



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand juni 2014

Spreuk van de maand:

**Vrijheid is wat ik doe, met wat mij is aangedaan.**

**In juli zal er geen nieuwskrant verschijnen, heb je informatie voor in de agenda kan deze mogelijk wel geplaatst worden, dus houd de agenda in de gaten!**

**Je kunt nu al informatie mailen voor de krant van augustus.**

\*\*\*\*\*

*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 verantwoordelijkheid** 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:**

- [een link](#) - Levensvragen uurtje
- [een link](#) - Vollemaancirkel
- [een link](#) - activiteiten kalender van Agaphe
- [een link](#) - Gezond Verstand Avonden

**Verzamelde nieuwsberichten:**

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*  
Dromen
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*  
Wubbo bedankt!
- [een link](#) - *Citronella; doe eens gek!; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *6 tips om jouw gedachten stap-voor-stap om te buigen naar positief*

**Voeding Sup-lement..**

- [een link](#) - *Hazelaar -Les 47-*
- [een link](#) - *Zelfgemaakte zonnebrandcrème*

**En verder:**

- [een link](#) - *Even voorstellen*
- [een link](#) - *Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

## Levensvragen uurtje

Op vrijdag 6 juni van 19.00 tot 21.30 geeft EvertJan van Beverwijk (oprichter van [www.vitaness.nl](http://www.vitaness.nl)) een LevensVragen uurtje in groepsverband..  
Misschien heb jij een brandende vraag in je leven en is dit je kans. Heb je geen brandende vraag dan geeft deze bijeenkomst vele inzichten in levenskunst.

*Tevens Introductie Cursus Overgang*

**Datum: vrijdagavond 6 juni**

**Aanvang: 19:00 uur – 21:30 uur**

**Kosten: €15,-**

**Opgave bij: [rana.dieleman@hetnet.nl](mailto:rana.dieleman@hetnet.nl)**

**Locatie: natuurgeneeskundige praktijk van Monique van Pappelendam  
Molenvaart 254A, Breezand**

\*\*\*\*\*

## Vollemaancirkel

vrijdag 13-06-2014

Vrijdag dertien juni 2014 is een heel speciale dag.

Vrijdag de dertiende is van oorsprong een geluksdag; dertien is een vrouwelijk krachtgetal. De macht van de kerk heeft ons doen geloven dat we voor die dag moeten vrezen; wij weten wel beter. Het is een prachtige, krachtige dag.

En,... dan is het die dag ook nog volle maan!

We willen dit graag met een groep prachtige mensen op eenvoudige wijze gaan ervaren.

Als je erbij wilt zijn, kom je rond 21.00 uur naar het strand; strandopgang Callantsoogervaart, Julianadorp-Zuid. Op het strand een stukje naar links.

Neem spullen mee die je nodig denkt te hebben om warm en droog te blijven.

En iets te eten en drinken voor jezelf en/of om met anderen te delen.

En, vooral, neem je drum mee of een ander instrument, als je daarover beschikt, zodat we de opkomende maan op gepaste wijze kunnen begroeten.

22.00 uur zal de zon onder gaan; tegelijkertijd komt in het oosten de maan op.

Wie een stukje invulling wil geven aan het samenzijn is van harte welkom dit te begeleiden. Denk hierbij aan het zingen van een mantra, samen zingen, een bij de gelegenheid passend gedicht of tekst voorlezen, mediteren, of andere ideeën voor een mooi samenzijn.

Laat even weten of je komt.

Wie weet tot dan.

Hartelijke groeten,

**Datum: vrijdagavond 13 juni**

**Vanaf: 21:00 uur**

**Opgave bij: Paul van der Wal [p.vanderwal@quicknet.nl](mailto:p.vanderwal@quicknet.nl)**

**Elly Groot [elly.groot@quicknet.nl](mailto:elly.groot@quicknet.nl)**

**Locatie: strandopgang Callantsoogervaart, Julianadorp-Zuid. Op het strand een stukje naar links.**

\*\*\*\*\*

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 op het moment dat de nieuwskrant wordt verstuurd.

**De agendapunten in elke nieuwskrant zijn een extra herinnering.  
Houd daarom onze Agaphe kalender in de gaten.  
Naar [de Agaphe kalender!](#)**

**Lezing Zuiver Bewustzijn  
door Judith Bruin**

Datum: **dinsdagavond 3 juni**  
Aanvang: **19:30 uur**  
Kosten: **€ 7,50**  
Locatie: **Woord van Wijsheid, Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Biodanza Vivencia  
door Froukje Bottema**

Datum: **donderdagavond 5 juni, 19 juni en 3 juli**  
Aanvang: **19:30 uur – 21:30 uur**  
Kosten: **losse les €10,- en een 10 rittenkaart €80,-**  
Locatie: **Atelier Nuans Ambonstraat 23 , Den Helder**  
[www.therapie-ontspanning.net/biodanza.htm](http://www.therapie-ontspanning.net/biodanza.htm)

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Omgaan met Hoogsensitiviteit  
door Johannet van Hasz**

Datum: **zaterdag 14 juni**  
Aanvang: **10:00 uur - 14:30 uur**  
Kosten: **€ 45 incl. syllabus, koffie/thee**  
Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder**  
Voor aanmelding: [info@innergiek.nl](mailto:info@innergiek.nl)

[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.

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

Voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **\*\*\*\* Oproep – Oproep – Oproep – Oproep \*\*\*\***

*Wij willen een bewustzijn's route maken waarbij verschillende Bed and Breakfast adressen kunnen meedoen en zich kunnen aansluiten waarvan de eigenaar(s) zich bezig houdt met bewustworden en dit binnen het concept meeneemt en uitstraalt.*

*Dit kan betekenen dat er naast het onthaasten gelegenheid is voor een behandeling, een sessie, een gezamenlijke meditatie, een workshop, of lezing wat de eigenaar(s) van het Bed and Breakfast met betrekking tot het thema bewustworden zelf kan aanbieden of organiseren en ter plaatse kan plaats vinden.*

*Het is de bedoeling deze route online te zetten waarbij je jouw Bed and Breakfast kunt inschrijven.*

**Bel voor meer informatie:  
Joke Oosterbeek 06-44993248**

\*\*\*\*\*

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

### **Persoonlijk:**

Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken.

Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

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

### **Eigen verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.**

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

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

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

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

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

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

### **Dromen**

Dromen. Hoe mooi is het om te dromen over dat wat je niet hebt of niet kunt. Wanneer je hier een goed gevoel bij hebt, ben je op dat moment vrij en ervaar je dat wat je droomt als waarheid. Zo kunnen we allemaal onze eigen winnaar zijn in een perfecte omgeving, die wij voor onszelf schapen.

Wanneer we, wanneer we ontwaken ons rottig voelen heeft het zin om te kijken wat we in onze eigen situatie kunnen veranderen. Waardoor zijn we getriggerd, soms ligt de oplossing in het kijken naar de laag onder de zichtbare laag; Ja, ik ben immers geen topsporter. Waarom zou ik dan graag willen winnen? Gaat het om wat ikzelf presteer of wil ik de roem voelen. Wat kan ik in het dagelijkse leven veranderen om aan deze behoefte te voldoen?

Maar ook kunnen dromen je sterken. Vele mensen die een topsport bedrijven spelen de wedstrijd vooraf in hun droom af en hoeven alleen maar in werkelijkheid te volgen.

Dus wat betekent dit voor jou?

#### *Wat doen dromen*

Om je idealen verwezenlijken te versterken kun je je onbewuste stimuleren om te dromen die je een boodschap geven over je persoonlijke groei of hoe jij je in de wereld manifesteert.

Ze brengen je een inzicht dat nog niet in je bewustzijn is doorgedrongen.

De droom geeft je inzicht als je de clou van de droom over jouw persoonlijke situatie heen te legt.

De meest dromen die je droomt zijn persoonlijke dromen die een afspiegeling zijn van je eigen thema's, angsten en relaties. Dromen geven je helderheid als je eraan toe bent en helpen je je negatieve emoties op te ruimen en je persoonlijke emoties te transformeren. Als dezelfde soort dromen vaker terugkomen of hetzelfde thema, is dit een duidelijk signaal om dit thema aan te pakken. Terugkerende dromen hebben meestal een voedingsbodem uit de kinderjaren van onverwerkte trauma's. Hoe fijn is het om deze te kunnen verwerken vanuit de inzichten die je via je droom binnenkrijgt.

#### Collectieve dromen

Naarmate je meer en meer bewust bent dat we allen één zijn, we elkaars spiegel zijn en je meer oog krijgt voor het collectieve krijg je ander soort dromen. Je leeft meer in het nu, kunt situaties accepteren zoals deze zich aandienen, zonder oordeel, en staat open het onverwachte te ontvangen. Er ontstaan dromen die een voorspellend karakter hebben, waarin sprake lijkt van voorkennis die relevant is voor het heden.

Velen die een collectieve droom hebben gehad, spreken van een goud of stralend wit licht.

#### Voorspellende-telpathische dromen

Iemand kan hulp zoeken en zich afstemmen op een ontvankelijk iemand die op psychisch niveau de boodschap ontvangt en mogelijk hulp kan bieden.

Door de persoon in moeilijkheden in de droom telpathisch toe te spreken, duidelijke aanwijzingen te geven over wat te doen, kan een potentieel gevaar in de werkelijkheid worden afgewend.

#### *Hoe vraag om informatie binnen je dromen*

Vorm, terwijl je ligt, met je vingers boven je zonnevlecht een driehoek, sluit de ogen en luister rustig naar je ademhaling. Laat je mond een beetje open staan. Je geest wordt vanzelf rustig. Laat iedere gedachte die opkomt wegdrijven, zonder hem vast te houden of er een oordeel over te geven. Na enkele minuten, als je geest leeg lijkt, stel je in jezelf een korte vraag die je in je droom beantwoord wilt zien. Houd je vraag eenvoudig en kort, vraag om informatie die anderen niet lijken te bieden bijvoorbeeld met betrekking tot zelfgenezing, een creatief project, richtlijnen voor het geven van leiding enz. Herhaal de vraag drie keer en val rustig in slaap.

Als je geen antwoord krijg op je vraag, herhaal je ze hoogstens drie avonden achter elkaar. Als je dan nog steeds geen antwoord krijgt, laat je de vraag los. Je bent er nog niet aan toe antwoord te ontvangen.

#### *Wat is de betekenis van de droom en hoe kun je die de volgende ochtend herinneren*

Als je wakker wordt, houdt de ogen gesloten te houden en blijf op je rug te liggen. Observeer het laatste voorval uit je droom die voor je geestesoog verschijnt, laat dan het voorlaatste voorval boven komen, en die daarvoor, als een film die je van achter naar voren bekijkt. Als je wakker bent schrijf je deze op. Je zult tot je verrassing ontdekken dat dan nog meer fragmenten uit de droom bovenkomen. Het helpt om je droom een centraal thema te geven en alle thema's van de voorvallen in de kantlijn te vermelden.

### *Symbolen*

Elk symbool heeft een betekenis.

Welke betekenis geef jij aan het symbool? Vraag je af: 'Wat is de essentie van dit symbool, wat heeft het mij te vertellen? In welk opzicht heeft het betrekking op mijn leven?'

Bedenk een symbool heeft een tweevoudige betekenis; een collectieve mythische betekenis en een persoonlijke betekenis maar dan één die alleen voor jou geldt.

*Een droom die doordrongen is van een stralend wit of goud licht, betekent dat je je op een kruispunt bevindt en geeft aanwijzingen over de nieuwe weg die je moet inslaan.*

Als er een beroemdheid in je droom verschijnt, ga dan na wat je in die persoon bewondert en in hoeverre je dat in je eigen leven zou willen bereiken.

Iedereen in je dromen vertegenwoordigt een aspect van jezelf dat zich aan jou bekend maakt.

### *De droom transformeren*

Als je een droom hebt die je angstig maakt, wil dat zeggen dat je de angst die je op dat moment ervaart onder ogen kunt zien.

Angstdromen bij volwassenen komen voort uit onopgeloste problemen uit de kindertijd, of zijn vaak onopgeloste problemen uit vorige levens die de emotionele ontwikkeling in je leven blokkeren. Door die angst uit de weg te ruimen zul je je vrijer voelen en je vermogen om je eigen problemen op te lossen, toenemen.

Ben je ontvankelijk voor de boodschap uit de droom of heb je weerstand? Als je liever een andere afloop had gezien, kun je het laatste fragment veranderen zoals jij het zou willen zien.

Verzin een schitterend eind aan je dromen! Let eens op hoe anders de dag verloopt als je dat doet. Als je jezelf toespreekt als: 'Ik voel me te gek', krijg je vaak meer energie.

Het innerlijke werk *gaat vooraf* aan je uiterlijke werkelijkheid!

### *Hoe dromen werken*

Als je je dromen de revue laat passeren, let dan eens op de keuzes die je in de droom hebt gemaakt.

Een manlijke indringer staat voor jouw manlijke schaduwkant, het manlijke staat voor logisch en rationeel.

Voor- en achterkant van een huis staat voor heden en verleden.

De voorkant staat ook voor het bekende en de achterkant als onbekende.

De openingszin van de droom is belangrijk, omdat het de situatie aangeeft zoals die nu is, waar de dromer nu staat in deze wereld van verwarring. Dan volgt er een serie gebeurtenissen waarbij nieuwe informatie wordt verstrekt en de laatste zin geeft aan in welke richting de energie stroomt.

Hoe is het om je open te stellen voor het idee dat onze dromen voor onze innerlijke helper staat?

bron eigen samenvatting van de tekst van Petschek uit het Celestijnse werkboek bij het tiende inzicht

\*\*\*\*\*

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

Ben je klaar om 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*.

***Wubbo bedankt!***



'Als je kunt zeggen: 'Het was goed zo', valt de levenslast van je af'

eigenschappen van kanker zie je ook op de aarde optreden. Een tumor zuigt alle bronnen uit de omgeving op, en steden zijn dat ook. Mensen leven zo verschrikkelijk onnatuurlijk, zo ver weg van de natuur en harmonie.

Eigenlijk moet je zeggen dat de hele industriële revolutie, die niets anders is geweest dan het kunstmatig maken van een leefomgeving, heeft gefaald. We zijn sinds 1800 begonnen met een proces waarvoor we niet doorhadden dat het zo sterk afwijken van het natuurlijke evenwiel was. Maar nu krijgen we de kous op de

*Het is genoeg, we zijn te ver gegaan! De industriële revolutie heeft ons in een ongewenste situatie gebracht. We zijn door de natuur geraasd, we vernietigen onze levensbronnen. We moeten een ander pad kiezen, we moeten onze levens veranderen en de manier waarop we zaken doen.'*

Was getekend: Wubbo Ockels.

In januari schreef Ockels, die zondag 18 mei 2014 overleed, nog één keer op wat hij wilde vertellen. De eerste Nederlander in de ruimte en een van de motors achter het publieke debat over duurzaamheid koos een opmerkelijke vorm: een schets van een 'religie' die de mensheid moet samenbrengen. Inclusief tien geboden:

1. *De mensheid is onscheidbaar*
2. *Het doel van de mensheid is overleven*
3. *De mensheid heeft de aarde en natuur nodig*
4. *Ons doel is om de mensheid te ondersteunen, en daarmee de aarde en natuur*
5. *We moeten iedereen respecteren die voor dat doel strijdt*
6. *Iedereen is verbonden met iedereen via de mensheid*
7. *Iedereen is verbonden met de natuur en de aarde*
8. *We zijn allen astronauten van het Ruimteschip Aarde*
9. *Wie geen respect heeft voor anderen, heeft geen respect voor de mensheid*
10. *Mensheid, natuur en aarde zijn onscheidbaar*

'We zijn geen bijen, die zonder bewustzijn een kolonie bouwen', waarschuwde Ockels in het [epistel](#), dat 19 mei in het Algemeen Dagblad [stond](#). 'Nee, we zijn intelligente wezens, en kunnen ons gedrag observeren. We zijn ons allemaal bewust van waar de mensheid naartoe gaat. We kunnen de mensheid in een betere richting krijgen, als we samenwerken.'

'We kunnen allemaal in de mensheid geloven'

Ockels was niet te spreken over de bestaande godsdiensten. Hun goden scheiden de mensheid juist in groepen, meende hij. 'Dat heeft geleid tot conflicten en zelfs oorlogen. Deze religies zijn niet duurzaam. Maar als we in de mensheid geloven, zullen we geen conflicten meer hebben, omdat we één zullen zijn. We behoren allemaal tot deze mensheid, we kunnen allemaal in deze 'hogere macht' geloven.'

Het geloof - dat Ockels 'Humanity' doopte - is vrij van theïstische ideeën, verklaringen over het ontstaan van het leven en verwachtingen over het einde van de geschiedenis. Het was daarmee, zoals hij zelf zei, eerder een 'andere manier van denken'. De ideeën en idealen van het humanisme vond hij klaarblijkelijk onvoldoende.

In Trouw [vertelde](#) hij vorig jaar dat zijn vrees voor de kwetsbaarheid van de aarde alleen maar sterker is geworden. Tijdens lezingen laat hij bezoekers 'keihard zeggen' dat ze 'astronoot van ruimteschip Aarde' zijn.

Concrete plannen om de 'religie' gestalte te geven leek Ockels niet te hebben. Wel dromen. We moeten 'symbolen, rituelen en kunst gaan maken om ons geloof in de mensheid te uiten', vond hij. 'Vooral de jeugd moet aangesproken worden. Zij zijn de toekomst: ze willen genieten van de natuur, en van de aarde. Hun idolen kunnen een voorbeeld zijn. Festivals kunnen de boodschap uitstralen. Laat elk van ons zijn geloof uitspreken in een duurzame mensheid.'

<http://www.youtube.com/>

<http://www.ik-leef.nl/>

Wubbo spreekt.

<http://pauwenwitteman.vara.nl/>

Een mooi integer interview met Gean Ockels, dochter van Wubbo Ockels.

<http://dewerelddraaitdoor.vara.nl/>

Tijdens de wereld draait door is er aandacht besteedt aan Arno Gelder die de laatste brief, de laatste boodschap van Wubbo Ockels aan de mensheid achterlaat, opgetekend heeft.

Govert Schilling wetenschapsjournalist schreef het libretto van een Actuele Opera om de onverbeterlijke wereldverbeteraar te eren.

Ik bemerk een *tegenstand* van de alternatieve geneeswijze tijdens beide interviews over Wubbo Ockels. Tijdens De Wereld Draait Door, zijn het de opmerkingen als de nood hoog is en je zult maar wanhopig zijn, alsof dat redenen zijn om voor alternatief te kiezen.

Maar ook Gean benoemt dat Wubbo absoluut geen alternatieveling was en hij wel overwogen datgene wat alternatief was onderzocht ter verdediging dat men niet moet denken dat hij op het laatste moment zweverig zou zijn. Blijkbaar als je zweverig bent, wordt dat door de buitenwereld als doorgeslagen gezien. Maar wat is daar mis mee, denk ik dan. Als dat een manier is waar men voor kiest, is diegene vrij om het zo te doen. Want wat uiteindelijk een mogelijke doodsoorzaak zal zijn, wie zegt dat een andere manier beter zou zijn geweest? Moet je dan over goed of slecht spreken? Of een therapie werkt hangt niet af of deze wetenschappelijk bewezen is of niet, misschien kun je beter voor een alternatieve manier kiezen of een combinatie hiervan.

Dit geldt ook voor het immuunsysteem wat je op verschillende wijze kunt versterken, het één is niet beter dan het ander. Het gaat om wat bij jou past en wat voor jou werkt. Waar heb jij vertrouwen in. En vooral ben je het vertrouwen in je eigen lichaam niet verloren?

Wubbo Ockels heeft laten zien dat verschillende alternatieve manieren zijn levenslust niet heeft ondermijnd maar juist zijn leven heeft verrijkt. Juist deze kijk en het ontdekken waar je je goed bij voelt, is, wat mij betreft, ook een mooie nalatenschap van hem, aan de mensheid.

\*\*\*\*\*

## **Citronella; doe eens gek!**

Citronella etherische olie (Cymbopogon winterianus) komt uit Vietnam en wordt gewonnen door stoomdistillatie van het hoge aromatische gras. 100 Kilo gras levert 1 kilo olie.



Het is een van de goedkoopste etherische oliën om te produceren en wordt veel gebruikt in schoonmaakmiddelen als geurstof. De geelbruine olie heeft een sterke citroengeur en werkt deodoriserend.

Veel alcoholische- en frisdranken bevatten Citronella als smaakstof.

Ook in Nederland zijn enkele plantensoorten die wat Citronella olie bevatten, maar de *Cymbopogon winterianus* bevat meer.

Citronella is verder bekend vanwege zijn insectenwerende werking. Het wordt daarom verwerkt in kaarsen, lampoliën en sprays. Het middel is populair omdat het een natuurlijke en niet giftige stof is, onschadelijk voor mens en milieu.

In de Chinese geneeskunde wordt Citronella e.o. toegepast in recepten ter behandeling van reumatische pijnen. Maar in veel landen wordt het tevens ingezet tegen koorts, darmparasieten en spijsverteringsproblemen.

Het is een stimulerende olie die mild verwarmend werkt, zowel geestelijk als lichamelijk. Prima om in te zetten als er bijvoorbeeld sprake is van een nerveuze vermoeidheid.

En om oude gedragspatronen los te laten, en nieuwe avonturen aan te gaan of nieuwe indrukken op te doen.

Omdat de geur voor veel mensen verbonden is aan de insectenwerende middelen, kun je de geur veraangemen door deze te mengen met Cederhout, Sinaasappel of Bergamot.

**De plantboodschap van Citronella is: 'Laat je gewoontes eens schieten, en doe eens iets gek's'.**

Voor een goede luchtverfrisser: verdamp enkele druppels Citronella e.o. + Cederhout e.o. op een aromaverdamper.

Let op: niet gebruiken op de huid tijdens zwangerschap, voorzichtig bij een gevoelige of beschadigde huid.

### **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.

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

\*\*\*\*\*

### **6 tips om jouw gedachten stap-voor-stap om te buigen naar positief**

Negatieve gedachten vreten energie, maken je niet gelukkig en dragen niet bij aan harmonie. Een aanhoudende stroom van negatieve gedachten kan leiden tot emotionele of lichamelijke onbalans.

Positieve gedachten wekken positieve emoties op, geven harmonie en een gezonde balans van je lichaam.

1: bewustwording

Als je iets moet, niet leuk vind, angsten, beperkingen of belemmeringen ondervind, wees je dan bewust van deze gedachten. Je hoeft er niet tegen te vechten, begin met je bewust te worden wanneer en op welke momenten deze negatieve gedachten opkomen.

2: je mag zijn zoals je bent; acceptatie

Wees je bewust dat weerstand ook een negatieve energie is en acceptatie van jezelf inclusief je negatieve gedachten een positieve energie. Je mag zijn wie je bent, en je mag zelf aan het roer staan als de huidige koers niet langer goed voor jou voelt.

3: Zin versus onzin

Probeer er eens vanuit realiteitszin naar te kijken terwijl je een grote glimlach op je gezicht zet naar jezelf. Maak desnoods een lijst en overzicht van de soorten negatieve gedachten die het meest bij jou opkomen. Welke zijn op feiten gebaseerd, waar kun je wat aan doen, welke zijn gebaseerd op angsten of fictie?

4: Wat wil je nu zelf?

Wat zou je als alternatief willen denken? Hoe zou je het graag willen? Wat voelt voor jou zelf goed? Wat goed voor jou voelt, is jouw waarheid. Wat niet goed voelt, is simpelweg niet jouw waarheid.

5: Polariteit: positieve gedachten tegen negatieve aanzetten.

Zet nu een positieve gedachte tegen de negatieve aan. Je denkt bijvoorbeeld; oh jee, dat lukt me nooit, dit gaat vast niet goed. Als positieve gedachtekracht (affirmatie kracht) zet je er dan tegenover: al voelt dit nog niet goed, ik kies ervoor om in mijn kracht te gaan staan en te vertrouwen op mijn wijsheid en potentieel.

6. Conditioneren van positieve gedachten

Ten slotte zet je positieve gedachten neer zonder dat je op dat moment negatieve gedachten voelt. Door je best te doen tijd en energie te stoppen in een aantal malen per dag een positieve, krachtige zin voor jezelf te zeggen (affirmaties), conditioneer je het patroon van positieve gedachten in je hele systeem. Als je dit proces consequent uitvoert dan zul je zien en merken dat je meer energie krijgt, je beter gaat voelen en lekkerder in je vel komt te zitten.

\*\*\*\*\*

## 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.**

\*\*\*\*\*

## Les 47 Hazelaar

### Lesprogramma van Marja Hoefsmit – kruidje Wordt gratis aangeboden – graag verspreiden

De hazelaar (*Corylus avellana*) is een grote groep heegsters, waaronder de gewone hazelaar, de toverhazelaar (*Hamamelis xintermedia*) en de kronkelhazelaar (*Corylus avellana 'Contorta'*). Ze horen tot de familie van de berk. Ze groeien niet zo erg snel.

De hazelnoot komt van de hazelaar. Het is een noot dat vaker gebruikt wordt in muslie, en in taarten en andere gerechten. Het heeft een harde schil die je eerst moet kraken voordat je bij de noot kan komen.

De bladeren, schors en kleine takjes van de hazelaar kunnen gebruikt worden als een soort marceraat - laat het koken en vervolgens 12 uur staan. De koude thee kan je vervolgens drinken. Vaker wordt de hazelaar als tinctuur toegepast. De werkzaamheden van een hazelaar is het zelfde als een toverhazelaar, die vanuit Amerika naar hier is komen overwaaien. Toch is de werking van een hazelaar minder krachtig dan die van de toverhazelaar, maar kan je die zeker er voor gebruiken.

De krulhazelaar wordt meestal gebruikt voor sierdoeleinde – de mooie gekronkelde takken worden rondom de Pasen in een vaas gedaan. Het brengt de lente in huis.

Medicinaal wordt de hazelaar gebruikt voor ader, aderontsteking, gezwollen aderen of spataderen, genezen van wonden en blauwe plekken en bloeditstoringen en het werkt tegen aambeien en likdoorn.

Het helpt tegen slijmbeursontstekingen en werkt met oa boldoblad bij gal en lever. Heb je onrustige benen dan zal de hazelaar daar ook bij helpen en zorgt dat je 's nachts ook minder wakker wordt bij kramp in de benen. Het helpt bij oedeem en vocht in enkel en benen. Hazelaar kan bij gemo-therapie gebruikt worden en helpt bij het opbouwen van goede cellen.



### Energie

De energie van de hazelaar is er een die je vrijheid opruimt en starre gedachtes onderzoekt en afbreekt als het je niet meer dient.

Het zoekt wegen om je doel te bereiken, maar dan vanuit leven en volgen van je vrijheid. Creativiteit zorgt er voor dat je oplossingen vind in je mogelijkheden, waardoor je met de stroom jouw wensen zal vervullen. Leven vanuit passie zorgt voor groei, overvloed en avontuur. Gehechtheid aan het oude zorgt dat je moeilijker voor je vrijheid zal kiezen.

De hazelaar helpt je die ruimte te nemen en te vertrouwen op de mogelijkheden die aangeboden worden. Het zal trauma opheffen en er voor zorgen dat het oude niet zoveel waarde meer heeft.

*Hamamelis – Toverhazelaar*

Op weg naar vrijheid – Laat los wat je wil bereiken. Open dat wat voor je licht en ga voor het leven zelf.

Affirmatie: Ik durf vanuit mijn levenskracht te leven en te vertrouwen op het avontuur waar ik instap.

## Verhaal

Ik was in Valkenburg en was in een park . Ik loop rond om de energie van de bomen aan te voelen en wordt getrokken naar een plek in het park waar prachtige bomen bloeien en ik zie vanuit mijn geestesoog een Grote Maria staan.



Toen ik bij de plek kwam, bleek daar een hazelaar te groeien. Sinds die dag is Maria met de hazelaar verbonden en het leuke is dat refereert met een verhaal over Maria die tijdens haar zoektocht naar aardbeitjes bescherming kreeg van de hazelaar, omdat deze de adder weg joeg die haar volgde. Sindsdien is de boom heilig en helpt je te beschermen tegen adders en slangen en andere gedierten. Volgens de legende is Maria vaker bij de hazelaar te vinden en zal het bescherming bieden aan mensen die er om vragen.

## Magie

Maak een wichelroede van de hazelaar en het zal je de wateraderen en andere energieën in de bodem aanwijzen. Doe je het op Sint Jans dag, dan kan je zelfs schatten mee naar boven halen.

De heksen maken een staf uit hazelaartakken, het boezemt gezag in en zal qua opdracht naar je luisteren en je ceremonie versterken.

De hazelaar helpt je de waarheid te ontdekken en zal je helpen tijdens nieuwe en volle maan te reizen naar nieuwe dimensies, waarbij de hazelaar ook een beschermende rol kan hebben. Vroeger stond de hazelaar symbool voor seksuele energie en vruchtbaarheid. Tijdens de christelijke opkomst – is dat in de vergetelheid gevallen. 9 is het getal dat bij de hazelaar thuis hoort.

Neem wat olie om advies te krijgen op het levenspad. Het maakt je open om de wijsheid van je voorouders te horen en helpt je in contact te brengen met de wezens die je in dit leven beschermen.

Hazelnoot olie kan bindweefsel versterkend, helpt wonden te genezen en is goed bij eczeem. Je smeert hazelnootolie bij mensen die bang zijn te dromen, veel nachtmerries hebben en geen rust in hun hoofd kunnen vinden. Het heeft een beschermende werking bij mensen die denken achtervolgd te worden en helpt mensen makkelijker een basis te vinden en het zorgt voor een open fantasie en creatieve uitspatting. Het helpt mensen weer te vertrouwen in hun eigen mogelijkheden en zorgt dat je het leven weer kan vieren.

Doe wat druppels bij de slapen om het denken helder te krijgen of om rustig te kunnen slapen. Doe wat druppels bij thymus klier om weer volop in het leven te staan, het geeft je extra levensenergie en zorgt dat je meer kracht krijgt om de dingen te doen.

## Zelf toverhazelaarzalf maken.

Het is heel makkelijk om een zalf van toverhazelaar te maken.

Maak eerst een olie; dit kan zonnebloemolie zijn of hazelnoot olie van hamamelis en kastanjabloesem, verwarm hiervoor de olie met de toverhazelaar en kastanjabloesem tot 80 graden en laat het afkoelen. Laat het 4 uur door weken en zeef dan de kruiden uit de olie.

Verwarm de bijenwas tot smelt punt en doe daar dan de olie in.

Het 1/4 olie en 3/4 bijenwas. Meng het bij elkaar en laat het vervolgens samen afkoelen.

Door de olie wordt de bijenwas iets zachter, waardoor het smeerberaarder is. Je kunt er brandnetel, smeerwortel, kamille of goudbloem in verwerken.

Is goed voor aambeien, wondjes en blauwe plekken.

## Oefeningen

-Zoek in de natuur een Hazelaar op tijdens volle of nieuwe maan.

vraag daarbij bescherming voor je levenspad en vraag om inzicht voor de problemen.

Schrijf op wat een hazelaar met jou wil delen.

-Maak een flesje met de olie van de hazelnoot en ga dat eens intensief gebruiken. Registreer wat deze olie met je doet. Maak daarin je eigen kruidendagboek en schrijf op wat je ervaart.

-Als je voor iemand hazelaar wilt klaar maken, voor wie wil je dat dan doen? Wat gebruik je van de hazelaar en hoe maak je het klaar?

Bij mij – via de winkel van ayourtha – vraag naar de mogelijkheden. Hazelnootolie is te koop vanaf 10 ml

10 gram hazelnootblad – €2,50  
30 gram hazelnootblad – €5,-

Bron: Groot Handboek Geneeskrachtige Planten van Geert Verhelst

<http://www.kruidenkorf.nl/>

<http://annetanne.be/>

<http://www.kruidengeneeskunde.eu/>

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/>

<http://www.shamanshome.com/>

Deze kruidenlessen pakket wordt gratis aangeboden door mij, Marja Hoefsmit, en is tot stand gekomen door mijn passie voor planten en kruiden. Ik vind het belangrijk dat de lessen zo veel mogelijk verspreid worden.

Meld je aan via [kruidje@gmail.com](mailto:kruidje@gmail.com)

Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden.

[https://www.dropbox.com/sh/3fmzi2o9fw7bkrd/0-sifEX\\_U9](https://www.dropbox.com/sh/3fmzi2o9fw7bkrd/0-sifEX_U9)

In de loop van tijd komt er een boek in drukvorm uit.

**Je kunt de voorgaande lessen ook als verzameling(meer dan 200 bladzijdes) kopen voor €3,15**

**Hoewel ik mijn uiterste best doe de informatie zo goed mogelijk uit te zoeken en over te brengen, kan ik niet aansprakelijk gesteld worden voor enige schade die voortkomt uit het gebruik van geneeskruiden of kruidenrecepten hier vermeld in mijn lessen - site.**

**Hou kruiden uit de buurt van kinderen en bewaar ze goed afgesloten in potten op een koele en donkere plaats. Kruiden die ouder zijn dat 12 maanden hebben vaker hun werking verloren en zullen niet veel doen in melanges, thee en dergelijke.**

**Gemaakt 2014 en copyright Marja Hoefsmit – [www.ayourtha.nl](http://www.ayourtha.nl)**

\*\*\*\*\*

### **Zelfgemaakte zonnebrandcrème**

factor 20 (waterproof)

30 gr. biologische kokosolie (beschermt de huid tegen beschadiging, niet alleen kokosolie op een erg blanke huid insmeren altijd in combinatie met andere oliën en etherische olie gebruiken)

20 gr Shea Butter (Sheannoot-boter beschermt, versoepelt, verzacht, hydrateert en desinfecteert de huid. Voorkomt uitdroging van de huiden herstelt een schrale of schilverige huid. Heeft een diepgaande anti-rimpel werking)

6 gr bijenwas

1 el wortelolie (kun je zelf maken door wortelen in olie te trekken, een biologische zonnebloemolie))

1 el tarwekiemolie (bevordert huidherstel voedt en hydrateert de huid, vitamine E werkt als antioxidant)

1 theelepel Walnoot of Sesam olie (walnootolie beschermt de huid, maar zorgt er ook voor dat je sneller bruin wordt, sesamololie is een natuurlijke zonbeschermer, heeft een beschermfactor 4 de eerste koude persing bevat veel vitamine E en F, mineralen en lecithine)

Dit au bain marie verwarmen en laten afkoelen.

Voeg dan toe:

1/2 theelepel Aloe Vera gel

5 druppels etherische olie van wortel zaad (hoe meer wortelzaad je toevoegt des te hoger de factor (max factor 30-35) voorbeeld voor 25 ml crème mag je max 20 druppels doen dus 100 ml max 80 druppels, maar de geur wordt er wel zwaarder van!

druppels lavendel/ ylang of geranium naar eigen geur toevoegen

de website waar je spullen kunt bestellen <http://www.magicalnaturals.nl>

Voor na het zonnen:

*Sin Janskruid pijnstillend huidherstellend, infectie remmend*

*Aloë Vera verkoelt en kalmeert de huid, verzacht de pijn en zorgt voor een sneller herstel van de huid*

*Kamille herstelt de huid, jeukstillend, ontstekingsremmend*

*Calendula werkt verzachtend, maakt de huid weer soepel, ontstekingswerend, jeukstillend*

*Pepermunt verkoelend*

*Zoethout werkt verzachtend en vocht-inbrengend, koude thee en ermee deppen of kompressen*

*Komkommer haalt de hitte uit de huid en verzacht deze. In plakjes snijden en op de huid leggen, 15 minuten laten liggen.*

*Yoghurt haalt de hitte uit de huid, insmeren en na 15 minuten afspoelen*

*Honing koelt en verzorgt*

*Beschermende kruiden en oliën tegen zonnebrand*

*Duindoorn, beschermt tegen UV en röntgenstralen, bestraling (minder schade aan het DNA), astronauten beschermen zich hiermee tegen straling. In en uitwendig gebruiken.*

*Lavendel, beschermt de huid bij het zonnen.*

*Groene thee, bevat looistoffen en cafeïne die een beschermlaag over de huid leggen die schadelijke straling tegengaan. Tevens werkt het als anti-oxidant, dus pakt vrije radicalen aan en maakt ze onschadelijk zodat er geen kankercellen ontstaan, wat dus heel belangrijk is om huidkanker tegen te gaan.*

*Jojoba-olie, zorgt dat de huid langer bruin blijft. Deze olie is voor alle huidtypen, de droge en gevoelige huid, geïrriteerde huid, psoriasis, eczeem. Vertraagt de talgafgift en is hierdoor geschikt voor de vette en/of acne hid en stimuleert het herstel van littekens.*

*Avocado-olie, bevat caroteen, deze stof zorgt ervoor dat je een mooie bruine teint krijgt.*

*Wordt geperst uit het vruchtvlees van de rijpe avocado en bevat vitamine A,B,D en E.*

*Macadamia olie, voor de droge en rijpere huid, heilzaam bij een ontstoken huid en huidirritaties, anti-rimpel, beshermend en celregenerend.*

*Rijstkiemolie, werkt als natuurlijke UV-beschermer en antioxidant (gaat huidveroudering tegen).*

*Amandelolie, beschermt, verzacht en verzorgt de huid.*

\*\*\*\*\*

*Even voorstellen*

\*\*\*\*\*



# Praktijk De Geheime Tuin

## Ontdekje & Bloei

*Er is een plek in ieder mens  
waar de belofte van lente woont*

*van ontwaken  
stevig wortelen*

*open bloeien  
naar de hemel reiken*

*het is je schatkist*

*je Geheime Tuin...*

*Als we onszelf, onze 'kiemkracht', ons vermogen en onze talenten met een Tuin vergelijken;  
een plek vol levenskracht, geur en kleur, die tot bloei komt bij de juiste zorg, wat heeft jouw  
Tuin dan nodig?*

*Groeit en Bloeit alles er, is er genoeg voeding, vocht en warmte?*

*Waait er weleens een frisse wind doorheen?*

*Of worden sommige bloemen overwoekerd en kan jij jouw ruimte om te ontspannen, om tot  
inspiratie te komen niet meer vinden?*

*Bij mij kun je jouw verborgen Tuin herontdekken en tot bloei laten komen.*

*Je bent hierbij je eigen Tuinarchitect.*

*Ik kan je deskundig advies geven over de mogelijkheden om jouw Tuin optimaal te laten  
groeien en bloeien.*

*Als de omheining en beplanting eenmaal stevig staan en je wortels goed zijn aangeslagen, kun  
je kijken welke van jouw kwaliteiten je wilt laten ontkiemen en tot bloei kunt laten komen.*

*Daarna ben je weer in staat om je paradijs, of je oase, zelf te onderhouden en er ieder seizoen  
uit te halen wat jij wilt en nodig hebt. Hiervoor heb ik verschillend 'gereedschap' tot mijn  
beschikking.*

*Meer informatie kun je vinden op [www.praktijkdegeheimetuin.nl](http://www.praktijkdegeheimetuin.nl) .*

\*\*\*\*\*

## **Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes**

### **Inzicht**

<http://www.youtube.com/> Is there scientific proof we can heal ourselves?

<http://www.youtube.com/> Dan Ariely: What makes us feel good about our work?

### **Mooi**

<http://www.youtube.com/> How an Injury Led Me to Irrationality

<http://www.youtube.com/> Upside of Irrationality (Chapter 0: Introduction en volgen er meer)

### **Informatie**

<http://www.bachbloesemadvies.be/> Bachbloesem e-book

<http://www.lagrandeborne.com/> Wanneer je overstapt naar een leefstijl zonder pakjes en zakjes kan het in het begin best lastig zijn om te ontdekken welke kruiden bij welk gerecht

passen. Deze kruidenwijzer biedt een mooi overzicht.

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.

\*\*\*\*\*

## **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.*

*Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving.  
Met respect naar alles wat op aarde leeft,  
zo kan het ook!*



\*\*\*\*\*

*Is jouw levensstijl een gewoonte geworden waar geen ruimte was voor informatie die je de andere kant laat zien? Of geeft het jou niet de ruimte om het in je dagelijkse leven toe te passen?*

*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.*

*Nieuwe inzichten kunnen mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen, dat is soms eng en is tegelijkertijd een uitdaging. Je weet wanneer je er klaar voor bent, dan kun je niet meer terug. Weet dat er velen je zijn voorgegaan en zij willen graag hun ervaringen delen. Je staat niet alleen.*

*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 kun je hier met andere ogen naar kijken. 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](#)

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 liefdevolle groeten van alle zielen op dit station, dit is Matthew.

\* Het briljante licht van medeleven heeft over de wereld gestroomd naar de families wier levens van hun familieleden eindigden in de Zuid Koreaanse veerboot en voor de families die gedacht werden te zijn gestorven in het Maleisische vliegtuig. Als er honderden verdriet hebben nadat er een trauma plotseling is gedeeld, is er een uitstorting van medeleven voor degenen, welke uit alle hoeken van de Aarde oprijst.

\* Dus, het kan lijken dat jullie harten alleen in tijden van veelvoudige persoonlijke tragedies verenigd zijn, en dat is niet zo. Jullie zijn *altijd* verenigd in jullie liefde voor de familie en de wens voor jullie kinderen en alle toekomstige generaties om in een betere wereld te wonen dan jullie erfden – en *deze* fundering van jullie eenheid is veel, *veel* sterker dan jullie verschillen. Daarom is het waarom in het tijdloze continuüm al Aarde's culturen en rassen met elkaar in harmonie leven en met de hele Natuur. Jullie zijn die wereld aan het co-creëren terwijl je de problemen overstijgt in de huidige wereld.

\* Laten wij een eind maken aan zorgen over Ruslands' agressiviteit in de Oekraïne – dit zal niet leiden tot een totale oorlog. Vladimir Poetin wil geen oorlog en hij is niet helemaal verkeerd door aan de chaos bij te dragen, deels door bemoeienis van de Verenigde Staten. Dat komt niet door de regering van dat land, dat komt omdat de VS het thuis is van de CIA en het is het door Illuminati gecontroleerde deel van dat agentschap dat in de pot roert van de wereld. Hun "zwarte operaties" hebben nog voldoende levensvatbaarheid om ergens in te stappen waar mensen ontevreden zijn en de situatie staan te verslechteren.

\* Maar de tijd voor nieuwe oorlogen is voorbij, die vibraties zullen niet langer het oorlogstemperament en strijdlustige verdeeldheid ondersteunen. De era om over conflicten te onderhandelen is gekomen en uiteindelijk zullen alle ernstige verschillen in en tussen naties hierdoor worden opgelost. Discussies zullen bij vlagen plaats vinden, dus verwacht maar niet een gesmeerde overgang of vlotte resultaten waar het vechten nog steeds woedt en in talloze omstandigheden waar sterke emoties nog steeds rede vertrapen.

\* Gesprekken om tientallen jaren onrust te beëindigen tussen Israël en Palestina komen weer in de modder terecht niet omdat de bewoners onenigheid willen bij het vredig samenwonen, maar omdat de top van de Illuminati geen harmonie wil totdat de regio onder hun controle is – die paar individuen houden vast aan hun waanvoorstelling van wereldoverheersing met Jeruzalem als een van hun hoofdkwartieren. Nooit zou hun plan kunnen gebeuren als eenmaal Aarde's ascentie begon en uiteindelijk zullen niveaus van trillingen een blijvend vredes akkoord in vervulling doen gaan.

\* Ons is ook gevraagd om commentaar te leveren op diverse landen in Afrika – "*Waarom is er nog zo veel beestachtigheid?*"

\* Geschiedkundig gezien is het continent een arena geweest voor onderdrukking en bloedvergieting.

\* Samen met het meedogenloos doden van elkaar, namen sterkere stammen zwakkere gevangen en hielden hen onderdanig of verkochten hen aan slavenhandelaren. Het negativisme dat zich vergaarde in eeuwen van slachting en slavernij en later door apartheid en burger oorlogen, is geleidelijk aan losgelaten tijdens Aarde's ascentie en talmende lage vibraties in die landen verlaten de bewoners die licht ontvlambare beroeringen hebben. Daar Moeder Natuur abrupte middelen heeft om verschanste negativiteit te ontwortelen en los te laten – aardbevingen, vulkaan uitbarstingen en krachtige stormen – die niet in Afrika voorkomen, is daar een absoluut zeg maar een "schone lei" op weg maar die komt langzamer dan in sommige andere gebieden.

\* Samen met de opheffing van het bewustzijn van jullie gemeenschap, produceren de heersende vibraties andere effecten. Mensen die trauma ondervinden van een of ander soort, misschien door langdurige strijd, seksuele molestatie of ander stoffelijk misbruik, of mentale geestesstoornissen zijn specifiek kwetsbaar. Als de ervaringen leiden naar oncontroleerbare boosheid of overweldigende wanhoop dan knapt de vaak minimale stabiliteit van die mensen en vaak doden zij anderen of zichzelf. Mensen die getraind zijn vanaf hun kindertijd om wat hun voorouders werd aangedaan te wreken, voelen geïntensiverde drang om die bestemde vijand te vernietigen – dat zal zijn loop nemen terwijl de wil om te doden over jullie wereld zal afnemen.

\* De algemeenheid in die diverse situaties, verleden en heden, is dat alles gelegenheden waren en zijn voor zielen om spiritueel en bewust te evolueren. Niet alleen nemen vroegere Aarde bewoners verlangend deel aan het voordeel van die unieke kans om hun derde dichtheidskarma in een leven te voltooien in plaats van in vele, maar ook zielen uit andere beschavingen komen hier om dit te doen. Maar, zelfs voor jullie die de bedoeling zien van de karmische cyclus, weten wij dat het buitengewoon moeilijk is om op die manier te denken over de vele miljoenen die willen leven en sterven in pijnlijke omstandigheden. Dus, denk aan de vele duizenden lichtwerkers van wie de meesten nooit van die term gehoord hebben, die deelnemen aan of geld geven aan humanitaire projecten die deze levens opheffen en wees dankbaar voor hun inspanningen – altijd is het licht van dankbaarheid een waardige bijdrage.

*Diverse landen hebben vijandige relaties en sommige hebben nucleaire wapens: hoe kun je zeker zijn dat er geen een met opzet of per ongeluk wordt gebruikt om een nucleaire oorlog te beginnen? Maar als een nucleaire oorlog kan worden voorkomen, waarom kunnen dan niet ALLE oorlogen worden voorkomen?*

\* Wij kunnen met zekerheid zeggen dat er geen nucleaire oorlog op Aarde zal zijn omdat de Schepper heeft bevolen dat zulke oorlogen er niet meer zullen zijn in de kosmos. Als lichamen sterven op het grondniveau of bij zeer lage atmosferische explosies, worden *zielen* niet beschadigd – de dichtheid van de lichamen beschermt hen. Als een nucleair wapen in de ruimte explodeert, zoals in andere beschavingen is gebeurd, dan zijn zielen die als vrije spirit leven of in lichte dichtheid zijn, niet beschermd – die worden verbrijzeld en hun delen worden verspreid door de ruimte.

\* Zij kunnen niet in die geschokte conditie worden achtergelaten en het terugvinden en herstel zijn langdurige en ingewikkelde processen die beginnen met speciaal getrainde teams die zoeken naar zielendelen. Sommigen kunnen doelloos zweven, onbewust van alles dan hun bestaan; anderen kunnen lichamen van goedwillende zielen zijn binnengegaan die deze "wezen" opnemen; weer anderen kunnen door duistere entiteiten zijn gevangen en in gijzeling zijn genomen; en sommigen kunnen zo angstig en verward zijn dat ze alleen maar rond kunnen tuimelen. Maar waar ieder deel ook is, het bevat de unieke frequentie van de ziel en dat is het spoor dat de zoek teams gebruiken als hun leid systeem.

\* Als een zielendeel is gevonden en teruggehaald, wordt dit gebracht naar wat je een rehabilitatie/revalidatie centrum zou kunnen noemen en dat krijgt een behandeling dat gebruikelijk is voor haar conditie – dat betekent, welke zorg die maar nodig is voor haar ervaringen tijdens haar afgescheiden status. Als andere delen van die ziel worden opgespoord, wordt elk deel naar het centrum gebracht en voorzichtig geïntroduceerd aan de delen die zijn verjongd. Nadat alle delen zijn gevonden en verzorgd, worden ze voorzichtig ge-her-integreerd zodat alle ervaring, kennis en herinneringen weer netjes zijn volgens het file/dossier van de ziel in de Akasha opslag.

Alleen dan kan de ziel volledig geheeld en hersteld worden om te functioneren, en in sommige gevallen heeft dit duizenden van jullie lineaire jaren geduurd.

\* Deze immense onderneming laat zien hoe belangrijk iedere ziel is voor de Schepper en, in dit universum, voor God en wat die gefragmenteerde zielen verdragen is waarom de Schepper het bevel gaf dat er nooit meer een nucleaire oorlog zal zijn.

\* Dit vasthoudend, autoriseerde God alle spirituele, bewuste en technologisch ontwikkelde beschavingen elke poging te voorkomen om nucleaire warheads/torpedo's/atoomkoppen te doen ontploffen overal in dit universum- in jullie wereld hebben ze dit al meer dan 12 keer gedaan.

\* Daar een "standaard" oorlog – en het doet ons pijn om er zo over te spreken, als iemand van onze geliefde familie wordt gedood door anderen die wij ook onvoorwaardelijk liefhebben en hun karmische draaimolen gaat maar door – als dit door iemands keuze van de vrije wil wordt begonnen, kan God niet tussenbeide komen. Hij is gebonden aan de wet van de Schepper die geen uitzondering toestaat aan een ziel haar vrije wilskeuzen behalve dan om een nucleaire oorlog te beginnen.

\* Wat God wel toestaat te doen binnen die wet is het eren van Gaia's keuze voor een massale instroming van licht om haar planetaire lichaam en al haar levensvormen te redden. Grote, krachtige verre beschavingen die onmiddellijk hierop antwoordden, stelden de Aarde in staat om los te schokken uit haar diepe derde dichtheid en om met haar ascentie pad te beginnen.

\* Alhoewel dit doorgaat met weergalozе snelheid, weten we dat door het verlangen naar het beëindigen van alle lijden en geweld, jullie geduld soms minder wordt. Jullie worden vermoeid van ons zeggen dat grote veranderingen onderweg zijn – het is *bewijs* dat jullie willen, niet alleen bemoedigende woorden willen. Dus zullen we spreken over progressie op een gebied dat jullie misschien niet zien in de context van planetaire en persoonlijke ascentie, maar het is een vitaal – essentieel ! – aspect van de ontwikkeling van een beschaving: *de behandeling van haar dieren*. Met vreugde hebben we activiteit gezien ten behoeve van dieren, wat wijdverspreid is geworden in jullie wereld !

\* Dieren zijn zielen, ieder dier is deel van de Bron net als jullie zijn en zij ontwikkelen zich net zo als jullie doen. Tussen hen in zijn zielen van zeer ontwikkelde mensen die specifiek in die vormen wilden incarneren specifiek om de verbindende spirit tussen alle dierlijke leven en de mensheid te vergroten. *Liefde* is de sleutel – dieren laten jullie zien hoe je liefhebt zonder voorwaarden of beperkingen.

\* De intelligentie van hogere ordes zit heel dicht bij die van jullie, en wat betreft wijdte in soorten: de cetacean familie van walvissen en dolfinen stellen de meest hoog ontwikkelde zielen op de planeet samen, intellectueel en spiritueel.

\* Het spectrum van emoties en karakteristieken van dieren is ook gelijk aan die van jullie, behalve de verkregen trekken zoals tact, bedrog, bitterheid en doden voor de sport; en op sommigen wijzen is hun besef superieur. Zij kennen jullie gedachten, zij zijn meer energiegevoelig dan de meeste mensen en een of meer van hun basische zintuigen is scherper dan die van jullie.

\* Het zijn multidimensionale zielen net zoals jullie zijn, maar zij gaan *bewust* heen en weer tussen stoffelijke en spirit werelden, en zij begrijpen dat er niet zoiets is als "dood". Zij communiceren telepathisch met elkaar en wisselen uit met myriaden Devische zielen waar de meeste mensen weinig of niets van weten, maar die dierbare wezens zijn onmisbaar voor het gedijen van alle leven op Aarde.

\* Laten wij hier wat meer bij zeggen. Eonen geleden leefden dieren vredig met elkaar en met de mensen en er was telepathisch contact tussen alle levensvormen, inclusief met planten en Devische koninkrijken. De gehele planeet was toen de Tuin van Eden en alle leven gedijde. Toen sterke beschavingen met duistere neigingen bezweken voor de wil van de duistere krachten, brachten zij het DNA van zwakkere beschavingen naar benden en sloten er beestachtigheid bij in en zij introduceerden woestheid in dieren wat leidde naar de roofdierprooi keten.

Toen het licht in het bewustzijn van mensen doofde, begonnen zij elkaar en de dieren te vermoorden – dat is wat de planeet veroorzaakte naar beneden te spiralen in de diepe derde dichtheid en daar eeuwenlang vast te zitten.

\* De duistere krachten wisten dat walvissen de kritieke functie dienden om het licht te verankeren in de diepten van de oceanen waar duisternis niet kan komen en om alle licht op Aarde te elimineren en dat dwong de mensen om walvissen te doden als deel van hun cultuur of handel, en veel later veroorzaakten zij serieuze schade door sonar te testen in oceaan wateren. Maar het duister bewerkstelligde zijn doel niet – de walvissen stemden in om hun licht diep in de zeeën te laten blijven nadat hun lichamen gedood werden.

\* Dezelfde duistere invloed was aan het werk in het bijna uitsterven van bizon kuddes die zwierven over de vlaktes van het land dat de Verenigde Staten werd. Individuen die onder die betovering kwamen bevolen de massale verwoesting omdat zij wisten dat dieren de voedselbron en schuilplekken waren die de inheemse populatie nodig had om te overleven. Als contrast, de inheemsen doodden alleen genoeg bizons om hen te voorzien van de basis behoeften en zij drukten hun eerbewondering en dankbaarheid uit voor de levens die zij namen.

\* Weer andere voorbeelden van de invloed van het duister was de motivering van de bevolking om aan dingen waarde te hechten die gesneden waren uit ivoeren slagstanden, om te denken dat dierenhuid dragen een mode is, om hoofden van wilde dieren op te zetten en die hele sport visserij op muren op te zetten, te denken dat sommige dierdelen afrodisiacum/geslacht drift opwekkend is of seksuele bekwaamheid versterkt. Miljoenen en miljoenen dieren in het wild of in de wateren werden gedood gewoon om aan de hunkering van de mensheid te voldoen.

\* Nooit kwam het in de gedachten van de mensen op dat dieren emoties en intelligentie hebben en dat veel soorten familie-gericht zijn. Er was nauwelijks een gedachte dat deze ouders houden van en zorgen voor hun jongen net als mensen doen en verdriet hebben over het verlies van een familielid of dierbare vriend net als mensen doen. Nee, dieren waren gewoon objecten om aan menselijke grillen te voldoen.

\* Die diepe derde dichtheidsmentaliteit moest veranderen zodat de Aarde kon opstijgen, en dat is het waarom, in de zeventig en nog wat jaren meer zij op haar ascentie koers is geweest, het licht het bewustzijn van jullie gemeenschap heeft doen omhoog gaan om de kritieke belangrijkheid van dieren te zien bij het evenwicht van *alle* leven op Aarde.

\* Nadat enkele stemmen uitriepen dat dieren het recht hebben om menselijk te worden behandeld en met waardigheid en respect, begonnen groepen zich te formeren om te handelen met dat uitgangspunt; en enkele moedige individuen werden geïnspireerd om in de natuur te leven en om hun observaties te noteren van specifieke soorten. Die beginselen botten heden uit in lokale, nationale en internationale organisaties met de opdracht om dieren en hun inheemse woonplaatsen te redden. Sommigen maken of breiden beschermplaatsen uit voor gewonde en verweesde wilde dieren, weer anderen werken met schuilplaatsen of redden en maken herplaatsing programma's voor slecht behandelde huisdieren en veel mensen ondersteunen deze groepen financieel.

\* Wandaden met onmenselijke condities waar voedsel dieren in leven en sterven dwingen in die gebieden tot verbeteringen. Dierentuinen scheppen of verbreden omgevingen van het wildleven voor hun dieren en fok programma's redden in gevaar gebrachte soorten. Circussen antwoorden op de smeekbede om met geweten en vriendelijk voor hun dieren te zorgen. Nationale wetten verbieden de export van inheemse dieren; deel van de nadrukkelijke anti-stropingswetten helpt stropers om een ander levensonderhoud te vinden; wetten verlangen van fokkers van huisdieren om een hogere standaard krijgen.

\* Uitgebreid onderzoek van dierengedrag, intelligentie en communicatie laat hun overeenkomst zien met jullie wat dit betreft. Toenemende aantallen van gezelschapsdieren worden geadopteerd; school kinderen worden geleerd over de noodzaak om huisdieren te steriliseren en te castreren maar ook voor hun juiste gezondheidszorg en voeding. Veel petitie's zijn pleitbezorgers voor het dierenwelzijn en doen de ronde – het doen ondertekenen van petitie's stuurt lichtstromingen voort – en het internet stroomt over met films en foto's die

vriendschappen laat zien van kruisingen tussen soorten, zelfs in de keten van roofdier-prooi maar ook terwijl enige wilde dieren vrijwillig met mensen bevriend worden.

\* Jullie weten dit al dus waarom we hierover spreken? Zodat jullie over die enorme stappen als *nadenken* die jullie gemeenschap heeft bereikt en jullie je dankbaar voelen! Ja, heel veel meer moet nog worden gedaan, en velen van jullie hebben aangrijpende brieven geschreven en vragen wat jullie kunnen doen. Van het grootste belang, dringen wij er bij jullie op aan om te stoppen met je te richten op de wreedheid en onachtzaamheid die dieren ondervinden en je daar wanhopig over te voelen.

\* Via de universele wet van aantrekking die in eeuwigdurende werking is, helpen de lage vibraties van die negatieve gevoelens en gedachten door te laten gaan met wat jullie willen *stoppen*.

\* Het doorsturen van hoge vibraties van dankbaarheid voor de talloze ondernemingen namens de dieren verspreidt licht door het dierenkoninkrijk.

\* Geliefde familie, er is veel meer goedheid en licht in jullie wereld dan jullie misschien denken, en elke liefdevolle gedachte, gevoel en daad voegt toe aan de overvloed die jullie wereld transformeert.

\* Met liefde, respect en eer groeten wij jullie en vergezellen jullie bij iedere stap naar de myriaden glories van Aarde's Gouden Periode.

LOVE and PEACE LIEFDE en VREDE Suzanne Ward [suzy@matthewbooks.com].

Oorspronkelijke bron: [www.matthewbooks.com/](http://www.matthewbooks.com/). Vertaling: Winny [winnyd@stralendetoekomst.nl]

\*\*\*\*\*

Er zijn vele interessante websites waar ieder een eigen waarheid of een gedeelde waarheid verkondigen. Ongemerkt delen we van alles zonder de waarheid te controleren. En wat is de waarheid, waar komt deze vandaan? We worden behoorlijk door elkaar geschud en met onze gevoelens geconfronteerd. Er ontstaan twee kampen, voor of tegen een tussenweg lijkt niet mogelijk. Hierbij wordt een deel van de waarheid overgeslagen. Namelijk dat niet alles donker of licht is en dat wij een keuze hebben om in onszelf door vernieuwde inzichten tot verandering te komen. Hoe wij denken en kijken is onze waarheid en tegelijkertijd de waarheid geworden. Deze waarheid kunnen we vanuit angst beleven of vanuit eenheid. Wanneer wij vanuit eenheid onze krachten bundelen is er ruimte dat er iets nieuws kan ontstaan.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. Om te voorkomen dat je in een gat valt, verbinden wij vanuit ons netwerk gelijk gestemde zielen.

Wij organiseren verschillende activiteiten met de mogelijkheid elkaar te ontmoeten.

Graag willen wij je kennis laten maken met de Flower of Life, dit is een nieuw initiatief, je kunt hier verder over lezen bij de rubriek De OPSTEKER. Door binding en passie versterken wij elkaar.

Het is belangrijk wakker te worden om je verantwoordelijk over jouw leven terug in eigen handen te nemen. Nadat de emotie, die vrijgekomen is bij het lezen of horen van de heftige informatie is gezakt, is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je nu verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes kent en deze vanuit een onbeperkte vrijheid kunt nemen!

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 vrouwen 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 doom denken. 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  
Hagetessa [www.energiewerk.aanhet.net](http://www.energiewerk.aanhet.net)

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 beschermt tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

- Hoe beter je nee kunt zeggen, hoe beter je jezelf af kunt schermen

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak. Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.