fout of dat jullie je anders zouden moeten voelen. Acceptatie, acceptatie, acceptatie is de sleutel tot het vergemakkelijken van jullie weg. Lieve Mensen jullie komen van een lange, lange donkere weg waarop jullie jezelf hebben laten overheersen door anderen. Jullie hebben geleerd om jullie levens buiten jezelf te leven, overgeleverd aan de grillen en genade van anderen. Het is tijd dat dit stopt. Wat er nu gebeurt is dat jullie je gewaar worden van hoe andere mensen jullie beïnvloeden en dat is niet langer acceptabel. Dit zal verstoringen veroorzaken in jullie privé- en werkrelaties.

Lieve Mensen weet dat door uit deze donkere tijden te lopen jullie het licht binnenlopen. Jullie lopen een Nieuwe Aarde in en jullie lopen in een Hemel op Aarde. Dit is mijn belofte aan jullie. IK BEN Lord Emanuel en het zal het zo waard zijn Lieve Harten, zo waard zijn. Hou vol, met Liefde in jullie harten. Ik houd van jullie, God Zegene jullie  
Transmitted through Gillian Ruddy.  
(vertaling: Sophie)

This message is a gift, please freely copy and share it. However, I claim the Universal copyright to this message in the name of the Ascended Master Lord Emanuel.

Archives available at

[www.lordemanuelmessages.com](http://www.lordemanuelmessages.com)

Contact Us

[info@lordemanuelmessages.com](mailto:info@lordemanuelmessages.com)

\*\*\*\*\*

### **Have you felt Afraid, Angry or Stressed recently?**

On Friday the 5th of April 2013, I felt a rumbling ANGER in the collective vibration. The anger built up quite dramatically and drastically, bringing chaos and fights to many sensitive people around the planet, and peaked on Tuesday the 9th of April.

Looking into it with other intuitives and seers, we saw that it was a powerful energy of "doing" and "achieving" that had been somehow artificially piggybacked by our shadow selves to turn it into anger and a "I've had enough of this" energy <read "I've had enough of this", with your right fist punching the sky, a deep frown and frothing at the mouth>.

The artificial waves were huge and hit the collective very badly. They were further amplified by the media with anger generating stories coverage.

But it was not over. The rumblings continued after Tuesday, and built up into a different "flavor".

On Friday the 12th of April 2013 we were artificially hit again, but this time it was FEAR. It has been building ever since, and peaked on Tuesday the 16th of April. Again, they were amplified by the media with fear generating stories coverage. It is manifesting as stress, irritability, watchfulness, feeling like someone is about to hit you over head, or stab you in the back, kill you, torture you, or an energy of "something terrible is about to happen".

As I allowed the fear energy to exist, while processing it, I noticed something very, very interesting. Again, the vibration of fear was artificial, like the anger vibration of the previous week. But this time I realized that the energy, the chi that it was riding, was independent from it. This energy of chi was powerful, strong, very "hot", filled with light, it was pure and unflavored. And it was in every cell of my physical body. In every genetic strand, and even molecule.

I realized what has been happening is simply the intent we had last year, and the intent we have this year. Last year, to download the new operating system (joy/light/love), incarnate our higher selves on these bodies, and this year to BE joy/light/love, be our higher self at a physical level.

It's happening! The power, the chi, is pure. The piggy back artificial vibrations are resonating on our own physical body as "terror of the change" in it's molecular and genetic structure. Our physical bodies are FED UP of the pollution and physical hardship on the planet and now are AFRAID of the change they are undergoing. They are like beautiful racing horses who experience something they have never experienced before, they get confused, fearful, they kick and try to bolt.

### **What can we do?**

First of all, we allow our bodies to express to us that anger and fear. We allow the high vibrational "chi" to exist in our physical bodies. And simply observe it. Soon, it starts separating, the chi becomes a buzzy energy, and the fear or anger, simply that emotion. The emotion, as we allow it to exist, dissolves. The buzzy energy we allow to grow, all the time letting our bodies know that we are here for him/her, and that she/he is safe. Any thoughts of being conned, fooled, trapped, used, enslaved, and taken for a ride we allow to exist and we observe them. We thank them. We process them.

Look see where the chi is "coming from". If it appears to be external, then process the projection of your own power to a "higher being". If you externalize your own power, that externalization can be used against you. If it's coming from your own body, then you have tuned in. It might appear to be coming from every cell, every molecule. Or from your heart center. It's not external.

Remember, power is not corrupted in and of itself. It is only we who can either use that power ourselves, out of our own free will, or can hand it over to something or someone else to do with it what they want.

And that's the core of that shadow self fear. Our physical bodies are simply afraid of unlimited Chi because we have let others use it for our detriment. And also used it ourselves for our own detriment. And any time in the past when our body elementals have incarnated this purity of chi, they have been burned at the stake, tortured, drowned and murdered in many other painful ways.

We can either choose to BE that chi, without flavors, or shadows selves dictating it, or we can say we are not ready to go there, and demand that chi to stop existing, staying physically as we have been up to now.

For the time being let's not "use" that chi, but simple BE it. Allow our physical body molecules to exist as pure, unflavored, free, CHI. Breathe in, breathe out. Breathe in, breathe out. Exist as high vibrational, unflavored, undefined chi.

If you have forgotten how to communicate or connect with your physical body, use the Reconnecting with the Physical Body Exercise, in the Ascension 101 Course so you can make that reconnection with the body and work with it freely through this transition. You can also use any other tools you have that reconnects you with your physical body, or look for new ones on the internet. Make sure, if you do look around, that what you choose is a stand alone tool that is not dependent on a guru, master, teacher, or belief system and doesn't claim to be "the only solution"!

I can't wait to see what flavor piggybacks next Friday! Whatever it is, remember that by sitting with it, and allowing it to exist so you can observe it, it will disentangle from your true energy/power.

Share this information with others too, as many people think they are the only ones going through these waves of powerful negative emotions. Let them know they are not alone, and not helpless. As we become aware of what is happening, and how our bodies are reacting, we take our power back and no artificial or media generated negative emotional wave on the human collective can stop us from physically becoming who we truly are. Empowered, eternal, divine beings.

Hugs

Inelia Benz

\*\*\*\*\*

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.