



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand november 2013

Spreuk van de maand:

Verander in jezelf wat je fout vindt bij anderen.

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:

- activiteiten kalender van Agaphe
- Link Gezond Verstand Avonden
- Adoptie ouders gezocht

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
Vrijheid is het vermogen om keuzes te maken
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*
Op zoek naar Mijn stappenplan, Terug in balans
- [een link](#) - *Pittige Gember; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Nog maar eens: LOSLATEN*
- [een link](#) - *Manipulatie*
- [een link](#) - *Lijstje dubbele getallen*

Voeding Sup-lement

- [een link](#) - *Zelfgemaakte bouillonpoeder*
- [een link](#) - *In gesprek met Daphne Wessel, haar leefstijl is veganisme en heeft een veganistisch privé-restaurant. Zij is niet haar levensstijl maar vooral Daphne.*

En verder:

- [een link](#) - *Uitgelicht: "Geluk begint in je brein", Word de beste versie van jezelf door je te richten op je positieve eigenschappen en ervaringen, door Teresa Abele en Stan Wenck, 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*

- [een link](#) - *Toegift een mooi gedicht van Ilona Pelders*
- [een link](#) - *Zeven tips om een negatieve spiraal in je denken te doorbreken*

Deze krant wordt in de loop van de eerste week van elke nieuwe maand verzonden. Het kan zijn dat, voordat de nieuwskrant verstuurd wordt, een activiteit wat wel in de agenda van de website staat, al voorbij is. De agendapunten in elke nieuwskrant zijn een extra herinnering. Houd daarom ook onze activiteitenkalender in de gaten.

Naar [de Agaphe kalender!](#)

Op dinsdag 5 november komt **zenmeester Arnaud G. de Waij** in Slot Schagen.
Thema deze maand: **Verschil maken in je eigen leven en daarmee ook bij anderen.**
Ga voor meer info naar de site van www.watbezieltschagen.nl
Entree **15 euro**
Aanvang **20.00 uur**.
Reserveren **bij werkgroep Leiderschap in Bewustwording; Lies Dik tel 0224 213738.**

**Helende klanken - mantrazingen
door Truus van Wel**

Datum: **dinsdag 5 november**
Aanvang: **vanaf 19:30 uur**
Kosten: **€10,-**
Locatie: **In de Nicolaaskerk van Westerland Westerlanderweg achter nr.61.**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Communicatie met dieren
door Ineke Brinkmann**

Datum: **zaterdag 9 november**
Aanvang: **10.30 uur - 17.00 uur**
Kosten: **€90,-**
Locatie: **WaarLantmanstraat 10 , Waarland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Informatie over Ayahuasca
door Ellie en Gerard**

Datum: **zaterdag 9 november**
Aanvang: **14.00 uur - 16.30 uur**
Aanmelden: **Gerrie en Frank de Rijk van Tai chi & Qigongschool Balans**
Locatie: **natuurvoedingzaak Een Woord van Wijsheid Loet 21/23 in Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#) Telefoonnr.: **0224-533224 06-51656193**

**Verdiepingscursus Aromatherapie
door Karin Breugelmans**

Datum: **zondag 10 en 17 november**
Aanvang: **13.00 uur - 17.00 uur**
Kosten: **€105,-**
Locatie: **WaarLantmanstraat 10 , Waarland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Kledingruilparty

bij Natasja www.trashandtreasures.nl

Datum: **zondag 10 november Kledingruilen**

Aanvang: **14.00 uur - 17.00 uur**

Kosten: **€5,-**

Locatie: **Triade, Den Helder**

Op de website vind je meer informatie over de ruilparty

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Omgaan met hooggevoeligheid
door Johannet van Hasz**

Datum: **zaterdag 16 november**

Aanvang: **13.00 uur - 16.30 uur**

Kosten: **€45,-**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Mindfulnessstraining
door Johannet van Hasz**

Datum: **dinsdagavonden 19 november, 8 dinsdag avonden**

Aanvang: **19.00 uur - 21.00 uur**

Kosten: **€250,-**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop 'Bewust Zijn' Mindfulness 1 dag
door Johannet van Hasz**

Datum: **zaterdag 23 november**

Aanvang: **10.00 uur - 16.30 uur**

Kosten: **€90,-**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[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

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

ADOPTIE OUDERS GEZOCHT

De tijd van loslaten is gekomen....

Mijn Harten Schilderijen mogen de deur uit!

Ruimte wil ik maken voor de volgende schilderflow en

daarom is mijn creativiteit tegen een schappelijke prijs te koop.

Heb je interesse en zoek je misschien een kleurrijk

hartverwarmend kado voor de feestdagen dan ben je van harte

welkom bij mij thuis.

Op zondagmiddag 24 november van 13.00 tot 17.00 uur.

eventueel met vriendin/buurvrouw/zus/geïnteresseerde

Onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers geef ik jou de gelegenheid om mijn kleurrijke Harten Schilderijen/kaarten en vernieuwde massage ruimte te bezichtigen.

Tevens kan je snuffelen in mijn koopjeskoffer

bewustzijnsverruimende boeken die ik zal uitstallen.

Mijn hart kijkt nu al naar je uit

Rana Dieleman

Vogelzand 3214

Julianadorp

Tel. 0223-646315

Verzamelde nieuwsberichten

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.

Vrijheid is het vermogen om keuzes te maken

De Deense schrijver en mysticus Johannes Anker Larsen schreef in 1926 in zijn boek Met Open Deur: "Er is haast niets dat zoveel kwaad veroorzaakt als het 'goede': het opzettelijk goede, het betweterig goede, het verwaand goede, het goede dat voor de drommel de naaste opgedrongen moet worden."

Mooie tekst wat ik, hoe toevallig..., op het juiste moment onder ogen kreeg. Dit beseffend en tegelijkertijd was het dat wat ik uit mijn omgeving terug kreeg. En dat wat ik uit mijn omgeving terug krijg, gaat alleen over mij hoe ik vanuit een gedachte, een gevoel, een emotie naar de buitenwereld kijk wat weerspiegeld wordt.

Dat wat ik heb bedacht wil ik dan delen of over sparren.

Ik herinnerde me weer van de lezing (lezing Evelyn Mulder over Kleurenblinddenken) dat ik mijn eigen denken onder controle heb door te beseffen dat het maar gedachtes zijn en dat ik die zelf voedt. Mijn denken, het brein zoekt naar een oplossing om vervolgens met een nieuwe vraag te komen. Dat is hoe het brein werkt.

Ik ben niet mijn gedachtes. Door mezelf bezig te houden met gedachtes blijf ik gedachten voeden en vergeet dan in het nu te leven.

Na het lezen van de tekst van de inleiding kwam er rust, duidelijkheid en erkenning over hoe het voelt als er meningen uit mijn omgeving lijken te worden opgedrongen. Bovendien geeft dit inzicht hoe ikzelf met dit fenomeen omga en naar de buitenwereld toe reageer.

Ondanks het willen begrijpen en dus blijven denken, brengt het me wel verder; ik heb voor mezelf stappen gezet en wil deze graag delen. Tijdens het delen merk ik dat er verschillend op wordt gereageerd. Men blijft in de eigen waarheid hangen, de eigen waarheid wordt alsnog als de waarheid bevonden, men luistert, men luistert niet, soms voorspelbaar soms verassend enzo kan een gesprek soms een onverwachte wending krijgen.

Tip: blijf daarom openstaan voor de mening van een ander. Ieder bepaald zijn eigen tempo van ontwaken en loopt zijn eigen pad. Het één is niet beter dan het ander, ook hierin kunnen we van elkaar leren.

Ieder heeft zijn eigenwaarheid en met alle waarheden tezamen vormen we de universele waarheid.

Als we doen wat we doen zonder te bedenken of iets slecht voor ons is, moeten we daar dan wakker of wel bewust over worden gemaakt?

Ik ben steeds meer in de overgave gegaan en milder geworden naar mijn omgeving toe. Al blijft het een uitdaging wanneer ik getoetst wordt in je nabije omgeving als het mijn dierbaren betreft.

Ik was sterk oordelend, maar zelf niet een haar beter, naar het feit dat we producten gebruiken waar bloed aan kleeft en wij zelf om deze reden de situatie in stand houden. Informatie over vele productieprocessen over de twijfelachtige manier waarop deze tot stand zijn gekomen, werden niet in de openbaarheid gebracht of bleven geheim. Omdat het eindproduct zo'n deel uit maakt van ons leven, stellen we onszelf niet de vraag of wij het product met het bekend zijn van deze informatie, nog wel willen gebruiken.

We zien alleen het eindproduct in de winkel waar een prijskaartje aan hangt. We zien niet de grondstoffen, hoe deze zijn verkregen en hoe deze zijn behandeld net als de arbeid die is verricht en hoe de werknemers worden behandeld.

Vele producten komen uit derde wereldlanden, en is daarom voor ons goed betaalbaar. Omdat wij deze producten kopen, hebben deze mensen werk. Het is triest dat deze landen niet goed voor hun eigen bevolking zorgt maar deze als het ware aan het buitenland verkoopt.

Wanneer deze producten in ons eigen land worden geproduceerd, worden deze onbetaalbaar, wordt er gezegd. Dan kiest de consument uiteindelijk toch voor het goedkope product.

Zo zitten we allen gevangen in het economische stelsel. Dit bewust, kunnen wij ons eigen gedrag veranderen, hiermee veranderen we niet de wereld. We zijn hiermee wel onderdeel van de verandering! Bekend met de kennis over productie eist een bepaalde eigen verantwoordelijkheid. Je kunt niet meer zeggen dat je het niet weet, om dan om deze reden je levensstijl om te gooien eist inspanning en discipline. Ik denk dat om deze reden vele mensen niet de waarheid onder ogen willen zien.

Zo kun je in een interview met Daphne Wessel lezen dat zij trouw is aan haar normen en waarden en haar levensstijl heeft aanpast. Dit vergt moed. Wordt je getriggerd? Ga je mee? En wat als je niet strikt bent, hoe streng ben je voor jezelf?

Daphne is voor mij een voorloper. Zij laat zien dat het mogelijk is om een bepaalde levensstijl, veganisme, uit te dragen en dat dit haar leven uitdagender heeft gemaakt.

Wanneer er vanuit de voedingindustrie meer en meer onnatuurlijke producten worden ontwikkeld, zal een grote groep mensen voor zichzelf gaan kiezen en overgaan op natuurlijke voeding.

Gelukkig worden mensen met een andere levensstijl steeds minder vaak behandeld als uitwas van de maatschappij, wij kunnen hun kennis en ervaring op een zeker moment hard nodig hebben.

Ik denk dat nu, iedereen een stukje van de verandering mee krijgt. Ook zij, die zo aards zijn of denken te zijn en hieraan vast willen blijven houden.

Is het voor hen de angst voor een verandering of willen zij vast blijven houden aan het zelfbeeld? En willen blijven zijn wie zij zijn.

Is het beter om nuchter te blijven? Dan stel ik de vraag, wat betekent dit dan voor je?

Bij het ontwaken kom je in aanraking met een wirwar van waarheden, en hierbij worden jouw gedachten en emoties over een nieuw gecreëerde waarheid regelmatig op de proef gesteld.

Wat is goed en wat is niet goed. Natuurlijk is het gezonder voor je lijf om natuurlijke producten te gebruiken. Uiteindelijk ben jij dat zelf die bepaalt welke soort producten je gebruikt en nuttigt.

Wanneer je ouder bent en minder veerkrachtig en goede producten gebruikt, ondersteun je je lichaam en hoeft deze minder hard te werken om de stoffen uit de voeding te halen.

Ook denk ik dat als je jong en veerkrachtig bent, je lichaam ook uit minder goede producten kan halen wat het lichaam nodig heeft.

Als alles uit energie bestaat, zou dat in mijn ogen altijd moeten kunnen. Het is maar net welke opdrachten je je lichaam meegeeft. Denk je slecht over een product? Dan krijg je respons van je lichaam en houdt het energie vast. Dit zou het begin kunnen zijn van het ontstaan van allerlei klachten.

Betekent het dan dat de voedingindustrie slecht is of dat juist hierdoor een mogelijkheid is gecreëerd om een natuurlijke weg in te slaan. Soms worden keuzen voor je gemaakt en soms komt het ineens of beetje bij beetje op je pad. Doe wat op jouw situatie op dit moment het beste bij je past, ieder is vrij om dat voor zichzelf te bepalen.

Zo pas je je aan aan je mogelijkheden wat betreft jouw bijdragen, financiën en wat je ervoor over hebt.

Wanneer jij bewust kiest uit de mogelijkheden die er zijn of die je zelf creëert, zul je je een vrijer mens voelen.

En... Vrije zielen met elkaar kunnen zorgen dat er een nieuwe wind gaat waaien.

Doe je mee?

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*.

Op zoek naar Mijn stappenplan, Terug in balans

Wanneer een persoon of een situatie je heeft geraakt of uit je evenwicht heeft gehaald:

- Voel de emotie. Laat de gedachten los en voel in je lichaam waar de emotie zit.

Wat voel je, hoe groot is het?

Laat het gevoel toe en deze zal verdwijnen. Je vecht namelijk niet meer tegen het gevoel waar je allerlei waarden en oordelen aan, ook naar de ander(en) toe, hebt gegeven.

Het is niet langer meer de persoon of de situatie, waardoor je bent geraakt.

- Je hebt inmiddels de emotie los gekoppeld van de persoon/situatie en kun je vanuit de derde persoon, dat wil zeggen alsof je een buitenstaander bent, hiernaar kijken.

Je kunt je zo op de feiten concentreren om het geheel te overzien.

*Een mooi hulpmiddel is het Work van Byron Katie *1*

- Besef alles bestaat uit energie. Deze energie bestaat uit twee basis vormen, angst en liefde.

Weet *dat* je vanuit angst hebt gehandeld, je kunt je gedachte sturen door een nieuwe betekenis aan deze gedachte te geven en de situatie in je hoofd zal veranderen.

Zogezegd kunnen we onszelf simplistisch gezien maken en breken. *2

- Je kunt nog onderzoeken of je reactie voort is gekomen uit de emotie vechten, vluchten of verstijven.

Kun je een patroon herkennen?

Dit eenmaal bewust, kun je dit patroon gaande weg veranderen of aanpassen. Je kunt op je gedrag terugkomen, enzo, wanneer je dit wilt veranderen, door het te benoemen jouw kijk op jouw reactie veranderen. *3

- Je ziel, lichaam en geest zijn één. Dat wat je denkt heeft effect op lichaam en dat wat je lichaam ondergaat heeft effect op je geest.

Dit beseffende kun je je genezingsproces zelf in werking zetten, je hebt een ongekend zelfgenezend vermogen.

Soms zijn hulpmiddelen nodig om je te ondersteunen. Maak je daar gebruik van, houd voor ogen dat het een tijdelijk hulpmiddel is, laat je niet iets aanpraten.

Blijf bij je eigen gevoel, en geef aan wat jij nodig hebt. Je weet het zelf het beste, je bent immers dag en nacht bij jezelf.

Houd zolang mogelijk de regie in eigen handen, het gaat om jouw lichaam!

- Om het genezendvermogen met gedachtekracht te ondersteunen kun je de MIR-methode gebruiken. De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset. In het Russisch betekent 'MIR' vrede.*4

- Kom je in je leven een regelmatige terugkerend thema of gelijk lijkende situatie tegen, is dit niet voor niets.

Wanneer je met bovenstaande stappen naar de kern van dit thema of situatie hebt gekeken en een plekje hebt gegeven, is deze voor je opgelost en zul je bij een volgende keer niet meer getriggerd worden.

*1

We lijden alleen als we een gedachte geloven die in strijd is met wat is. Wanneer het denken volkomen helder is, is dat wat is, dat wat we willen. Als je de realiteit anders wilt hebben dan zij is, kun je net zo goed proberen een kat te leren blaffen. Je kunt het blijven proberen, uiteindelijk zal de kat naar je kijken en "miauw" zeggen. Willen dat de realiteit anders is dan zij is, is hopeloos.

http://www.thework.com/downloads/little_book/Dutch_LB.pdf

Byron Katie

The Work

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

1. In deze situatie, tijd en locatie, wie maakt je boos, verwacht je of stelt je teleur en waarom?
2. In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?
3. In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?
4. In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat jij gelukkig bent?
5. Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje.
6. Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

Tips

Uitspraak 1: Zorg ervoor datgene vast te stellen wat je het meest van streek brengt in die situatie over de persoon waar je over schrijft.

Wanneer je uitspraak 2 tot en met 6 invult, zie jezelf dan in de situatie die je beschreven hebt in uitspraak 1.

Uitspraak 2: Maak een lijst van wat je wilde dat hij/zij deed in deze situatie, hoe belachelijk of kinderachtig jouw behoeften ook waren.

Uitspraak 3: Zorg ervoor dat jouw advies specifiek, praktisch en gedetailleerd is. Breng helder onder woorden, stap voor stap, hoe hij/zij jouw advies zouden moeten uitvoeren; vertel hem/haar precies wat jij denkt dat hij/zij zou moeten doen.

Wanneer hij/zij jouw advies zou volgen, zou het dan werkelijk jouw probleem van uitspraak 1 oplossen? Zorg ervoor dat je advies relevant is en uitvoerbaar voor deze persoon (zoals je hem of haar beschreven hebt in uitspraak 5).

Uitspraak 4: Bleef je in de situatie zoals beschreven in uitspraak 1? Wanneer jouw behoeften werden vervuld, zou dat je dan compleet naar 'gelukkig' brengen of zou het alleen de pijn stoppen? Zorg ervoor dat de behoeften die jij hebt beschreven specifiek zijn, praktisch en gedetailleerd.

Onderzoek: de vier vragen en omkering

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee ga naar vraag 3)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

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

Ik ... hem/haar/hun. Wordt dan Ik ... mijzelf.

***2**

Voorbeeld: Als één partij weinig geld heeft om rond te komen en een andere partij geld over heeft, kunnen beiden van elkaar leren. Vaak wordt vanuit eigen tekortkoming gekeken. Zou je meer gelukkig zijn als je in de schoenen van de ander zou staan? Sta je open voor een andere visie? Ben je tevreden of maak je jezelf slachtoffer van de situatie?

Eenmaal het beeld helder, kun je met een andere gedachte jouw gevoel over jouw situatie veranderen.

***3**

Ben je dit bewust zijn de veranderingen als volgt:

- Onbewust onbekwaam
- Bewust onbekwaam
- Bewust bekwaam
- Onbewust bekwaam

*** 4**

MIR-Methode

Doe-het-zelf met de MIR-Methode

De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset en is ontwikkeld door Mireille Mettes. Het gaat om het resetten van je gedachten, overtuigingen, herinneringen en bijbehorende emoties. Je wordt met de Mir-Methode teruggebracht tot de oorsprong van je echte zelf, je echte kern. Er komt ook nog eens bij dat na dit opschonen je meer richting krijgt, je missie wordt steeds duidelijker.

De MIR-Methode is een Zelfhelingsmethode en is bedoeld voor mensen en dieren met **emotionele en lichamelijke klachten** voor degene die daar graag zelf wat aan wil doen. De methode zorgt er namelijk voor dat het zelfhelende vermogen van het lichaam weer wordt geactiveerd. Door de liefdevolle aanraking van de huid, kom je in een staat van ontspanning. Vanuit die ontspanning is het onbewuste bereid om de commando's (9 stappen) op te volgen.

Wat je daarvoor moet doen, kun je zelf en in je eigen omgeving. Het is heel erg eenvoudig uit te voeren en zeer effectief. Het uitvoeren van de MIR-Methode kost je niet meer dan 2 minuten per dag. Het enige dat je nodig hebt, is doorzettingsvermogen om het minstens 4 weken vol te houden. De meeste mensen vinden dat niet moeilijk, omdat ze merken dat er van alles gebeurt en er ook vaak al verbetering is na de eerste weken.

De 9 stappen van de MIR-Methode

- Stap 1. Zuurgraad optimaliseren
- Stap 2. Detox alle toxische belasting
- Stap 3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen
- Stap 4. Meridianen zuiveren
- Stap 5. Alle tekorten aanvullen
- Stap 6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen
- Stap 7. Basisbehoeften aanvullen
- Stap 8. Chakra's en aura optimaliseren
- Stap 9. Missie verduidelijken

Hoe behandel jezelf?

Aai liefkozend met rondjes op je hand, terwijl je de zin van de stap hardop zegt. Je zegt elke stap 3 keer achter elkaar in combinatie met het aaien, daarna ga je door naar de volgende stap. Als je sterk het gevoel hebt dat de zin nog langer uitgesproken moet worden, dan kun je dat gewoon doen tot je gaat gapen, boertjes of windjes gaat laten. Je kunt over de buitenkant van je hand aaien, maar ook aan de binnenkant. Als het beter voelt om bv. over je wang te aaien, dan mag dat ook, als het maar huid op huid is.

Je hoeft de negen stappen niet perse hardop te zeggen. Dat kun je ook stilletjes in je hoofd doen. Het is echter wel iets krachtiger om het hardop te doen, omdat het dan ook via het gehoor wordt teruggevoerd naar het onbewuste. Dus probeer het zoveel mogelijk hardop te zeggen.

Je kunt ook uitstekend iemand op afstand behandelen met de MIR-Methode. Je noemt dan voor elke stap eerst de naam van die persoon of dier en je aait dan over je eigen hand. Wel elke keer weer de naam vooraf benoemen. Dit werkt net zo goed, maar we streven er in de MIR-Methode naar dat iedereen het bij zichzelf doet als dit mogelijk is. Als je gevoelig van jezelf bent en iemand anders op afstand behandelt zoals een verstandelijk beperkte of ziek persoon, doe daarna dan wel nog even bij jezelf de MIR-Methode om weer in balans te komen.

Meer informatie over de Mir-methode

In principe werkt het lichaam na de 4 weken zelfstandig door met het in evenwicht brengen, aanvullen, ontgiften en verduidelijken van je levenspad. Er zijn echter veel mensen die de MIR-Methode na 4 weken weggelaten en er dan later weer mee beginnen, omdat ze voelen dat dit goed doet. Als je na 4 weken nog lichamelijke klachten hebt, is het zelfs aan te bevelen om de MIR-Methode als onderhoud te blijven gebruiken, bijv. 1 week doen, 3 weken niet, of alleen elke zondag.

De onderdelen van de MIR-Methode hangen met elkaar samen en het is van belang dat je ze als geheel behandelt. Sommige mensen focussen zich op een aantal van de stappen. Daarmee ruk je de MIR uit z'n verband en krijg je 'scheefgroei'. Je activeert dan bijvoorbeeld wel het hormoonstelsel, maar laat het lichaam niet nieuwe hormonen aanmaken met behulp van stap 5: tekorten aanvullen. Dan werkt de MIR-Methode niet zoals het bedoeld is. Sommige mensen denken dat ze al los zijn van bv. hun vader of moeder en dat het niet nodig is, en slaan daardoor die stap over. Het gevolg is dat dit onderwerp juist *extra* sterk op de voorgrond treedt en ongemakkelijk wordt.

Je kunt specifieke klachten apart toevoegen aan de MIR-Methode, zoals 'piekeren' of 'angsten'. Heel belangrijk: behandel jezelf dan met die stap VOORAF aan de MIR. Je doet dan ter afsluiting de 9 stappen om zo het evenwicht weer te bevorderen. Je kunt ook bepaalde medicijnen of bv. vitamines/mineralen aan de MIR vooraf toevoegen. Het gebeurt heel vaak dat de mensen die dit een tijdje doen, hun medicijngebruik of vitamines/mineralen kunnen verminderen of soms zelfs helemaal kunnen stoppen omdat het lichaam dit zelf aangevuld heeft.

Waak er wel voor dat je niet teveel toevoegt voorafgaande aan de MIR, omdat de MIR dan te lang kan gaan duren. Vele aspecten van de gezondheid zitten al verweven in de MIR-Methode, bijvoorbeeld het immuunsysteem en de waterhuishouding. Als je twijfelt of het nodig is om een stap toe te voegen, dan kun je je twijfel altijd voorleggen aan mij, [/contact/](#).

Het is vrij normaal als je eerst wat verergerde klachten krijgt. Het lichaam gaat een heleboel processen tegelijk in gang zetten. Als je ziet dat je het te zwaar vindt, ga dan terug naar alleen stap 5 en 7. Als dat nog te zwaar is, laat je dan begeleiden door mij. Als je erg gevoelig bent en snel reageert op zaken, begin dan voorzichtig. Het beste is dan om eerst te starten met stap 5 (tekorten aanvullen) en stap 7 (basisbehoeften aanvullen). Je zorgt dan dat het lichaam eerst z'n reserves aanvult, voordat je het aan het werk zet. Deze voorfase heeft de MIR voor veel mensen comfortabeler gemaakt.

De MIR-Methode is voor iedereen bruikbaar, ook als je onder specialistische behandeling staat. Zorg ervoor dat je dan wel voorzichtig begint, alleen met stap 5 en 7 en dat je het contact met de specialist goed onderhoudt. Het kan zijn dat hij of zij je intensiever moet begeleiden tijdens de MIR. Het kan ook zijn dat je extra begeleiding nodig hebt van een therapeut voor de emotionele kant van je aandoening.

Je mag de MIR-Methode ook doen als je zwanger bent, maar het liefste pas na de eerste 12 weken van de zwangerschap.

Voor meer informatie en het bekijken van de MIR-Methode bekijk hier [de video's van Mireille Mettes](#).

MIR-Methode voor Jongeren

1. Ik ben die ik ben, en dat is wat het is.

Ik ben die ik ben. Respect is wat ik mis.

2. Ik wil mijn waarheid leven met een schoon lijf en een schoon hoofd.

Ik ben die ik ben. Ik wil niet meer verdoofd.

3. Ik wil dansen, ik wil leven. I want to shine!

Ik ben die ik ben. Laat mij mezelf maar zijn.

4. Ik ben mijn vader niet. Ik ben mijn moeder niet.

Ik ben mijn eigen-Wijze zelf. Die ballast hoef ik niet.

5. Mijn gevoelsleven is aardig in de war.

Iedereen kent de waarheid, maar we liegen naar elkaar.

6. Ik ben gemaakt voor liefde. Spreek nou 's oprecht!

Dat is mijn verlangen, mijn geboorterecht!

7. Ik heb de power, samen met de anderen.

Om heel die rare wereld pijsnel te veranderen.

8. Wij moeten vrij, het duurt al veel te lang.

We zijn die we zijn. Wees maar niet bang.

9. Vertrouw maar op ons. We komen eraan.

Wij weten wel hoe. Laat ons onze gang maar gaan. Laat ons onze gang maar gaan

Wordt mijn stappenplan jouw stappenplan?
Succes!

Pittige Gember

Gember (*Zingiber officinalis*) komt van oorsprong uit Azië en is de wortelstok van de plant. Het werd veel gebruikt om spijzen te kruiden en als afrodisiac. Het schenken van een gemberbrood in Griekenland, was een gebaar om je respect te betuigen. Dagelijks gebruik van Gember zou een lang leven garanderen. De Koran zou teksten bevatten die zeggen dat gember wordt beschouwd als een spiritueel en hemels kruid.



In de middeleeuwen was Gember net zo waardevol als zwarte peper en werd het veel gebruikt als middel om de maag te kalmeren, maar ook ingezet als middel tegen de pest. Tegenwoordig staat het nog steeds bekend om zijn heilzame werking bij diverse spijsverteringsaandoeningen, maar vinden we de olie ook terug in cosmetica als geurstof en in levensmiddelen als smaakstof.

De lichtgele tot groenkleurige etherische olie wordt gewonnen door stoomdistillatie van de gedroogde, gemalen wortelstokken. De geur wordt benoemd als krachtig, pikant en warm, die weer nieuwe levenskracht geeft en een exotische touch aan erotiserende mengsels. Werkt eetlustopwekkend, hartversterkend, helpt bij moeilijke stoelgang, misselijkheid en koorts.

Het stimuleert de verbeelding en is daarom erg geschikt voor mensen die kunst willen maken en mensen die moeite hebben vorm te geven aan hun leven of hun eigen mogelijkheden niet zien.

Dankzij zijn stimulerende, verwarmende, pijnstillende en ontstekingsremmende eigenschappen werkt deze olie wonderbaarlijk goed bij stijve of verrekte spieren, spier- en skeletpijnen en reumatische klachten, vooral bij koud weer.

De plantboodschap van Gember is: 'Ik breng weer pit in je leven!'

Gember helpt om oude idealen en ideeën op te geven die vast gehouden worden door angst voor het nieuwe of onbekende.

Gember helpt om te leren de lessen uit het verleden toe te passen in het heden en geeft mensen een gevoel van warmte, geborgenheid en bescherming.

Let op: niet gebruiken op de huid bij zwangerschap.

Recept voor een weerstand versterkend bad: meng 5-10 druppels Gember etherische olie met [basis badolie](#) of volle melk, of honing. Vermeng dit vervolgens goed met het badwater en geniet 10-15 minuten van een aangenaam warm bad

Aromatherapie voor iedereen!

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.

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, cursussen & cursusdata, aromabehoeften of een gratis e-book:
<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

Nog maar eens:

LOSLATEN

Om los te laten is liefde nodig.

*Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,
Het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.*

*Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,
Het is het besef dat ik de ander ruimte geef.*

*Loslaten is niet het onmogelijk maken,
Maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.*

*Loslaten is machteloosheid toegeven,
Hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.*

*Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven.
Het is jezelf zo goed mogelijk maken.*

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toe te staan mens te zijn.

*Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,
Maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.*

*Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
Het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.*

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

*Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt.
En er mezelf gelukkig mee prijzen.*

*Loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren,
Maar te worden wat ik droom te zijn.*

*Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
Maar groeien en leven voor de toekomst.*

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

Nelson Mandela

Manipulatie

Oktober 19, 2013 – Annemarie

Een manipulator maakt bewust of onbewust gebruik van technieken en trucs om de ander te beïnvloeden of naar z'n hand te zetten. Hij of zij maakt zelden de eigen behoeften en wensen bekend. Hij is een expert in het omdraaien van zaken om daarmee iets te rechtvaardigen, te rationaliseren of uit te leggen. [Lees meer...](#)

Emotionele chantage

Manipulators saboteren hun relaties door middel van emoties. Manipulerende zinnestelsels die partners of ouders gebruiken zijn bijvoorbeeld; "als je werkelijk van me hield...", "kijk eens wat je me aandoet...", "ga niet bij me weg, want anders...", "jij bent de enige die me kan helpen..." of andere bedreigingen. Dit zijn allemaal dreigementen of vormen van straf, waarmee iemand probeert te bereiken dat jij doet wat hij wil. Als je als slachtoffer hierin mee gaat ben je verkocht. De manipulator weet precies waar de zwakke plekken zitten bij jou.

Kenmerken

Manipulators zijn grote egoïsten. Ze willen hun zin krijgen, ten koste van alles, en wel meteen. Ze kunnen enorm overdrijven. Ze gebruiken agressie als machtsmiddel. Ze zijn bang om te verliezen en zullen nooit compromissen sluiten. De schuld ligt altijd bij de ander. Kritiek zien ze als een aanval op zichzelf. Mensen die zich laten manipuleren hebben vaak een laag zelfbeeld en gedragen zich als slachtoffer. Ze hebben behoefte aan goedkeuring, zijn hulpvaardig, kunnen geen nee zeggen, zijn bang om alleen te zijn, hebben schuldgevoelens, een groot verantwoordelijkheidsgevoel of beschermingsdrang en angst voor stress.

Positieve variant

Het bovenstaande schetst de negatieve variant van de manipulator. Manipulatie kan gelukkig ook positief zijn! In feite is alle communicatie een vorm van manipulatie. Iedereen beïnvloedt iedereen, bewust of onbewust. Taal kun je gebruiken om iemand een goed gevoel te geven. Wat je uitstraalt beïnvloedt je omgeving ook; loop maar een met een grote glimlach op je gezicht door de supermarkt, het meisje bij de kassa zal er hoogstwaarschijnlijk op reageren. De toon maakt de muziek; daarmee beïnvloedt je de ander, en dat kan heel positief zijn. Je fysieke omgeving beïnvloedt ook je stemming; kleuren en muziek hebben invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag. Ook je brein kun je positief manipuleren door belemmerende overtuigingen te vervangen door steunende overtuigingen, door jezelf op een bepaalde manier toe te spreken en zo je heling en welzijn bevorderen. Artsen manipuleren ook en hopelijk bevordert dat je gezondheid. Placebo's werken vaak net zo goed, doordat je erin gelooft; je manipuleert jezelf op een positieve manier en versnelt zo je genezingsproces.

Grenzen aangeven!

Vertrouw op je gevoel en intuïtie! Als iemand iets van je gedaan probeert te krijgen, en je hebt er een naar gevoel bij, dan klopt er meestal iets niet. Accepteer geen smoesjes die aanvoelen als onzin. Pik het niet dat er met je gevoel gespeeld wordt. Een goede zin is: "Ik heb er alle vertrouwen in dat het jou zal lukken om dit zelf op te lossen" Doe aan positieve zelfmanipulatie; leid je leven op jouw manier, volgens jouw normen en waarden, volgens wat jij weet en gelooft. Wees trouw aan jezelf!

Geef hieronder eens antwoord op de volgende vragen:

1. Wanneer voel jij je gemanipuleerd?
2. Hoe manipuleer jij je omgeving?
3. Maak jij gebruik van positieve zelfmanipulatie en hoe doe jij dat dan?

Wil je waardevolle tips ontvangen met betrekking tot communicatie en afstemming 'denken-voelen-doen'?

Kom dan naar onze 'Leuker Leven' Communicatietraining: interactie & samenwerking op 2, 9 en 23 november! Klik voor meer informatie [hier](#).

Bron <http://www.prismacoaching.com/blog/manipulatie>

Lijstje dubbele getallen

00 De schepper benadrukt een aan jou gegeven boodschap en vraagt je op te letten en de gegeven raad direct op te volgen.

11 Besteed aandacht aan steeds terugkerende gedachte en ideeën, want ze zijn het antwoord op je gebed. Dit getal duidt ook op een uiterst creatief persoon die verslavend gedrag moet vermijden.

22 Je diepgewortelde overtuiging manifesteert wonderen en prachtige nieuwe kansen. Blijf vertrouwen!

33 Je wordt door veel verlichte meesters omringd en in alle opzichten geholpen. Ze zijn gekomen om je te helpen bij je opdracht en je gebeden te beantwoorden. Stem je op hen af en stel hun alle vragen die je maar wilt stellen.

44 Er zijn momenteel veel engelen bij je. Je kunt deze engelen vragen om jou en je dierbare rust te geven. Je hoeft niet te vragen hoe ze een situatie kunnen verbeteren maar hun slechts vragen om deze te verbeteren. Je kan een beroep doen op de goddelijke oneindige wijsheid van de Schepper en deze zal jouw, (via de engelen) naar een schitterende ingenieuze oplossing leiden.

55 Maak de veiligheidsgordel maar vast, want je maakt een grote positieve verandering door in je leven. Het wordt tijd om los te laten wat niet meer werkt en het te laten helen of het te vervangen door iets beters.

66 Hou je gedachte in deze periode op de hemel gericht en maak je geen zorgen om het materiële of wees er niet zo obsessief mee bezig.

77 Gefeliciteerd! Je bent in mentaal en fysiek opzicht op de goede weg. Houd je aan je voornemens en sta je mannetje.

88 Grote overvloed is je deel. Voorspoed stroomt in steeds grotere hoeveelheden naar je toe. Wees dankbaar en zorg ervoor dat je de stroom naar andere leidt als je je daardoor geroepen voelt.

99 Ga aan de slag lichtwerker. Er is nu meer dan ooit behoefte aan je goddelijke levenswerk, en alles wat je kunt doen om meer licht en liefde in de wereld te brengen.

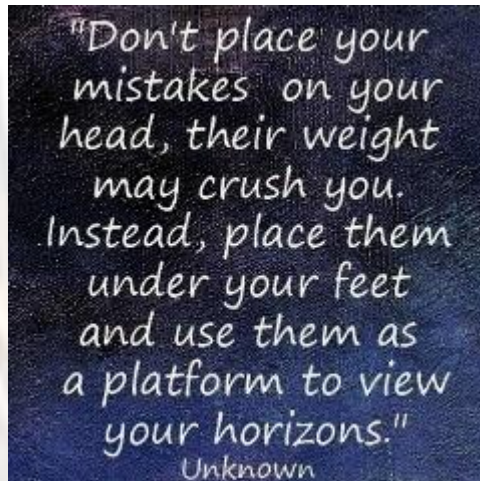
111 Er is een energetische poort voor je open gegaan waardoor je gedachte zich snel in de werkelijkheid manifesteren. Kies je gedachte wijselijk in deze periode en zorg dat deze overeenstemmen met je wensen. Stop geen enkele energie in denken aan je angsten, opdat je ze niet manifesteert.

222 Heb vertrouwen. Alles zal goedkomen. Maak je nergens zorgen over, want deze situatie is zich voor alle betrokkenen prachtig aan het oplossen.

333 Je bent een geworden met de verlichte meesters en ze werken dag en nacht met je op vele niveaus. Ze houden van je leiden je en beschermen je in alle opzichten.

444 Duizenden Engelen omringen je op dit moment ze houden van je en steunen je. Je hebt een heel sterke en heldere verbinding met het engelenrijk, en je bent zelf een engel op aarde, je hebt niets te vrezen alles is goed.

555 Er staan je grote veranderingen en belangrijke transformaties te wachten. Je hebt de gelegenheid uit de pop te kruipen en het fantastische leven te ontvouwen waar je werkelijk recht op hebt.



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.

Zelfgemaakte bouillonpoeder

Ingrediënten:

- 3 eetl gedroogde korianderblad
- 1 eetl piment
- 4 gedroogde pepers zonder zaad
- 750 gr uien
- 125 gr prei
- 500 gr wortelen
- 250 gr bleekselderij
- 50 gr knoflook
- 1 bosje selderij
- 1 bosje peterselie
- 100 gr himalayazout



Bereidingswijze:

- *Alle groente en kruiden fijn snijden en met de staafmixer pureren. Zout erdoor mengen en de drap op een bakplaat met bakpapier verspreiden met een spatel.*
- *1 uur op 100 °C in de oven laten drogen, daarna de oven deur op een kiertje zetten, door er een pollepel tussen te zetten.*
- *In totaal ongeveer 4 uur laten drogen.*
- *Voor 1 l soep ben je ongeveer 2 eetlepels bouillonpoeder nodig.*
- *Voor 1 mok bouillon gebruik je 2 theelepels.*

De bouillon in een afgesloten bakje koel en droog bewaren.

In gesprek met Daphne Wessel, haar leefstijl is veganisme en heeft een veganistisch privé-restaurant. Zij is niet haar levensstijl maar vooral Daphne.

Jij bent veganist, wat is het verschil tussen vegetarisch en veganisme en wat eet je om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen?..

Vegetarisme is een eetstijl waarbij men geen dode dieren eet.

Veganisme is een leefstijl die meer betrek dan alleen eten, er worden geen producten gebruikt waar dieren voor gedood of gebruikt worden. Dus dat betekent ook geen leren schoenen, geen producten die op dieren getest zijn en geen bezoeken aan het circus. Veel mensen denken dat veganisme ongezond is en dat je voedingsstoffen tekort krijgt als je 100% plantaardig eet. Terwijl de meeste mensen zichzelf ondervoeden door altijd maar naar verslavende dierlijke producten te grijpen zoals kaas. Producten die niets goeds te bieden hebben voor de gezondheid. Uiteraard zitten er wel voedingsstoffen in maar de schade die deze producten aanrichten is vele malen groter dan het voordeel wat deze producten bieden. Dierlijke producten gaan ten koste van de gezondheid, dieren, mensen in de derde wereld, de planeet. Toen ik nog dierlijke producten at, at ik juist heel eenzijdig. Altijd maar kaas op brood en als avondeten de bekende Hollandse driehoek. Toen ik op mijn 18e vegetariër werd ging ik al een stuk gevarieerder eten, er verschenen veel meer ingrediënten op mijn bord. Toen ik nog een stap verder ging en veganist werd kwam ik weer een nieuwe wereld van nieuwe smaakontdekkingen en nog meer nieuwe producten.

Alle benodigde voedingsstoffen kunnen uit plantaardige voeding gehaald worden. Veel mensen floreren het beste op een 100% plantaardig eetpatroon op basis van groente, fruit, peulvruchten, pseudogranen, bonen, zaden, noten en essentiële oliën. Zo zijn er ook veel topatleten die zweren bij plantaardig eten en vaak ook raw food. Ook mensen met diabetes of andere ziektes hebben baat bij een plantaardig eetpatroon. Zelf ga ik ook meer richting raw food en met mijn bedrijf Happy Herbi bied ik dan ook met name raw food gerechten aan. Mijn leefstijl reikt overigens verder dan enkel veganisme. Ik ben bewust in brede zin en bij mij gaat het niet alleen over het vermijden van dierenleed. Mijn leefstijl is gebaseerd op de wens te willen leven op een manier waarop ik mezelf en anderen zo min mogelijk schaad, juist op de best mogelijke manier voor mezelf en anderen zorg. Dat gaat niet alleen over eten, het is een levenshouding waarop ik vrijwel al mijn keuzes probeer te baseren. Natuurlijk ben ik ook niet perfect, maar ik denk dat ik op veel vlakken al een stuk bewuster bezig ben dan de gemiddelde mens. Met mijn bedrijf wil ik anderen ook inspireren. Ik laat ze zien dat je evengoed nog heerlijk kunt genieten, zowel visueel als qua smaak en juist ook qua voedingswaarde, als je dierlijke producten en andere "foute" producten als tarwe en suiker weglaat.

Hoe ben je ertoe gekomen en hoe lang is dit je levensstijl?

Ik ben nu 4,5 jaar veganist. Het begon in maart 2009 na het lezen van het boekje "Skinny Bitch". Dat was de eyeopener. Ik besepte me ineens hoe onlogisch het is om bijvoorbeeld als volwassen mens een leven lang melk te blijven drinken van een ander diersoort met 4 magen, terwijl melk is bedoeld voor een zuigeling. Een eetpatroon aanhouden waarmee ik mezelf, de dieren, de medemens en de planeet niet schaadt leek me echter wel heel logisch.

Overgaan naar een nieuwe levensstijl is een hele zoektocht. Heb jij tips of een overzicht van winkels waar jij voeding, kleding en verzorgingsproducten koopt?..

De zoektocht is vooral heel leuk, ik vind het juist jammer dat zo'n nieuwe eet- en leefstijl zo snel went en het "gewoon:" wordt. Want ik hou van nieuwigheid en experimenteren. Vandaar dat ik ook van veganisme overging op raw food, en me nu ook verdiep in fruitarisme. Nu het koude seizoen weer is aangebroken merk ik dat ik raw food weer wat meer aan het loslaten ben, en nu wil ik juist me meer gaan verdiepen in macrobiotisch eten en ayurveda. Vegan eten kopen kan prima in de reguliere supermarkt. Maar als je meer puur en onbewerkt en vooral biologisch wilt eten zoals ik dan kom je toch eerder uit bij natuurwinkels. Verse kruiden en jonge kokosnoot haal ik bij de Turkse supermarkt en voordelige onbespoten tomaatjes, komkommers en paprika's koop ik op de markt. Mijn streven was om dit jaar in mijn eigen tuin een moestuin te maken, maar door de drukte met mijn bedrijf is dat mislukt. Heel jammer want het lijkt me heerlijk om uit eigen tuin, lokale producten te kunnen eten.

Kleding koop ik overal en nergens. In Nederland koop ik weinig kleding, omdat ik daar bijna nooit de tijd voor neem. Vaak als ik op vakantie ben, dan koop ik heel veel kleding omdat daar dan ineens gelegenheid voor is. Het voordeel is dan dat ik een kledingrek vol heb met kledingstukken die me herinneren aan vakanties. Een mooie jurk uit Costa Rica, die leuke tweedehands top uit Berlijn, die superzachte pandatrui uit Londen. Verzorgingsproducten bestel ik vaak op Etsy, een soort internationale marktplaats voor handgemaakte producten.. Daar zijn tientallen aanbieders van handgemaakte, gifvrije producten zoals zepen, make-up, dagcrèmes, lippenbalsem. Allemaal voor heel schappelijke prijzen en vaak met leuke verpakkingen. Door daar te kopen steun ik ook kleine ondernemers, dat voelt goed. Het enige nadeel is dat die producten dan wel weer allemaal overgevoegen moeten worden.

Heb je ook gevoel dat er in de media met nieuwe informatie steeds meer producten wegvallen, als je bijvoorbeeld hoort hoe en waarmee producten worden geteeld?.

Ik vind het af en toe wel vervelend als er wisselende verhalen zijn over bepaalde producten, zoals agave siroop. Eerst dacht ik juist dat het een superproduct was, maar door alle verhalen erover ben ik toch van het tegendeel overtuigd en gestopt met het gebruik ervan. Over producten als miso en soja lopen ook weer verhalen uiteen. Miso gebruik ik bijna dagelijks, maar producten als tofu en sojamelk gebruik ik niet meer. Ik ben wel verzot op tempeh, dus dat haal ik zo nu en dan nog wel.

Ik denk dat het vooral belangrijk is om met gezond verstand te eten en je eetkeuzes te baseren op wat je lichaam goed kan gebruiken. Maar dat is best een kunst. Toen ik begin dit jaar in Costa Rica was, was het voor mij heel logisch om vrijwel alleen maar producten te eten die je rechtstreeks van de bomen kan plukken of uit de grond trekt. In zo'n klimaat taal ik ook niet naar warm eten, of naar troosteten zoals chocola. Hier in het grijze koude Nederland is het voor mij niet zo simpel om zo puur te eten als in Costa Rica. Het is ook niet gek dat je lichaam andere behoeften krijgt in een koud klimaat. Sinds een paar weken heb ik de gaskraan weer opgedraaid en ben ik veel meer warm aan het eten. Mijn befaamde bordeaux smoothies (groene smoothies met bessen) die ik het hele jaar door als ontbijt had zijn nu vervangen door haverhoutpap met peer en kaneel. Ik denk dat het wel belangrijk is om het hele jaar door veel fruit en groente te blijven eten, dus dat moet ik me nu maar proberen aan te houden met warme fruit crumbles en romige groentesoepen.

Hoe is het om deze levensstijl te combineren in het dagelijkse leven, en hoe reageert je naaste omgeving en vooral familie en vrienden hierop?

Door het veranderen van mijn leefstijl is mijn dagelijks leven er alleen maar leuker, leerzamer en inspirerender op geworden. Het is ten slotte aanleiding geweest om mijn eigen bedrijf te beginnen. Ook heb ik mijn parttime baan bij De Nederlandse Vereniging voor Veganisme als communicatiemedewerker eraan te danken.

Ik heb veel nieuwe mensen ontmoet en nieuwe vrienden gemaakt. Toen ik net veganist werd heb ik wel moeite gehad met reacties uit de omgeving. Vooral met reacties van semi-bekenden die er heel lomp, afwijzend op reageren. Alsof je een overgevoelige aansteller bent die overdrijft en die iets wilt doen wat onmogelijk is. Helemaal vervelend vond ik reacties van

mensen die deden alsof het een treurig besluit van mij was , alsof ik mezelf er iets mee aandeed, alsof het iets strengs is. Het komt ook vaak voor dat mensen zich aangevallen voelen als er tegenover hen iemand staat die puur probeert te leven. Ze gaan dan een zwakke plek bij je zoeken en gaan graven naar dingen die je in hun ogen nog wel fout doet.

In het begin verdiepte ik me veel in de vreselijke dingen die dieren worden aangedaan voor o.a. de productie van melk en eieren. Ik las boeken als "Dieren Eten" en zag films als "Earthlings". Heel leerzaam, en het bevestigd ook dat ik iets goeds deed, door te stoppen met gebruik van dierlijke producten. Als je dan ineens bewust bent van al dat leed terwijl het voor de mensen om je heen nog de normaalste zaak van de wereld is, dan wil je die informatie ook met je omgeving delen. Probleem is dat het ook veel weerstand oproept, mensen die het niet willen zien en hun eigen gedrag proberen te rechtvaardigen door mij, of vegans in het algemeen, af te kraken. Toen ik net veganist was spendeerde ik ook veel tijd aan discussies op het internet. Ik zag veel mensen domme, bevooroordeelde uitspraken doen waarmee ze zichzelf alleen maar in de weg zaten en wilde hen bewijzen dat het niet klopte wat ze dachten. Het gevolg was dat ik mijn energie verspilde aan mensen die totaal niet openstonden voor wat ik te vertellen had en bleven reageren om me op stang te jagen. Boosheid, slapeloze nachten en gevoel van machteloosheid als gevolg. Door de jaren heen ben ik steeds beter geworden in het communiceren over onderwerpen m.b.t. Veganisme en in het negeren van mensen die onverbeterlijk willen zijn. Ik focus me liever op de mensen die wel openstaan voor verandering. Een enkele keer ontstaat er nog wel eens een discussie op Facebook. Vroeger ging ik fel in tegen de 'haters', nu reageer ik daar heel anders op. Er zijn twee mensen geweest op Facebook die me eerst uitscholden en mij allerlei nare dingen verweten op basis van een openbare discussie met betrekking tot vlees. Beiden hebben hun excuses aangeboden na mijn reactie op hun woorden en beiden zijn ook Facebookvrienden geworden. Met een ervan heb ik juist veel gemeen en met haar chat ik nog regelmatig via Facebook. Het is voor mij wel een overwinning, dat ik haters weet te bekeren tot lovers. Dat had ik een paar jaar terug niet eens geprobeerd.

Vind jij dat er voldoende informatie is over veganisme? En waar kunnen mensen terecht als zij meer willen weten. Worden er ook bijeenkomsten gehouden?

.Online is het erg makkelijk om informatie te vinden, maar ik vind dat veganisme op andere media zoals TV en magazines nog veel meer aandacht mag krijgen. En vooral in supermarkten en restaurants zou men meer met veganisme geconfronteerd moeten worden. Er zijn nog veel teveel mensen die niet weten wat veganisme is, waarom men vegan wordt en wat de voordelen zijn van de leefstijl. Het is wel duidelijk dat er meer aandacht al voor is afgelopen jaren, mede dankzij de raw food trend. Mensen die meer willen weten over veganisme kunnen terecht op www.veganisme.org.

Per 1 november start ook de VeganChallenge, als mensen de uitdaging aan willen gaan om een maand plantaardig te eten dan kunnen ze zich aanmelden op veganchallenge.nl en krijgen ze dagelijks mail met tips en recepten. In Nederland zijn er ook heel veel openbare Vegan Potlucks, kleine feestjes waarbij iedereen een vegan gerecht meeneemt. Zo ontstaat er een buffet en een gezellige groep gelijkgestemden die samen van de lekkernijen kunnen genieten en nieuwe vrienden maken.

Er zijn ook veel vegan facebookgroepen en op veganisme.org is een forum waar men terecht kan met allerlei vragen.

Je hebt een eigen restaurant en geeft workshops, heb je hier informatie over?

Het is een privérestaurant in mijn kleurrijke woonkamer, je zit dus niet met onbekenden aan tafel.

Mensen kunnen op afspraak met een minimum van 4 personen bij mij thuis in Hoorn komen eten voor €28,50 per persoon, inclusief drankjes. Ze krijgen dan een volledig driegangenmenu wat grotendeels bestaat uit raw food. Vooraf wordt een warme soep geserveerd. Het hoofdgerecht bestaat uit een smakenpalet met 6 verschillende mooi opgemaakte hapjes. Het nagerecht is altijd raw, een gebakje, een mousse, parfait of ijs, dat wisselt.

De workshops geef ik ook op aanvraag, voor een minimum van 5 personen op een locatie die de klant zelf geregeld heeft. We maken met zijn allen dan een driegangenmenu. Dat kan

gewoon bij iemand thuis. Laatst gaf ik bijvoorbeeld een workshop voor 11 mensen in een grote schuur in Eindhoven. Alle informatie staat op www.happyherbi.com.

Ik kan me zo voorstellen dat je je tussen allerlei mensen wel een alleenstaande kan voelen, hoe ga je hiermee om?

Ik focus me vooral op de overeenkomsten die ik heb met mensen en, niet op de verschillen. Een mens bestaat uit meer dan eetgewoontes. Bij veel mensen zie ik ook dat ze vaak dezelfde waarden hebben als ik, maar dat (nog) niet consequent doorvoeren op gebied van voeding, of andere vlakken.

In veel mensen zie ik wel een potentiële vegan schuilen, maar ik zie ook vaak dat ze bang zijn stappen te zetten uit angst voor afkeuring van de omgeving. Het typische schaapjes gedrag. Wat eigenlijk heel zonde is, want ik denk dat uiteindelijk ieder mens de kant op wil van een constructieve en eerlijke leefstijl in plaats van een destructieve, oneerlijke leefstijl. Als je bewust bent en je ziet massaal mensen de verkeerde kant op lopen, dan zullen ze je dankbaar zijn als je ze vertelt dat hun doel de andere kant op is. Mits je het op een juiste manier weet te brengen. Dat kan door heel simpel door zelf te laten zien dat het anders kan, door gewoon zichtbaar te zijn. Met de massa mee blijven lopen terwijl je het eigenlijk anders wilt doen is zelfverloochening waar zowel jij als je omgeving niet beter van wordt.

Het lijkt mij dat je als veganisten elkaar opzoekt en hier veel vreugde uit haalt en ervaring kan uitwisselen. Hoe is jouw zoektocht geweest?

Toen ik net veganist was geworden, was mijn eerste ontmoeting met een andere vegan een couchsurfing host in Berlijn. Ik had hoge verwachtingen, keek er echt naar uit om een andere vegan te ontmoeten. En hoewel het fijn was om een gelijkgestemde te ontmoeten en een gids te hebben die alle vegan friendly plekjes in Berlijn kende, heb ik uiteindelijk meer lol gehad met een andere, toen nog "vleesetende" host. Ik leerde al snel dat vegans niet perse leukere of betere mensen zijn. Inmiddels ken ik heel veel vegans, door Facebook, mijn werk voor de NVV, en door mijn eigen bedrijf. Een aantal van mijn vrienden zijn vegan, het merendeel niet. Ik kan er wel veel moeite mee hebben om mijn vrienden dierlijke producten te zien eten, het geeft mij een heel naar gevoel, maar ik wil niet dat dat in de weg staat van een goede vriendschap. Met die vrienden worden discussies daarover dan ook vermeden. Ze zijn geen vegan, maar gelukkig houden ze wel allemaal van (mijn) vegan eten. Dus ik focus me vooral op het verwennen van hen met lekker eten, en hoop dan dat het hen inspiratie geeft om daar thuis meer mee te gaan doen.

Klopt het dat je gaat denken in de vorm van wat wel kan i.p.v. wat niet kan? Heb je het idee dat deze levensstijl je meer creativiteit heeft gebracht?

Deze levensstijl heeft me absoluut meer creativiteit gebracht. Naast dat mijn eigen bedrijf erdoor is ontstaan, waarin ik mooie, lekkere en gezonde hapjes creëer vind ik het ook superleuk om te ontdekken wat andere koks maken en inspiratie op te doen. Ik maak vaak stedentripjes waar ik dan zoveel mogelijk veganistische eetgelegenheden bezoek, meestal raw food. Zo heb ik veel plekken in de UK bezocht, mijn favoriet is Inspiral Lounge. Laatst was ik op Mallorca en dat staat niet echt bekend als een vegan walhalla, maar zelfs daar heb ik 2 makkelijke bereikbare raw food tentjes gevonden.

Dat ik vegan ben, daar ben ik mezelf eigenlijk niet eens meer van bewust, het is voor mij zo'n vanzelfsprekendheid. Ik ben inderdaad niet bezig met wat niet "kan". Het kan wel, maar ik wil het niet. Dierlijke producten beschouw ik niet als echt voedsel.

Wat een mooie bijdrage, Daphne.

Jij toont dat wanneer je voor een eigen levensstijl kiest er lef voor nodig is en wanneer dat je drive is en je gefocust blijft, er alleen maar mogelijkheden zijn. Dank je wel hiervoor.

Uitgelicht: Geluk begint in je brein

Auteur: Teresa Abele en Stan Wenck

Hoe we onze hersenen kunnen herprogrammeren om gelukkiger te zijn. Geluk begint in je grijze cellen en dag na dag maken je hersenen nieuwe zenuwcellen aan die nog onbeschreven zijn. Dat betekent dat je je hersenen én jezelf letterlijk kunt herprogrammeren om gelukkiger te zijn. Je moet alleen weten hoe!



In dit boek kom je te weten hoe je je neuronen met plezier en vreugde kunt vullen door:

- * je vecht-of-vluchtreactie, die je stress en angst bezorgt, te veranderen
- * de aandacht van je grijze cellen te richten op positieve emoties
- * dingen te doen die je hersenen overspoelen met dopamine en serotonine, de 'geluksstoffen'
- * je voeding te verrijken met de juiste voedingsstoffen, vitamines en mineralen
- * je hersenen te verleiden om nieuwe zenuwbanen te maken die voor rust zorgen

Kortom, je leert een persoonlijk programma op te stellen dat je hersenen verandert en naar stralend geluk leidt - elke dag opnieuw!

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

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

Informatie:

<http://www.dagjeweg.nl/> Proeven en plukken bij landje van de boer. Het land beleven van grond tot mond, dat is het Landje van de Boer. Hier pluk je je eigen groente en fruit en leer je alles over je verse vondsten ...

<http://landjevandeboer.nl/> Website met blog, tips over landje van de boer

<http://www.groendichterbij.nl/> Word je enthousiast en wil je samen met de buurt beginnen met tuinieren, kun je hier informatie vinden

<http://www.wetenschap24.nl/videos/de-wilde-keuken/uitvinder.html> Kees Groot, is uitvinder van een heel speciale wind-watermolen en pionier op het gebied van mosselzaadinvang. Hij houdt zich bezig met innovaties op basis van wat hij ziet in de natuur.

Wijze woorden

<http://www.youtube.com/> Wat als je je zorgen maakt over je kind, duidelijke uitleg van Sylvia Roosendaal van Dreamchild

Tips

<http://www.universiteitvannederland.nl/> Korte lezingen van prof. dr. Erik Scherder over het brein

Ook zijn op deze site meer korte lezingen vanuit de studie richtingen recht, sociologie en neuro-psychologie van de VU, bedankt voor deze tip

<http://www.meerijden.nu/> Meerijden is kostenbesparend, gezellig en milieuvriendelijk, kortom het dient vele doelen

<http://player.sublimefm.nl/> Sublime FM is een jonge en frisse Nederlandse commerciële radiozender, waar je jazz, soul, funk en lounge hoort. Sublime FM biedt nieuws en muziek voor mensen die bewust in het leven staan. We kiezen voor origineel en puur. Dat betekent dus ook dat we kiezen voor duurzame kwaliteit en genieten.

<http://www.projectnaturalbeauty.nl/> Maak je eigen natuurlijke verzorgingsproducten
<http://wikioki.com/pin/410/> Hummus in verschillende variaties

Een heerlijke lunch: pancakes van banaan, meel naar keuze en ei. Dat is echt een traktatie!
1 banaan fijn prakken, 1 ei er doorheen klutsen, meel toevoegen, beetje kaneel en hup in de pan, smullen!

Het kost bijna niets en je hebt een heerlijke lunch of ontbijt.

Boek/Film/ Muziek en meer

<http://www.youtube.com/> Avicii - Wake Mee Up (Madilyn Bailey cover)

Wakkerworden

<http://www.succesboeken.nl/> Presentatie van de lezing met Frits vd Blom arts en klassiek homeopaat, gehouden op 27 oktober is vanaf dan voor 14 dagen te downloaden

Mooi

<http://www.ted.com/> De kracht van kwetsbaarheid

<https://www.youtube.com/> Steve Jobs, DANK voor wat je met deze presentatie achterlaat!!

<http://bewustmakend-nieuws.nl/> De maker van deze film wil weten of het klopt dat fysiek contact met de aarde een geneeskrachtige werking heeft. Uit nieuw onderzoek blijkt dat het aardoppervlak een helende werking heeft en een soort enorme behandelafel is. Deze film verandert de manier waarop je aankijkt tegen de aarde onder je voeten.

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?



Wanneer je jezelf respecteert om wie je bent dan ben je ook in staat om gezonde relaties met anderen op te bouwen. Kijk maar eens om je heen: je relaties met anderen zijn een weerspiegeling van de relatie die je hebt met jezelf.

W www.justbeyou.nl

F 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.



WeWOOD horloges zijn gemaakt van 100% natuurlijk hout. Met deze houten horloges creëer je een geweldige uitstraling en maak je daarnaast een statement. Geef je om de natuur en het milieu, dan is een WeWOOD watch jouw ultieme horloge. **Voor elke verkocht horloge plant het merk WeWOOD namelijk een boom.** Het ultralichte gewicht zorgt voor conform, evenals de natuurlijke materialen die worden gebruikt. Draag direct bij aan een goed milieu en kies het WeWOOD horloge. Wanneer je op werkdagen voor 16:00 uur bestelt, dan heb je jouw houten 'eyecatcher' de volgende dag al in huis. De verzendkosten betalen wij voor je!

Ilona Pelders

*Door de ogen van de duivel, zie ik het licht van engel.
Ik zie het leven zonder kleuren. Het leven zonder doelen. Het leven zonder liefde. Ik zie het leven donker en koud.
Door de ogen van de engel, zie ik het vuur van de duivel. Ik zie het leven in allerhande kleuren. Het leven met hoge doelen. Een leven vol liefde. Ik zie het leven licht en warm. Door de ogen van de duivel, met het licht van een engel. Gevangen in het leven. Het leven dat geen leven meer is, maar overleven wordt genoemd.
Door de ogen van een engel, met het vuur van de duivel. Bevrijdt van het ego. Het ego dat geen macht meer heeft. De duivel gevangen in de pijn van het leven.
De engel gevlogen op de vleugels van de ziel.
De engel die een duivels leven heeft geleid.
De duivel die de engel vergeten is.*



bron <http://www.united-lightworkers.be/>

Zeven tips om een negatieve spiraal in je denken te doorbreken:

1. Omarm je wil om te veranderen.

Sta open voor anders denken. Dit is noodzakelijk, en kan alleen van binnenuit komen.

"Niemand kan je redden dan jezelf. Niemand anders, wij moeten zelf het pad gaan." — Buddha

2. Zie de waarheid onder ogen.

Niemand confronteert zichzelf graag met de eigen angsten en negativiteit. Maar je kunt alleen uit het donker komen door er een lichtje op te laten schijnen. Vrijuit schrijven is een goede manier om je blokkades te leren kennen. Wees vooral open en eerlijk. Vraag: 'Welk negatief verhaal heb ik voor mezelf verzonnen? Hoe heb ik mezelf tekortgedaan met mijn eigen gedachten?' Al schrijvend zul je ontdekken hoe onfair je soms kunt zijn tegen jezelf.

3. Vergeef jezelf en anderen.

Jezelf pijnigen met negatieve gedachten en verkeerd gedrag in het verleden is precies zo'n negatieve spiraal die zeer contraproductief werkt. Hetzelfde geldt voor wrok blijven koesteren tegen mensen: je doet alleen jezelf pijn, door vast te houden aan die negatieve energie. Het is nooit te laat om een andere koers in te slaan. Richt je op loslaten en vreugdevol zijn in het nu terwijl je de vele mogelijkheden die de toekomst voor je in petto heeft, omhelst.

4. Wees dankbaar.

Iedereen heeft zo veel om dankbaar over te zijn. Iedereen kan zulke dingen vinden, die goed rondkijkt. De zon die elke dag opkomt, het vermogen uit je bed te stappen en de frisse lucht van een nieuwe dag in te ademen. En het simpele geluk, dat aan al je basisbehoeften wordt voldaan. Eigenlijk is dat alles bij elkaar één groot wonder. Waardeer dat.

5. Praktiseer mindfulness.

Word je bewust van negatieve gedachten zodra die opborrelen. Mediteren kunnen daar enorm bij helpen daarbij. Of probeer dit eens: Draag een armband en verwissel die naar je andere pols, steeds als je een negatieve gedachte ontdekt bij jezelf. In het begin verwissel je hem voortdurend, de negatieve gedachten blijven als ongedierte uit de gaten en spleten van je geest omhoog kruipen, van ergernis over een file tot een klus die niet loopt zoals je verwacht. Maar uiteindelijk ontdek je dat je de armband steeds minder vaak hoeft te verwisselen. Je gaat helderder waarnemen en merkt de gedachten op terwijl ze ontstaan. Zo kun je beletten dat ze dit doen en meer positief gaan denken.

6. Wees dienstbaar.

Iemand kunnen helpen is op zich al belonend, maar het is ook een manier om je met beide benen op de grond te zetten. Als we kijken naar een hulpbehoevende medemens, merken we dat het veel beter met ons gaat dan we altijd dachten. Anderen helpen voor wie het leven moeilijker is, helpt ons realistischer naar onszelf te kijken.

7. Accepteer.

Je kunt niet alles doen in één dag. Het leven nemen zoals het komt, werkt zeer bevrijdend. Bewaar je energie voor wat je kunt regelen.

Sta je er open voor en wil je er echt aan werken, dan kun je dus die negatieve denkspiraal doorbreken. Blijf er stug aan doorwerken en op een dag zul je ontdekken dat je veranderd bent.

Bron: Huffington Post

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

Met Nieuwe Maan staan Zon en Maan op exacte dezelfde plek in de dierenriem, op een directe lijn met Moeder Aarde. Het is een tijd van nieuwe mogelijkheden, groei en optimisme.

We hebben echter nu te maken met een Zonsverduistering, waardoor hun zwaartekracht sterker is. Moeder Maan komt voor de Zon te staan, voor ons niet helemaal zichtbaar, omdat door de afstand de grootte van de Maan vanaf de Aarde gezien kleiner is dan de Zon. De kracht van een verduistering is wel 10x zo sterk als een gangbare Nieuwe of Volle Maan.... Het effect van een eclips als deze kan wel tot 6 maanden aanhouden.

Astrologisch gezien wordt dit een krachtige eclips. De Zon en de Maan bevinden zich beiden in het teken Stier met in hun kielzog Mars en Mercurius, die een flinke schep bovenop de al bestaande krachtige energie doen. Maar liefst vier energetisch sterke planeten dagen het behoudende Vaste teken Stier uit... en als deze wordt uitgedaagd berg je dan maar. In je geboortehoroscoop is te zien hoe sterk deze verduistering op jou persoonlijk uitwerkt, vooral als je jouw Zon of Maan, of andere planeten of hoekhuizen op 19 graden Stier of tegenoverliggende teken Schorpioen hebt staan.

Het Aardeteken Stier gaat over waardebeoordeling en dat kan zijn je eigenwaarde als bijvoorbeeld de waarde van geld of materiële zaken. Ook onze zintuigen horen ook bij Stier, die met haar muze Venus, ons in de ruimste zin van het woord van het leven laat genieten, bewonderen en proeven. Financieel gezien willen we orde op zaken stellen, er komt een nieuw financieel pad dat zal leiden tot grotere welvaart. Mondiaal gezien zijn we meer gericht op een nieuwe realiteit, welke meer milieubewust is en bereid is tot ondersteuning, innovaties en onderlinge samenwerking en onderhandelingen.

Eclipsen gaan vaak gepaard met afscheid nemen van bestaande relaties en oude verbindingen. Deze eclips staat vooral in het teken van familiebanden en zaken met de familie te maken hebben. De ZuiderMaansknoop in het vruchtbare Stier vraagt ons om uit onze comfortzone te treden. Passiviteit en de 'als ik het maar goed heb' -mentaliteit zijn valkuilen die ons niet helpen om vooruit te komen. Vaak zitten we muurvast met verouderde waarden en gemakzuchtige gewoonten. Door deze te erkennen zie je waar aanpassingen nodig zijn. Het is altijd beter om de minst makkelijke weg te nemen en genoeg te nemen met minder.

Door de stand van de Noordknoop in het tegenoverliggende Schorpioen wordt de confrontatie niet geschuwd en worden we gedwongen tot op de bodem te gaan. Bij Schorpioen is er altijd een vorm van crisis nodig om oude pijn te herleven.

Je wordt altijd sterker na een crisis. Houdt er rekening mee dat er leugens worden verspreid, zelfs door degenen van wie je dat niet zou verwachten. Hoedt je voor achterbakse zaken, bezitterigheid, jaloezie, hebzucht, manipulatie en ja zelfs voor diefstal, nu het bestaande vierkant tussen Pluto en Uranus wederom wordt aangewakkerd. Het beste wat je kan doen in deze tijd van gespannenheid is rustig te blijven en alles weldoordacht te blijven denken en doen. Maak onder druk geen overhaaste beslissingen en waardeer met hetgeen wat je hebt.

Je gouden schat ligt uiteindelijk verborgen in jezelf!

Marlies Goovers – Astrohaas

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>

<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/

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 beschermde 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.