



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand maart 2014

Spreuk van de maand:

Wacht niet op het perfecte moment, pak een moment en maak het perfect

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:

*Dansen op je eigen tempo & ritme
2 daagse Workshop Humisme op 8 en 9 maart
activiteiten kalender van Agaphe
Link Gezond Verstand Avonden*

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?
Inzichten geven rust*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever
Een begin en groei naar eenheidswording*
- [een link](#) - *Voluit leven met Kajepoet; door Karin Breugelmans*
- [een link](#) - *Creatieve manieren voor een bewuste levensstijl*

En verder:

- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*
- [een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*
- [een link](#) - *De OPSTEKER*

Met als toegift:

*Er staan **mooie teksten** binnen de afbeeldingen. Wat doen deze met jou?*

Dansen op je eigen tempo & ritme

Het is tijd voor beweging letterlijk en figuurlijk!

Wist je dat vanuit veel sjamanistische gemeenschappen bij fysieke/mentale klachten de vier volgende vragen worden gesteld?

1. Wanneer ben je gestopt met dansen?
2. Wanneer ben je gestopt met zingen?
3. Wanneer ben je opgehouden betoverd te zijn door verhalen?
4. Sinds wanneer vind je geen troost meer in het zoete land van stilte?

Dus wanneer kom jij in beweging?? Er zijn nog enkele plaatsen vrij...

Ik nodig je uit om (weer) helemaal uit je dak kan gaan.

Nu is het je kans, dames! Ik organiseer deze avonden om eens heerlijk te gaan dansen in je eigen ritme, tempo en ruimte op je eigen wijze. Je hebt 2 uurtjes plezier, samen met anderen, het is goed voor je lijf & humeur en je bent weer op tijd thuis, zodat je de volgende dag fit en energiek kan opstaan. Dus wat wil je nog meer. Ik zeg: DOEN!

Deelname is uitsluitend op inschrijving. Maximale aantal deelnemers is 15. Vol = vol.

Datum: dinsdag 4 maart

Ontvangst: v.a. 19:30 uur en om 20:00 uur gaat de deur dicht (zodat je je persoonlijke spullen veilig kan laten liggen)

Einde: ± 22:00 uur

Kosten: €10,00 p.p. Graag contant en gepast betalen s.v.p.

Waar: Violenstraat 1 in Den Helder (Blauw houten gebouw op de hoek van de straat)

Maak het voor jezelf comfortabel en draag gemakkelijke (in laagjes) kleding en dikke sokken (schoenen gaan uit).

Je bent van harte welkom!

Er zijn nog enkele plaatsen vrij

Workshop Humisme op 8 en 9 maart

door Marc Siepman

Wat is humisme eigenlijk?

Humisme is leven met inachtneming van alles wat er onder de grond leeft.

Er is geen voorkennis nodig om aan deze workshop deel te nemen.



Tijdens deze workshop leer je :

- waar het mee begint: fotosynthese
- (hemi)cellulose en lignine en hun belang voor humusvorming
- exudaten
- de koolstofcyclus
- de stikstofcyclus en de verschillende vormen van stikstof
- immobilisatie en mineralisatie
- structuur en textuur
- kationenuitwisselingscapaciteit
- mycorrhizae en andere symbioses
- nitrificatie, zuurgraad en successie – wat is het verband?
- wat is humus, hoe ontstaat het en waarom is het zo belangrijk?
- bodem & klimaat
- bodem & gezondheid
- mineralen en elementen
- water

Locatie: de Helderse Vallei

Adres: Jan Verfaillieweg 11, 1783 BW Den Helder

Tijden: **zaterdag** van 11.00 uur tot 17.00 uur, inloop vanaf 10:30 uur.en stoppen om
zondag van 10.00 uur tot 16.00 uur

Hopelijk heb je dan een hoop geleerd!

èn : Voor de lunch neemt ieder iets mee (biologisch), zodat we met elkaar een lekkere maaltijd kunnen samenstellen, dit geldt voor zaterdag en zondag

We zetten een pot voor een vrijwillige bijdrage neer waarvan de inhoud o.a. wordt besteedt aan het realiseren van dit weekend en voor de inzet van Marc Siepman.

Je kunt je **opgeven** via www.agaphe.nl

Voor meer **informatie** Joke Oosterbeek 06-44993248

*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 ook onze activiteitenkalender in de gaten.***

Naar [de Agaphe kalender!](#)

***Intuïtieve- en spirituele ontwikkeling
door Johannet van Hasz***

Datum: zaterdag 8 maart

Aanvang: 10.00 uur – 16.30 uur

Kosten: € 90 incl.syllabus thee en lunch

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Tuinieren voor "wilde" dieren op 8 of 15 maart
door Sylvia Leentvaar**

Datum: **zaterdag 8 maart of zaterdag 15 maart**

Aanvang: **10.30 uur – 13.30 uur**

Kosten: **€ 20,00. inclusief koffie, thee en lunch**

Locatie: **de Helderse Vallei, Jan Verfaillieweg 9-11 1783 BW Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Spirituele aromatherapie
door Karin Breugelmans**

Datum: **zaterdag 15 maart**

Aanvang: **13.30 uur – 16.30 uur**

Locatie: **Lantmanstraat 10 , Waarland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Werken met gidsen en engelen zat. 15 en 29 maart
door Johannet van Hasz**

Datum: **zaterdag 15 maart en zaterdag 29 maart**

Aanvang: **13.00 uur – 16.30 uur**

Kosten: **€ 45 incl. syllabus per dag. Deel 1 en Deel 2 tezamen € 85**

Locatie: **Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Basiscursus Aromatherapie
door Karin Breugelmans**

Datum: **zondag 16 maart**

Aanvang: **13.30 uur – 17.00 uur**

Locatie: **Lantmanstraat 10 , Waarland**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.

Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.

Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.

Stuur deze mail naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

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.youtube.com/> Nooit geweten dat

Verzamelde nieuwsberichten

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

Persoonlijk:

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

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

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

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

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

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

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

Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

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

Inzichten geven rust

Smurf, ons nieuwe konijn en huisgenoot, is een ondernemende boef die zich graag wil laten zien. En dus vertoont zij/hij dominant gedrag wat niet in dank wordt afgenomen door Victor, onze huis cavia. En dit is wat het is.

Wat ik ervaar is een piepende cavia waarvan ik denk, bijt toch eens van je af. Tegelijkertijd betrek ik het op mij. Is er iets waarbij ik van me af moet bijten. En wat wil het dominante gedrag mij vertellen. In welke positie zit ik. Want ja als ik de situatie zo beoordeel is het een verlengde van mijzelf. Maar welke signalen geef ik af als ik zeg dat Victor van zich af moet bijten. Feitelijk laat ik toe wat ik nu bestraf in Smurf. Dus kwam het inzicht. Smurf is Smurf op zijn best als dit beestje haar/zijn plekje weet. En wanneer dit duidelijk is, is er niets aan de hand. Dit was wat ik nodig had. Dank je wel.

Er is veel nieuws onder de zon en vraagt de nodige aandacht.

Humus, de cursus, begint vol te lopen en een akkefietje met een cursist was nodig om dingen los te laten om ook zelf in vertrouwen te zijn.

De Flower stroomt, ook hier zijn leerzame lessen uit te halen. Hoe bijzonder dingen samen vallen en er mensen op de achtergrond zijn om het laatste zetje te geven waardoor het vertrouwen meer kan groeien. Of als ik een bepaald gevoel over de uitvoering heb en dit later bevestigd krijg, mag ik vertrouwen op mijn eigen inzichten.

Vooraf Marcel, en ook de groep, Evert Jan en René, dank jullie wel hiervoor.

Mijn ouders zijn dit jaar 50 jaar getrouwd, en ook hiervoor zijn allerlei voorbereidingen in volle gang. Hoe mooi is het dat deze gebeurtenissen iedereen dicht bij elkaar en zichzelf brengt. Met als klap op de vuurpijl kwam onze dochter en haar lief ons het grote nieuws vertellen dat ze een kindje verwachten. De echo had een verrassing voor hen, ze verwachten een tweeling.

Het verlengde hiervan is dat er in mijn omgeving zulke sterke krachtige mensen bezig zijn hun proces waar ze nu in zitten af te ronden om nieuwe aan te gaan. En dat steeds maar weer. Ik voel me zo dankbaar dit te mogen meemaken en te ervaren hoe we dit proces aangaan.

De Flower of Life staat, en heeft zich deze week gepresenteerd. Wat een mooie avond met René van Diest en een fijn publiek!

De eerste stap is gezet en we kunnen nu het netwerk laten groeien en stralen. Op naar de eerstvolgende activiteit op 13 april over Vraag en Aanbod waar we onder meer brainstormen hoe we onze talenten kunnen inzetten en uitwisselen. Over hoe we iets voor elkaar kunnen betekenen en versterken maar ook waar we een net van verbinding creëren waarin we elkaar gemakkelijk en snel kunnen vinden. Kom je ook, of heb je ideeën laat het ons weten. Nu nog even fijn nagenieten. Dank jullie wel!

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*.

Maar óók: zo boven zo beneden, zo binnen zo buiten.

Een begin en groei naar eenheidswording

Invoering van een lokale munt

De lokale munt is te zien als een investering in de stad en kan zeker een bijdrage leveren aan ondermeer de zorg en onderwijs.

Er worden binnen deze tak mensen ontslagen omdat er geen geld is, terwijl er wel werk is, en vindt er juist het tegengestelde plaats. Niet de mens, die het geld als ruilmiddel gebruikt, bepaalt of een dienst geleverd kan worden maar het ruilmiddel bepaalt. Dit laat zien wat de macht van het geld is. Wij worden ondergeschikt gemaakt aan het ruilmiddel.

Steeds vaker is het vinden van een baan het salaris belangrijker dan het vinden van werk wat bij de persoon past; ofwel je wordt min of meer gedwongen om als olifant in een boom te klimmen om bananen te plukken.

Met meer ontslagen, stress vanwege hetzelfde werk door minder mensen, meer mantelzorg is een gezond deel van de bevolking onderweg om ziek te worden.

Wanneer we door lagere kosten weer ons eigen leven kunnen leiden en waar we onze talenten gebruiken en plezier halen uit wat we het liefste doen in dat wat onze passie is, zal er minder gezondheidszorg nodig zijn. Laat het gelukshormoon in onszelf weer zijn werk doen. Vanuit onze heilheid nemen we de omgeving mee en komen we terecht in een spiraal die opwaarts is!

Verkiezingstijd

Verkiezingen blijven een wassen neus zolang zij het oude principe aanhangen. De mooiste plannen worden ons voorgehouden, zodra de verkiezingen voorbij zijn, gaan we door in waan van alle dag, wat ook geldt voor de politiek.

Kunnen we niet kiezen vanuit het principe wat de gemeentepolitiek ons afgelopen jaren heeft gebracht? Zo blijft diegene die het meest voor de gemeenschap heeft betekend binnen de politiek actief. Maar ook zullen zij die hebben gefaald verantwoording moeten afleggen naar de burgers toe. Hiermee wordt ego, zelfverrijking en handje klap achter de schermen afgestraft. Een partij zou een afspiegeling van de maatschappij moeten zijn en bestaan uit een even aantal mannen en vrouwen wat ook geldt voor oudgedienden en nieuwelingen.

Het stadsbestuur hoort te gaan voor de gemeenschap en te werken aan datgene zij beloven. Een optie niet vooruit kiezen maar achteruit...

Er is geen perfect programma. Het verkiezingsprogramma bestaat uit zoveel punten, het is onmogelijk achter al deze punten te staan. Wat weegt dan zwaarder, de partij of een punt die ze aanhangen.

Binnen de democratie kan het zomaar zijn dat volgens het systeem: de meeste stemmen gelden, het punt waarom jij hebt gestemd zomaar van tafel wordt geveegd. Een andere mogelijkheid is een nieuw kiesstelsel instellen. Hierbij heeft iedere partij een pijler onder zijn hoede en kan de kiezer over de punten binnen de pijler kiezen. Zo kan er gekeken worden wat de behoefte is van de bewoners en hierop sneller en efficiënter geanticipeerd worden. Zo wordt de persoonlijke invloed van de bewoner binnen zijn woonomgeving bekrachtigd.

Voluit leven met Kajepoet

De [Melaleuca cajeputi](#) behoort tot de familie van de theeboom (moeras Tea tree) in Vietnam, en komt ook voor in Australië en Indie. De naam komt uit het Maleis (kayu putih) voor wit hout.

Het zijn hele hoge, tot wel 30 meter, altijd groene bomen met witte bloemen. De etherische olie wordt gewonnen van de bladeren en twijgen door stoomdistillatie. De geur doet denken aan Eucalyptus, maar dan wat warmer en zachter.

In de 17^e eeuw werd deze olie al in Europa gebruikt vanwege zijn sterke desinfecterende werking. Natuurvolken zoals de Aboriginals maken van de bladeren een aftreksel dat tegen griep en verkoudheid helpt. Tegenwoordig gebruikt de farmaceutische industrie de olie of extracten ervan nog steeds veel in gorgelranken en keeltabletten.

Kajepoet is ook een goed middel om in te zetten tegen dagelijkse stress. Het zegt eigenlijk: laat de dagelijkse beslommeringen voor wat ze zijn.

Kalmerend bij nervositeit, hysterie en bij chaos, helpt Kajepoet je helderheid te krijgen, evenwicht en een gevoel van innerlijke zuiverheid.

Een verwarmende olie die helpt te ontspannen, je stemming verfrist en infecties bestrijdt.

Geeft een kalmerende werking op sterke emoties en een verdovende werking op zenuwpijn.

Wordt heel vaak gebruikt bij pijnlijke en gevoelige spieren en gewrichtsklachten.

Vanwege die verwarmende en ontspannende werking is Kajepoet dan ook een geliefde olie bij sportmassieurs.

De plantboodschap van Kajepoet is: 'Ik geef je helderheid en levendigheid'.

-Verdamp 6 druppels Kajepoet bij griep en verkoudheidsklachten.

-2 Druppels Kajepoet in combinatie met 2 druppels Lavendel en 1 druppel Geranium op een aromaverdamper helpen de ademhaling te verdiepen, ontspannen en kalmeren.

Let op: voorzichtig gebruiken bij zwangerschap, en altijd mengen met een vette plantaardige basisolie bij gebruik op de huid.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën.

De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.

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

Aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest kunt werken.

Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

Aromatherapie voor iedereen!

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

NB! De data voor een aantal cursussen zijn veranderd. De cursussen zijn nu meer in het weekend gepland zodat het voor meer mensen gemakkelijker in te plannen valt.

Op **zaterdag 15 maart** is er nog plaats bij de workshop Spirituele aromatherapie, een speciale ervaring met een unieke geurmeditatie!

En **zondag 16 maart** begint de Basiscursus Aromatherapie weer, ook hier is nog plaats. Je bent welkom.

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

Creative manieren voor een bewuste levensstijl



Stel: Je leest De Betere Wereld en wilt dolgraag bewust, verantwoord en duurzaam consumeren maar je budget is om welke reden dan ook beperkt. De Betere Wereld wil jou graag inspireren en een paar tips geven. Want je hoeft niet jouw bankrekening te plunderen om te kunnen genieten van een duurzame levensstijl!
Tekst Lindy Bontenbal

De duurzame waardekaart bijvoorbeeld geeft standaard tien procent korting bij veel verschillende duurzame (online) winkels. Je betaalt eenmalig 10 euro voor de aanschaf van de kaart maar die verdien je snel weer terug. En op de website van supermarktketen EkoPlaza kun je wekelijks bekijken welke biologische producten er in de aanbieding zijn. Op die manier kun je dus al veel korting incasseren en plannen. Daarnaast heeft EkoPlaza ook een eigen kortingskaart. Koop producten die je vaak gebruikt extra op het moment dat die in de aanbieding zijn en stop het in de vriezer of keukenkast. Controleer ook altijd of de kassabon klopt. Voor studenten en gepensioneerden zijn er ook allerlei extra kortingen te scoren, bijvoorbeeld op vertoon van een collegekaart of seniorenpas. Met de International Student Identity Card krijg je ook buiten Nederland korting op shoppen, eten en drinken.



Subsidies

Als je een koopwoning bezit, kun je bij jouw gemeente navragen of er subsidies beschikbaar zijn voor zonnepanelen en het isoleren van de woning. Als je student bent of een ww uitkering hebt, zou je bijvoorbeeld (thuis)werk kunnen zoeken waarvoor je in (duurzame) cadeaubonnen betaald kan krijgen.

Denk aan vertalen, naaien, bijles geven, klussen, bloggen, tuinonderhoud en dergelijke. De cadeaubonnen kun je terug investeren in een duurzamere economie.

Pluk het seizoen

Koop biologische groenten en fruit uit het seizoen. Dus pastinaak in januari, sinaasappels in februari en bloemkool in maart bijvoorbeeld. Ze zijn dan ook veel goedkoper. Een bewuste manier om de kosten in balans te houden en in balans met de natuur te leven. Er zijn allerlei lijsten te vinden met een overzicht van welke groenten wanneer in het seizoen zijn. Handig om op de koelkast te hangen!

Verbouw het zelf

Ook in de winter kun je binnen bepaalde groentes verbouwen. Denk aan tomaatjes, courgette en kiemgroenten bijvoorbeeld. Voor weinig geld heb je al een zakje biologisch (-dynamisch) zaad en met een scheutje water en een scheutje TLC (tender loving care) zul je snel resultaat zien. Bij tuinentra kun je voor betaalbare prijzen biologische poot en-stekende krijgen. Dit is aarde waaraan al voedingsstoffen zijn toegevoegd. Als je een tuin hebt, kun je natuurlijk ook zelf mest maken met een compostbak. Potten en manden kun je in de kringloopwinkel halen of delen met de burens bijvoorbeeld. Delen is het nieuwe hebben!



Kookparties

Samen koken is gezellig en een manier om de kosten te delen. Ga gezellig regelmatig met vrienden koken en vraag iedereen om een aantal biologische boodschappen mee te nemen.

Als je in een studentenhuys of leefgemeenschap woont, kun je natuurlijk ook een kookschema opstellen. En heb je te veel gekookt en geen ruimte meer in de vriezer?

Zet jouw gerecht dan op thuisafgehaald.nl en laat de buurt kennismaken met jouw kookkunsten. Zelf houd je er een leuk zakcentje aan over.

Gezamenlijk inkopen

Als je nog een stap verder wilt gaan in het samenwerken met mensen in jouw directe omgeving, zou je je bijvoorbeeld kunnen aansluiten bij een consumentenkring. In Haarlem (en ongetwijfeld ook in andere steden) bestaat bijvoorbeeld een betaalbare biologische consumentenkring. Die koopt biologische producten rechtstreeks van de groothandel. Dat betekent wel dat je meteen een hele doos of krat krijgt, maar het is altijd handig om veelgebruikte boodschappen op voorraad te hebben. Elke twee weken plaatst de kring een gezamenlijke bestelling. Ook bij het Italiaanse Fattoria la Violla kun je heerlijke biologische producten in grootverpakking bestellen zoals bijvoorbeeld pasta, meel en wijn.

Test het

Je kunt natuurlijk ook tester worden. Supermarkten, warenhuizen en consumentenbureaus (en ook De Betere Wereld) zoeken regelmatig mensen die producten willen testen en daarover hun mening willen geven. De Bijenkorf bijvoorbeeld belooft consumenteninterviews met cadeaubonnen. En die kun je weer inwisselen voor producten gemaakt van duurzame en verantwoorde materialen.

Maak je eigen bio cosmetica

Een biologische bodyscrub kun je eenvoudig zelf maken door biologische olijfolie te mengen met dode zee zout. Een effectief en goedkoop middel voor een zachte, gevoede huid. Of wat dacht je van gedroogde kamille of lavendel uit de tuin voor in bad?

Heb je geen badkuip maar wel een (keramieken) schaal, dan kun je ook je eigen voetenbad maken met zelfgeplukte kruiden.



Naai het

Mooie ecologische kleding kun je bijvoorbeeld in de uitverkoop kopen. Sommige online 'groene' webshops hebben het hele jaar door een online outlet waar je kledingstukken met hoge kortingen kunt aanschaffen. Of bezoek een sample sale. Overgebleven coupons kopen bij stoffenwinkels die biologische stoffen verkopen is natuurlijk ook een optie. Op die manier naai je je eigen duurzame keukendoeken, beddengoed of kleding! En dan is er natuurlijk ook nog vintage. Door het hele land heen zijn leuke vintage winkeltjes te vinden waar je prachtstukken voor een klein prijsje kunt vinden.



Kortom: Er zijn allerlei manieren om te kunnen genieten van een bewuste levensstijl met een beperkt budget. En heb je nog een tip of suggestie? Stuur dan gerust een reactie naar aanleiding van dit artikel.

www.hettestpanel.nl (soms biologische producten, maar ook soms niet-bio producten)
<http://www.iamsterdam.com/nl-NL/experience/de-stad-in/shoppen/vintage-shops-in-amsterdam>

www.betaalbaarbiologisch.nl

www.lavialla.it

www.isicnederland.nl

www.hetkanwel.nl (de groente- en fruitkalender)

vintage.startkabel.nl

www.ouderenorganisatie.nl/korting-voor-senioren

www.intratuin.nl

www.debolster.nl

www.capsicum.nl

www.textielfabrique.nl

Eet aanvallen

Jouw eet aanval	Wat je nodig hebt	Wat je beter kunt eten
Chocola	Magnesium	Noten, zaden, groente en fruit
Koek, snoep	Chroom →	Broccoli, kip
	Koolhydraten →	Fruit, quinoa
	Fosfor →	Kip, vette vis, noten, groente
	Zwavel →	Kool, bloemkool
	Tryptofaan →	Zoete aardappel, spinazie
Brood en pasta	Stikstof	Eiwitrijke voeding: noten, vis, kip, bonen, chia zaad
Vette snacks	Calcium	Groene bladgroente
Zoute snacks	Chloride →	Vette vis
	Silicium →	Cashew noten, zaden

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Interviews op gebied van gezondheid

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

Tips

www.degoednieuwskrant.nl de goednieuwskrant

<http://transitiontowns.nl/> Transition Towns met allerlei beschikbare informatie voor het starten van een nieuwe afdeling/organisatie. Kijk vooral verder op deze site!

Lekker lekkersnel

<http://www.mindyourfeed.nl/> havermout recept

Wakkerworden

<http://www.youtube.com/> Wat is de blauwe economie? Do you want to live healthy, and have joy in life? Do you want to be an entrepreneur, and figure out how you can make a difference?

<http://www.youtube.com/> Doen is de beste manier van denken

Meditatie

<https://www.youtube.com/> Genees jezelf door Dick de Ruiter

Mooi

<http://www.ted.com/> Stacey Kramer: het beste cadeau dat ik ooit heb overleefd

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 van jezelf houdt straalt je een bepaalde vreugde en krachtige energie uit. Je krijgt een mooie uitstraling die anderen opvalt. Mensen zullen zich aangetrokken voelen tot jou.

W www.justbeyond.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

De OPSTEKER

De opsteker 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.

Vollenhove

Sinds mei van dit jaar is een initiatiefgroep in Vollenhove begonnen om zich te verdiepen in het begrip Transition Town. Ongelooflijk hoe je in korte tijd, met een paar enthousiaste mensen met aanvullende kwaliteiten, een groeiproces kunt doormaken. Zo zijn we allereerst begonnen om via Internet een Facebook pagina aan te maken waarop allerlei leuke, interessante en nuttige tips te vinden zijn. Opeens ontdek je van alles wat er in je eigen omgeving te doen is.

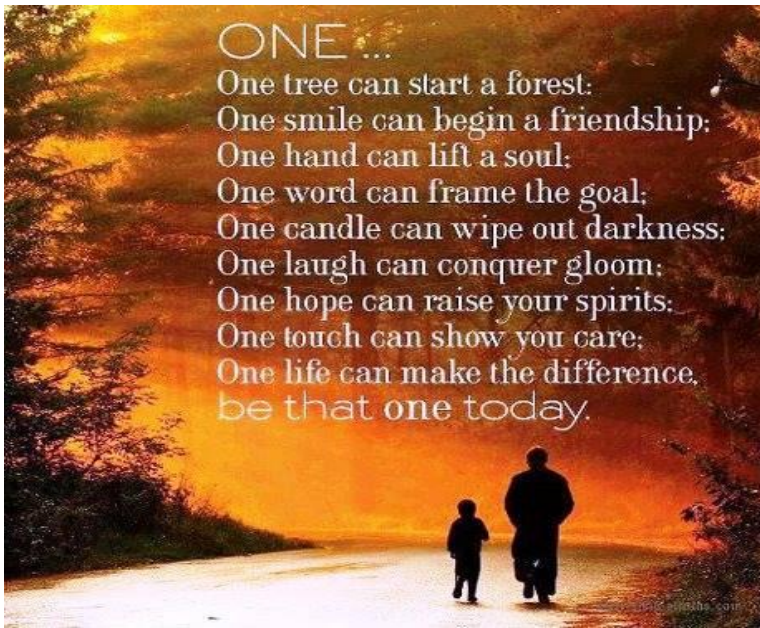
Nu, pas drie vergaderingen verder, zijn we al heel voorzichtig een eerste (pluk)groepje aan het vormen en hebben we een bosbessen- pluktocht ondernomen. Hier maken we zelf jam, saus en siroop van. Bramen, rozenbottels, pruimen, noten en nog veel meer, staan ook nog op het menu. En ook hiervan worden allerlei lekkernijen gemaakt. Een enthousiaste inwoner heeft een ruimte beschikbaar gesteld waar we proefavonden, filmavonden en open avonden kunnen organiseren. En we gaan af en toe naar speciale tuinen om daar ervaring op te doen. Een eigen website staat voor na de vakantie op het programma. Op de ingezonden stukken in het regionale huis-aan-huis nieuwsblad zijn ook al diverse positieve reacties ontvangen. Twee mensen van de initiatiefgroep hebben inmiddels aan de basistraining in Deventer meegedaan, wat zeer inspirerend was en tevens heel belangrijk omdat we ons nu gesteund voelen door de landelijke beweging van Transition Town Nederland. We zijn er trots op dat Vollenhove nu ook op de kaart kan worden gezet als initiatief en we gaan er hard aan werken om de officiële status waar te maken.

Contactpersoon: Tineke Filarski
Tel: 06-25221836
E-mail: tineke.filarski (a) hotmail.com

**Life is chameleon,
it changes with the level
of your thinking;
if you think high of yourself,
you become high,
if you think low of yourself,
you become low**

BY: SAGE MOTIVE

Follow your  Heart!
 Heart!



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?

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

Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen. Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

We sluiten de 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

Wederopbouw van de Universele Mens op aarde in zijn oorspronkelijke vorm

De fysieke lichamen van voornamelijk lichtwerkers gaan in deze turbulente tijden door een groot transformatieproces en geweldige DNA-veranderingen. Door de dagelijkse infusie van kristallijne energieën is er een transmutatieproces op gang in het fysieke lichaam en evolueert deze geleidelijk van een koolstoflichaam naar een kristallijn lichtlichaam.

* De evolutie van de aarde bevindt zich momenteel in een stroomversnelling.

* Het gaat eigenlijk over de **wederopbouw van de Universele Mens op aarde in zijn oorspronkelijke vorm.**

* Veel mensen hebben op dit ogenblik reeds een gemuteerd DNA en dit proces zal zich onophoudelijk voortzetten.

* Het spreekt voor zichzelf dat het belangrijk is dat je je lichaam goed voorbereidt op deze veranderingen.

* Nu, de fysieke lichamen van veel lichtwerkers zijn **nog steeds dragers van oude DNA-codes, energetische blokkades, een verzwakt immuunsysteem en allerlei chemische verontreinigingen als gevolg van kunstmatige voeding, industrie, enz.**

* Niet voor niets ervaren veel zielen **allerlei overgangssymptomen** die te maken hebben met de **nakende kwantsprong in bewustzijn.**

* Veel **transmutatiesymptomen** zijn te wijten aan het feit dat de **hogere energiefrequenties "botsen" met de nog resterende lagere energiefrequenties die nog in de lichamen vastgehouden worden.** De symptomen kunnen van allerlei aard zijn.

* Hieronder geven we een opsomming van een 40-tal symptomen die zich kunnen voordoen. Vervolgens zullen we een aantal zeer praktische adviezen meegeven waarmee je veel soepeler en gemakkelijker door de bewustzijnsshift heen kan bewegen.

1. Veranderende slaappatronen: Rusteloosheid, hete voeten, twee of driemaal wakker worden per nacht, allerlei tintelingen voelen in je lichaam gedurende de nacht. Voor anderen is de slaapbehoefte verminderd en hebben ze minder slaap nodig.

2. Activiteit ter hoogte van het kruin-chakra: Tintelingen, jeuk, kriebelende gewaarwordingen op de hoofdhuid en langs de ruggengraat. Dit is een opening van de kruinchakra die zich opent voor hogere energieën.

3. Plotse golven van emoties: Plotse huilbuien: opeens kwaad of droevig worden zonder aanleiding; een onverklaarbare depressieve bui voelen die dan weer overgaat in een gelukkig gevoel (emotionele roller-coaster).

4. Oude trauma's of oude energieën komen naar de oppervlakte: Oude pijnen en wonden borrelen naar boven en de mensen met wie je deze thema's dient uit te werken verschijnen weer in je leven, terwijl je al jaren niet meer van ze had gehoord. Emotioneel beperkende koorden en gevoelens van verbittering en wrok vragen om losgelaten te worden.

5. Veranderingen in gewicht: De ene wint enorm aan gewicht, terwijl de andere veel gewicht verliest. Dit heeft te maken met het loslaten/vasthouden van emotionele patronen. Lichamelijk gewicht is namelijk grotendeels verbonden met onze hormoonhuishouding die op zijn beurt door de emoties wordt gestuurd.

6. Veranderingen in eetpatronen: Soms heel rare voedselkeuzes. Je kan plots zin krijgen in dingen die je anders nooit zou eten. Eetgewoonten zijn ook weer grotendeels verbonden met de emotionele schommelingen waar je doorheen gaat.

7. Voedsel-intoleranties en allergieën die je voorheen nooit had: Hoe meer je je opent voor hogere energieën, hoe gevoeliger je energiesysteem zal worden. Je lichaam vertelt je wat het niet langer nodig heeft of wat je niet langer dient.

8. Veranderingen van het gezichtsvermogen: Soms een wazig gezichtsvermogen, het zien van een schittering, kleuren of aura's rond voorwerpen, planten, dieren en mensen. Als je je ogen sluit, zie je niet langer duisternis maar een soort roodheid. Sommigen zien geometrische figuren, lichtflitsen, heldere kleuren of beelden van voorwerpen als ze hun ogen sluiten. Kleuren worden meer "levendig" waargenomen. De lucht lijkt blauwer en het gras lijkt meer levendig groen. Terwijl je gevoeliger wordt, kan je gedaantes of contouren waarnemen in de ruimte, vooral als het bijna donker is. Dit zijn dikwijls je gidsen, engelen of andere onstoffelijke entiteiten.

9. Wijzigingen van het gehoor: Je kan zeer gevoelig zijn voor allerlei geluiden. Ze lijken soms veel scherper, bijna ondraaglijk binnen te komen. Andere symptomen zijn het horen van vreemde klanken, pieptonen of elektronische patronen. Sommigen horen zoiets als het ruisen van water, het gezoem van bijen, huilende of rinkelende geluiden. Weer anderen horen vreemde stemmen in hun dromen, alsof er iemand naast hen staat. Je oren zijn zich aan het aanpassen aan hogere frequenties.

10. Verhoogde smaak- en tastgevoelens: Sommigen kunnen de chemische additieven in voedsel ruiken en proeven als een vieze smaak. Je ruikt en proeft scherper en kan meer genieten van voedsel dat meer levenskracht bevat. Het lijkt alsof je een groter "bereik" hebt. Zelfs de geur van bloemen een eindje verderop kan door sommigen zeer levendig worden waargenomen.

11. Energie-uitbarstingen via de huid: Huiduitslag, puistjes, acne, netelroos of gordelroos kunnen voorkomen, ook weer verbonden aan de emotionele schommelingen die je ervaart. Naarmate je je emotionele lichaam uitzuivert (vergeving, loslaten van oude wrok, boosheid of frustraties, enz.) zal je merken dat de huid rustiger zal worden.

12. Periodes van intense energie: die ervoor zorgen dat je uit je bed kan springen en in volle actie kan schieten. Deze kunnen dan weer opgevolgd worden door momenten van grote lethargie of vermoeidheid. Deze periodes zijn meestal gerelateerd aan de infusies van hogere frequenties in een bepaalde periode.

13. Veranderingen tijdens het bidden of mediteren: Velen ervaren dat ze zich niet zo gemakkelijk meer kunnen focussen tijdens het mediteren. Anderen laten het "verplicht" mediteren geleidelijk los omdat het leven zelf meer en meer een levende, spontane meditatie wordt.

14. Plotse warmte- of koude-opwellingen: Plots voel je een hitte opkomen van kop tot teen. Anderen krijgen het opeens onverklaarbaar koud (kippenvet). Het zijn manifestaties van intense energieën die het lichaam binnenstromen.

15. Fysieke klachten of ongemakken: Hoofdpijn, Nekpijn, Rugpijn, Griepachtige symptomen, Veranderingen in de spijsvertering, Spierspasmen of -krampen, Verhoogde hartslag; borstpijnen, Veranderingen in seksuele behoeften, Stijfheid of pijn van de ledematen

16. Er jonger uitzien: Met het loslaten van oude emoties en beperkende geloofsovertuigingen uit het verleden, voel je je letterlijk lichter in je vel. Zorgen wegen niet meer zo zwaar en je begint er jonger en vitaler uit te zien.

17. Levendige dromen: Soms zijn de dromen zo "werkelijk" dat je verward wakker wordt. Je kan zelfs lucide dromen hebben die je zelf stuurt en controleert. Sommige dromen kunnen mystieke boodschappen bevatten. In sommige gevallen zul je weten dat je eigenlijk niet "droomt" maar dat dat je een ervaring had in andere dimensies of sferen.

18. Gebeurtenissen die je leven een heel andere wending geven: Sterfgevallen, scheiding, job-verandering, ziekten en dramatische omstandigheden. Soms komen ze wel allemaal tegelijkertijd voor. Het is een periode van loslaten van oude banden en gehechtheden en het weer leren terugvallen op je Zelf. Het zijn ook signalen die je willen openen voor gevoelens van liefde en compassie voor alles.

19. Een verlangen om los te breken uit beperkende structuren: Een sterke drang je los te maken van "saaie", beperkende jobs, mensen of situaties. Je hebt een enorme behoefte aan "tijd voor jezelf" en het zoeken van jouw passie. Je wil creatief zijn en je niet langer aan banden willen leggen door anderen.

Meer behoefte aan introspectie en alleen-zijn en minder interesse in allerlei sociale activiteiten, feestjes, etc.

20. Creatieve uitbarstingen: Je krijgt allerlei beelden en ideeën door, dikwijls in een hoog tempo. Het lijkt soms dat je geen tijd genoeg hebt om al je ideeën uit te werken.

21. Je hebt het gevoel dat de tijd sneller gaat: Je gewaarwording van "tijd" is veranderd vanwege de hogere vibraties.

22. Gevoelens van wanhoop: Naarmate je verbinding maakt met het eenheids-bewustzijn kunnen golven van wanhoop je overvallen als je teveel aandacht schenkt aan de conflicten en disharmonie in de wereld.

23. Gevoelens van ongeduld: Naarmate je kennis en wijsheid groeit, weet en zie je meer dan diegene die nog niet ontwaakt zijn. Je zou ze graag willen helpen, maar stoot tegen enorm veel weerstand en ongeloof. Ook ervaar je ongeduld omdat je je intenties of doelen zo snel mogelijk verwezenlijkt wil zien. Geef je over aan de Goddelijke Timing.

24. Het gevoel dat je hier helemaal niet thuishoort: Je begint je zo "anders" te voelen dat je soms het idee krijgt dat er niemand anders is die jou begrijpt. Je bent een voorloper op de grote massa en dat geeft je soms het gevoel een "buitenstaander" te zijn. Soms krijg je een sterk verlangen om terug naar "thuis" te gaan. Dit gevoel verdwijnt naarmate je de relatie met je Zelf op de eerste plaats zet en bereid bent jezelf op aarde te manifesteren.

25. Gevoel dat je moet "rouwen" omwille van de oude jij: Een verontrustende gewaarwording dat alles in je leven zo "anders" en nieuw aanvoelt dat je je oude zelf hebt achtergelaten. Het lijkt een beetje op 'sterven'.

26. Dingen en mensen verschijnen op het perfecte ogenblik: Mensen, boeken, films, synchrone gebeurtenissen en voorvallen komen op het juiste moment om je weer een duwtje in de rug te geven. Sommigen lijken negatief maar zijn op dieper niveau altijd positief bedoeld.

27. Lichamelijke desoriëntatie: Soms kan je je erg ongegrond voelen. Je zal 'ruimtelijk worden uitgedaagd' door het gevoel dat je beide benen niet op de grond hebt of dat je tussen twee werelden loopt. Terwijl je bewustzijn de overgang maakt in de nieuwe energie, blijft je lichaam soms achter. Breng meer tijd door in de natuur om de nieuwe energie in jezelf beter te gronden. Dit zal eveneens voorbijgaan.

28. Gesprekken met je Zelf: Je zal merken dat je vaker met het Zelf praat. Opeens realiseer je dat je de laatste 30 minuten aan het babbelen bent geweest met je Zelf. Er ontstaat een nieuw niveau van communiceren met jouw wezen en je ervaart nog maar het topje van de ijsberg ten aanzien van deze 'gesprekken met Zelf'. De gesprekken zullen toenemen, zullen vloeiender gaan verlopen, meer samenhangend zijn en meer inzichten geven. Je bent niet gek aan het worden, **je gaat de Nieuwe Energie binnen.**

29. Gevoelens van eenzaamheid: die gerelateerd zijn aan het feit dat je gidsen vertrokken zijn. Ze zijn bij je geweest op al je reizen in al je incarnaties. Maar nu is het tijd dat ze zich terugtrekken om ruimte te maken, zodat jij die plaats kunt **opvullen met je eigen goddelijkheid**. Dit gaat ook voorbij. De leegte binnenin je zal opgevuld worden met **de liefde en energie van je eigen Christus Bewustzijn.**

30. Visioenen, nummers en symbolen waarnemen: Het zien van allerlei symbolen of getallen die plotseling opduiken in je bewustzijn of in de externe wereld. Velen zien bijvoorbeeld regelmatig 11:11 als ze "toevallig" op hun digitale klok of horloge kijken, of andere getallen zoals 22, 33, 555, enz. Deze getallen dienen als onderbewuste trigger voor een dieper ontwaken. Ze bevatten verborgen betekenissen die op onderbewust niveau wordt ontvangen.

31. Elektrische en mechanische storingen: Gloeilampen flikkeren, computers geven vaker storingen, radiofrequenties vallen zomaar weg, enz. omwille van de fluctuerende energievelden.

32. Diepere communicatie met planten en dieren: Doordat de liefde en de innerlijke rust meer toeneemt, worden wilde dieren minder bang voor je. Planten beantwoorden je liefde en aandacht meer dan ooit. Sommige dieren of planten hebben een boodschap voor je. Je bent op weg een planten- en dierenfluisteraar te worden.

33. Snellere manifestatie van je intenties: Door de frequentieverhoging vermindert de tijd tussen het plaatsen van intenties en het manifesteren ervan. Je wordt je meer bewust dat jij een schepper bent van je eigen werkelijkheid.

34. Hartritme-stoornissen: omwille van een verdere opening van het hartchakra. Het hart brengt zichzelf in een nieuwe balans na een emotionele opruiming. Meestal zijn deze stoornissen onschuldig.

35. Snellere haar- en nagelgroei: Er worden meer eiwitten omgezet in het lichaam.

36. Herinneringen aan jeugdervaringen of vorige levens: Onderdrukte herinneringen aan voorbije of parallelle levens kunnen plotseling opduiken in functie van de algehele integratie van je deelpersoonlijkheden.

37. De linker hersenhelft lijkt minder te functioneren: De linkerkant van je hersenen die staat voor orde, planning, logisch denken, analyserende vermogens, evaluaties, beoordelingen, enz. wordt op lager pitje gezet om de rechter hersenhelft te stimuleren die staat voor psychische vermogens, ruimtelijk zien, het voelen van compassie, het zien van kleuren en energieën, intuïtief weten, enz. Dit resulteert dikwijls in geheugenstoornissen, de woorden niet meer zo goed kunnen vinden, het onvermogen om nog lang te kunnen lezen, moeilijkheden met de lineaire vormen van communicatie (geschreven of gesproken). Soms voel je je wat afgestompt en heb je helemaal geen zin in discussies of welles/nietes gesprekken. Aan de andere kant lijkt je meer aangetrokken te zijn tot video's, magazines met foto's, prachtige kunstwerken, muziek, schilderen, dansen, kleuren, tuinieren of andere kinesthetische vormen van expressie.

38. Verlies van je passie: Je kan je volledig ongepassioneerde voelen, waarbij je weinig of geen zin hebt om iets te ondernemen. Dat is OK en het is alleen maar deel van het proces. Gebruik deze tijd om 'niet-iets' te doen ('do no-thing'). Ga geen gevecht met jezelf aan omdat ook dit voorbij zal gaan. Het lijkt op het opnieuw opstarten van je computer. Het is nodig om jezelf even 'uit te zetten' voor een korte tijd om de nieuwe geavanceerde software te installeren, oftewel de **nieuwe 'Christuszaad'-energie**.

39. Ontgiftings-symptomen: Op dit ogenblik zal het fysiek lichaam het meest beïnvloed worden en voelen velen fysieke symptomen van pijn in de lage rug, verstoorde spijsverteringssystemen en symptomen van ontgifting. Daarna zal dit alles kalmeren en zal het lichaam het nieuwe energiesysteem gewoon worden en er voordeel beginnen uit te halen. Je laat oude patronen en herinneringen los van hoe het fysiek lichaam zou moeten functioneren en staat de veranderingen toe zodat je een hogere vibratie en meer licht en energie kan vasthouden.

40. Kundalini-ervaringen: Kundalini is een Sanskriet woord, dat "opgerold" betekent. Het duidt op de energie die traditioneel gezien, drie-en-een-half keer opgerold ligt aan de basis van onze ruggengraat. Deze energie, die bij de meeste mensen onbewust blijft, is in feite onze grootste kracht van creativiteit en bewustwording. Kundalini is werkzaam in iedereen en stroomt in lichte mate altijd door ons lichaam. Mensen die spiritueel ontwaken kunnen als gevolg van het verder openen van de kundalini sterke golven van vreugde en dankbaarheid ervaren die zich verder uitbreiden over heel het lichaam.

* Je ziet, zowel geest als lichaam ondergaat een zeer diepgaande metamorfose. Daarom is het **uiterst zinvol een levensstijl te creëren waarin je het lichaam de kans geeft om alle oude belastingen los te laten**. Zowel op geestelijk maar zeker ook op lichamelijk vlak kun je jezelf in dit loslaatproces zeer goed ondersteunen, zelfs in die mate dat de hogere energieën zich sneller in je fysieke lichaam kunnen "innestelen" en je je aldus veel lichter, vreugdevoller en vrijer kunt gaan voelen.

* We willen je nu graag een aantal zeer nuttige en praktische adviezen aanreiken die je in staat stellen om niet enkel je geest maar ook je fysieke voertuig op een **effectieve wijze voor te bereiden op de volgende kwantum-sprong in bewustzijn**.

1. Kies voor Levenskrachtige Voeding

* Eet zoveel mogelijk voedsel dat **onverwerkt** is en nog veel **oorspronkelijke levenskracht** bevat. **Biologisch/organische producten** bevatten minder bestrijdingsmiddelen en zware metalen dan andere producten. Gedurende de laatste 100 jaren is de kwaliteit van de voedselbronnen er drastisch op achteruit gegaan. De kwaliteit van het voedsel is een weerspiegeling van de kwaliteit van de relatie die de mens heeft met het Leven zelf. Op wereldschaal is er nog steeds een algehele tendens van verwaarlozing van de kwaliteit van leven. Men kiest veelal voor ondermijnende voedingsgewoonten, een oppervlakkige en/of jachtige levensstijl en betaalt daar meestal dan ook een prijs voor: velen zijn moe, lichamelijk (en geestelijk) uitgeput, leven met overgewicht en hebben in de loop der tijden zoveel afvalstoffen en energetische cel belasting opgestapeld dat hun lichaam schreeuwt om reiniging, vernieuwing en transformatie op alle niveaus van hun wezen.

* Spiritueel ontwakende zielen beginnen zich bewust te worden van de manier waarop de hedendaagse mens zichzelf voorbijloopt en zijn weer **op zoek naar dat prachtige Wezen** dat ze altijd geweest zijn. Het proces van zelfheling kent vele facetten. Doordat de Liefde voor het eigen wezen begint te groeien, heeft men ook meer aandacht voor de kwaliteit van al die 'dingen' die men al of niet nog binnenlaat in lichaam en geest. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven en je eigen energiebeheer betekent automatisch dat je selectief bent met betrekking tot de dingen die je tot je neemt, of het nu voeding, gedachten, emoties of indrukken zijn. Uit liefde voor jezelf begin je jezelf levenskwaliteit te gunnen op ALLE vlakken en kies je niet enkel voor kwalitatieve overtuigingen of ideeën, maar ook voor kwalitatief voedsel dat je zowel lichamelijk als geestelijk ondersteunt in je proces. Moeder Aarde is blij met je aanwezigheid en wil je graag verder helpen in het loslaten van alle oude stukken, afvalstoffen, energetische blokkades, cel belasting, enz., opdat je de pracht van je eigen Wezen eindelijk weer 'handen en voeten' kan geven. Daarom is het ook zo dat **hoe dichter het voedsel bij de puurheid van Moeder Aarde staat, hoe meer het nog de hoge aarde-energie bevat die je nodig hebt om jezelf uit te zuiveren. Biologisch-organische groenten en fruit** zijn aan veel minder verontreinigingen (herbiciden, pesticiden, zware metalen) blootgesteld geweest en zijn grotere dragers van de pure aarde-energie. Vandaar dat ze je veel meer kunnen ondersteunen in je transformatie. Dat wil niet zeggen dat ander voedsel per definitie slecht of ongezond is. Het gaat hier niet om goed of slecht, spiritueel "fout" of "juist", maar simpelweg om de keuze van het **voedsel dat het grootste voordeel oplevert voor de wederopbouw van de Universele Godmens**. Welk voedsel je ook tot je neemt, weet dat je altijd de energetische waarde ervan kan **verhogen door middel van je zegening of liefdevolle aandacht**, maar niets gaat boven die **voeding die de pure levenskracht van de Aarde in zich draagt**. Je zal steeds het verschil kunnen proeven.

* Bijzonder waardevol zijn **kiemen of scheuten**. Naast de hoge energetische waarde hebben kiemen een geweldig vermogen om vrije radicalen in je lichaam onschadelijk maken. Vrije radicalen zijn stoffen die in het lichaam worden aangemaakt en de celweefsels beschadigen en het verouderingsproces versnellen. Er is geen voedingsmiddel dat zo vers gegeten kan worden als kiemen. Tot op het moment van eten blijft de kiem groeien en de kwaliteit van de inhoudsstoffen inclusief de levenskracht blijft optimaal. **Jonge, verse scheuten uit eetbare zaden, granen en peulvruchten** vormen een ongekeerde rijkdom aan voedingsstoffen, die totaal anders is dan de zaden waarvan ze afkomstig zijn. Iedereen kan deze kiemen in enkele dagen tot een week zelf kweken zo men wil. Ook zijn ze in tal van vers winkels verkrijgbaar.

* **Indien je er voor kiest om nog vlees te eten, kies dan vlees van dieren die met respect zijn grootgebracht en die zonder kunstmatige hormonen of groeibevorderaars zijn behandeld**. Het meeste vlees dat in de winkels te koop is, komt uit de agro-industrie. De dieren hebben daar een kort en ellendig leven. Ze blijven hun hele leven binnen, in donkere stallen, met velen op elkaar gepakt. Het spreekt voor zichzelf dat de energiefrequentie van het vlees van deze dieren die geen waardig leven hebben gekend, beduidend lager ligt. Bovendien worden ze met zoveel chemicaliën behandeld dat dit nog eens een extra belasting vormt voor je **lichaam dat nu al overuren moet maken om je systeem min of meer gezuiverd te krijgen**. De meeste dieren die met waardigheid worden behandeld, zijn afkomstig van **particulieren. Weet dat de dierenwereld zichzelf steeds in Liefde aan de mens geeft. Vooraleer je het vlees tot je neemt, neem even een moment van stilte om de ziel van het dier te bedanken. Hiermee transmuteer je ook de eventuele angsttrillingen en andere onreinheden die nog in het vlees aanwezig waren**.

2. Drink minstens 3 à 4 liter puur water per dag

* Veel transmutatiesymptomen zijn simpel te wijten aan het feit dat het **fysieke lichaam te weinig gehydrateerd** is, dat wil zeggen dat er te weinig vocht in het lichaam circuleert om de afvalstoffen mee te binden. Water is een supergeleider om alles wat niet in je lichaam thuishoort uit je systeem te verwijderen. De hersencellen bevatten 70% water, de spieren 75%, de botten bevatten 50% water, en je bloed bevat zelfs 90 % water. Bij een watertekort van ongeveer 10% van je lichaamsgewicht wordt je balans reeds verstoord. Een eerste gevolg is de vermindering van de hoeveelheid bloed, het bloed wordt daardoor te dik. Dik bloed stroomt slechter en daardoor worden de lichaamscellen slechter voorzien van zuurstof en voedsel. Velen stellen dat het voldoende is als je dagelijks 1,5 tot 2 liter water drinkt, en inderdaad is dit beter dan niets.

Maar het lichaam in deze overgangstijd heeft meer nodig, en dit geldt voornamelijk voor lichtwerkers die hun Ik Ben Aanwezigheid verder willen laten indalen in hun fysieke structuur. Drie à vier liter – verdeeld over een hele dag – is eigenlijk het minimum dat je nodig hebt voor een goede hydratatie van de celstructuur.

* Het is ook een verkeerde veronderstelling te denken dat je pas water hoeft te drinken als je dorst krijgt. Dorst is juist het eerste signaal van uitdroging. De dorstreflex wordt opgewekt door het hormoon angiotensine. Dit zorgt ervoor dat je minder speeksel in je mond krijgt en je mond droog gaat aanvoelen. **Als je gedronken hebt, dan zorgt een ander hormoon dat gemaakt wordt door de bijniere ervoor dat je lichaam water vasthoudt. Alcohol neutraliseert dit hormoon.** Een gevolg hiervan is dat je door het drinken van alcohol niet meer een signaal krijgt dat je genoeg gedronken hebt en dus dorst blijft houden. **Als je melk, thee, frisdrank, koffie e.d. drinkt, dan beschouwt je lichaam dit als voedsel, waardoor het niet snel in je bloed wordt opgenomen. Drink je echter puur water, dan zorgt dit al na 10 minuten voor een toename van je bloedvolume.** Dranken zoals koffie, gewone thee, cola, chocolademelk, diverse sportdrankjes, enz. bevatten **methylxantine** en bevorderen juist de wateruitscheiding van het lichaam. Ook **chocola, diverse pijnstillers, guarana en alcohol onttrekken water aan het lichaam.**

* Er is veel verschil in kwaliteit van water. Leidingwater heeft – omwille van vele toevoegingen en verontreinigingen – een gemuteerde atoomstructuur en is eigenlijk vrij ongeschikt om het lichaam werkelijk te hydrateren. Vanouds wordt het meeste leidingwater ontsmet door de toevoeging van chloor, maar hier zijn belangrijke nadelen aan verbonden. Niet alleen smaakt het water slecht, maar bovendien wordt het in feite onzuiverder. Er worden immers geen verontreinigingen (bacteriën) uitgehaald, er wordt juist iets aan toegevoegd, nl. chloor. De gedode bacteriën blijven in het water aanwezig, waardoor ze alsnog ziekteverschijnselen kunnen veroorzaken bij gevoelige personen. Dan hebben we nog niet gesproken over de fluoridering van het leidingwater. Kies dus best voor **bronwater dat door de aarde zelf is gefilterd en dus ook meer aarde-energie bevat.** Goed bronwater is overal verkrijgbaar. Als men echter geen zin heeft om te sleuren met water van de supermarkt, kan men gebruik maken van een **waterfilter** om de kwaliteit en de zuiverheid van leidingwater te verbeteren. Kies dan best voor een waterfilter-systeem dat in staat is vrijwel alle opgeloste stoffen, zware metalen, chloor- en fluorverbindingen en bacterieresten te kunnen verwijderen (koolstoffilters hebben slechts een beperkte reinigende werking, **osmose- of destillatiefilters** zijn hierin doeltreffender). Verder kan men de energiewaarde van het (gefilterde) **water nog verhogen door positieve aandacht en waardering te schenken. Het voordeel van het water te “zegenen” is dat je lichaamscellen zich nog meer zullen openen voor haar reinigende werking.**

3. Doe dagelijks aan lichaamsbeweging

* Dagelijkse lichaamsbeweging zal je lichaam verder ondersteunen in het afvoeren van toxines. Het heeft veel voordelen. Er ontstaat een verhoging van het aërobe prestatievermogen. De zuurstoftoevoer naar de cellen verbetert daardoor. Het aantal haarvaatjes (capillaire vaten) in de spieren wordt groter en maakt de aan- en afvoer van voedingsstoffen respectievelijk afvalstoffen gemakkelijker. Lichaamsbeweging heeft ook een goede uitwerking op het bloed. Het bloedvolume neemt toe. Door de verhoging van de bloedcirculatie en de ademhaling en een betere stoelgang, is er een betere uitscheiding van afvalstoffen.

* Welke lichaamsbeweging is goed voor je? Kies wat je wil, zolang je er maar plezier aan beleeft. Stevig wandelen geniet terecht een goede reputatie en is tegelijk een van de makkelijkste vormen van beweging. Er zijn geen specifieke vaardigheden voor nodig en ook geen speciale uitrusting. Toch is er één vorm van lichaamsbeweging die we in het bijzonder willen aanraden, en dat is dagelijks een **kwartiertje op en neer springen** op een (mini)-trampoline. Het is bijzonder weldadig voor het lichaam. Waarom trampoline springen? Omdat elke keer dat het lichaam terug neerkomt, de cellen – door het zwaarte-effect van gravitatie – lichtjes ingedrukt worden en dit duwt de toxines als het ware naar buiten. Anderzijds – als je springt – “hangen” je cellen op een bepaald moment heel even in een gewichtloze toestand, waardoor er een grotere doorbloeding (en dus ook een betere voeding en prana-opname) in de cel plaatsvindt. Trampoline springen is bovendien plezierig en geeft slechts minimale belasting op heupen, knieën, enkels en voeten. Soepelheid en lenigheid nemen toe net zoals je evenwicht en coördinatiegevoel.

De linker- en rechterkant van je hersenen raken meer op elkaar afgestemd. Trampoline springen zuivert de lymfeklieren en versterkt je immuuniteitsstelsel. Het voorziet het hart en het bloed van meer zuurstof. Het versterkt het lichamelijke spierweefsel, verbrandt het overtollige vetweefsel en het stimuleert zelfs de haarwortels bij elke op- en neergaande beweging. Je ziet, het heeft vele voordelen. Een grote trampoline is niet nodig, een mini-model volstaat. Spring dan dagelijks een 15 à 20-tal minuutjes, bij voorkeur 's morgens 10 minuten en 's avonds 10 minuten en voel hoe je lichaam daarop reageert.

4. Adem je Zelf in je lichaam

* Ademen is een **levensvoorwaarde**. Door te ademen **vervoer je zuurstof door je lichaam en verwijder je afvalstoffen, zoals koolzuur**, door uit te ademen. Als je niet goed uitademt raak je de afvalstoffen maar voor een deel kwijt. Deze overgebleven afvalstoffen hopen zich in je lichaam op waardoor je vermoeid raakt en je levenslust afneemt.

* Als je **opgewonden of angstig** bent, heb je een **'hoge' ademhaling**. Je ademt dan versneld in- en uit waardoor je voornamelijk de borstspieren en sleutelbeenderen gebruikt. Op deze manier moet je je veel inspannen en krijg je relatief weinig lucht.

* De **buikademhaling is een natuurlijke manier van ademen** die weinig moeite kost en veel lucht oplevert.

* **Bij een goede ademhaling adem je "je Zelf" tot in je onderste chakra's** (in je buikgebied) en ontstaat er een **krachtiger aardebinding die je op alle gebieden beter zal stabiliseren en gecenterd houden**. Vergeleken met borstademhaling heeft buikademhaling een hoger rendement doordat de longen beter gebruikt worden. Buikademhaling gebeurt door het middenrif samen te trekken, en hierdoor neemt de ruimte van de borstkas in verticale richting toe. De lucht bereikt de longtoppen en er wordt meer zuurstof opgenomen in het bloed dan met de borstademhaling.

* **Meer zuurstof- en prana-opname leidt dan weer tot een meer efficiënte ontgiftung**. De buikademhaling is een natuurlijke ademhaling die als vanzelf ontstaat in een toestand van rust en ontspanning. Dat kan je b.v. zien bij kleine kinderen die slapen, maar ook bij huisdieren zoals de hond en de kat. Maar ook het omgekeerde geldt; als je ervoor kiest diep in je buik te ademen, wordt je geleidelijk rustiger en relaxed en ben je in staat steeds meer controle te laten gaan. Hiermee maak je ruimte voor de Nieuwe Energie om binnen te kunnen stromen.

Lisette Boesmans

ACTIVERING VAN EEN NIEUWE TIJD/RUIMTE

* De voorbije dagen is iets ongelooflijks gebeurd. Er is een enorm grote verschuiving geweest die onze perceptie over Tijd/Ruimte heeft geopend, en een nieuwe Harmonie heeft geïntroduceerd in ons Veld van Perceptie.

* Als dat vreemd in je oren klinkt, dan is dat omdat het dat waarschijnlijk ook is. Velen onder ons hebben het echt vreemde van de laatste dagen ervaren, daar onze oude percepties over het leven en over Tijd en Ruimte op verbazingwekkende manier verschoven en open gekomen zijn.

* Dit gebeurde in wat ik graag een 'Lied van Vuur en IJs' noem (van de populaire Fantasy reeks met die naam).

* Het Vuur is het Zonne-maximum van Zonnevlammen, die we nu ervaren. De Aarde wordt golf na golf gebombardeerd met Zonne-licht, en met enkele Heel Hoge Frequentie Galactische Super Nova schokgolven. Deze golven van Licht brengen golven met informatie, Lichtcodes voor de Nieuwe Werkelijkheid naar binnen, van de Zon en het Melkwegstelsel en van het Kosmische Hart zelf.

* Emilia Clarke als Daenerys Targaryen in de serie Game of Thrones: de serie is gebaseerd op de boeken uit de serie Het Lied van IJs en Vuur van de Amerikaanse schrijver George R.R. Martin.

* Deze golven van Licht zijn een viering van Wedergeboorte, Hernieuwing en Transformatie.

* Bij elke Lichtgolf krijgen we meer DNA-instructies over hoe te groeien en te evolueren in aflijning op de groei en evolutie van de Kosmos.

* De informatie in onze 'locale' Ruimte-Tijd-buurt krijgen we van de Solaire en Galactische Raad, die dan gedeeld wordt met de Aarde en geïntegreerd wordt door de Aarde-raden, de Aardehoeders, de Ouderen en de Kinderen.

* Het resultaat van de recente golven was het doorbreken van de oude structuren van perceptie, en een nieuwe perceptie van de Harmonische Stroom van Tijd en Ruimte te introduceren. Ten gevolge daarvan hebben mensen vreemde ervaringen met tijd, ruimte en hun perceptie van zichzelf en hun relaties.

* Voor sommigen zullen dingen die voordien belangrijk waren plots niet meer zijn. Relaties die belangrijk leken zullen plots ophouden en afbreken. Ideeën die belangrijk leken, zullen verdwijnen. Niet alleen omdat jij verandert, maar omdat je frequenties verschuift. Je bent niet meer op dezelfde plek waar je voordien was. Je bent misschien zelfs niet meer in dezelfde tijdlijn of hetzelfde verhaal als tevoren!

* Op dit moment breekt de Mensheid uit haar oude Newtoniaanse/Darwiniaanse perceptie van de Menselijke Werkelijkheid, via de Einstein/Freud-perceptie van de Menselijke Werkelijkheid van de laatste eeuw tot de perceptie van de 21ste eeuw over Kwantum-werkelijkheid als Stroom van Tijd en Ruimte die Vloeibaar en Flexibel is en die verandert en geheralibreerd kan worden. Wanneer voldoende wezens deze werkelijkheid aanvaarden, wordt dit het nieuwe 'normaal'. En zo is het, het oude 'normaal' brokkelt af, en wordt vervangen door de Kwantumstroom en de ervaring van de Harmonische Golf.

* Wat betekent dat nu? Het betekent dat niets vast staat en solide is, zelfs niet tijd en ruimte, zelfs niet verleden en toekomst, zelfs niet het hier en nu. Het is allemaal co-creatie van licht en energie. Wanneer je 'in het spel bent' zoals dat was, kan je stoppen met je leven te leiden als een gewone wandeling op een gefixeerde tijdlijn samen met je karma en lot, en verschuiven naar het concept van veelvuldige tijdlijnen en Keuze. Op elk moment kan je een keuze maken die je op een nieuwe tijdlijn plaatst en een nieuwe toekomst of bestemming creëert. Dat is het avontuur van Leven op Aarde.

* Het vermogen om energie door intentie en Dromen te focussen, en die energie-manifestatie dan te richten langs een tijdlijn, door je Keuze, is het vermogen van de 21ste eeuwse Kwantum-werkelijkheid. Het is een vermogen, maar één dat je makkelijk kan verwerven. Het is voldoende te begrijpen dat je niet 'vast' zit in om het even welke werkelijkheid, en dat Keuze je in staat zal stellen om Werkelijkheden te verschuiven en een nieuwe tijdlijn te creëren met nieuwe ervaringen.

Vuurstormen en de basisprincipes van Galactische Golf-surfen

* Deze ongelofelijke golf van dynamisch Licht die door de Melkweg stroomde en die onze zon in vuur en vlam zette, heeft zeker en vast grote turbulentie gecreëerd op Aarde. In weer-terminologie ligt een groot deel van de Noordelijke Hemisfeer onder sneeuw en ijs. Waar dit moeilijk is voor mensen, is het ook echt goed voor de Lichtgolven, want de koelere temperatuur verfrist de Aarde, zodat ze niet oververhit wordt door de Lichtgolven, en de grote steden, die al Planetaire 'hotspots' zijn, niet 'gekookt' worden.

* De kristallijne structuur van sneeuw is ook goed voor het ontvangen van de Lichtcodes op Aarde. Het kan je dus helpen om te gaan met de sneeuw en de koude, wetende dat dit de Aarde die krachtige Lichtgolven en dat Spirituele Vuur helpt te gronden.

* Je kan ook nog enkele andere dingen opgemerkt hebben; hoe veel mensen onlangs ziek geworden zijn, psychotisch werden, of de planeet verlieten. Deze krachtige lichtgolven versnellen keuzen en kunnen je kwetsbaar doen voelen als je niet geaard bent.

* Ze versnellen ook schoonmaak en activeren healingcrisissen, die we 'ziekte' noemen, en ze geven mensen een kans om de keuze te maken weg te gaan als ze dat nodig hebben of als ze elders nodig zijn.

* De Lichtgolven activeren ook diepe Zieledoel-Codes, en je zal ontdekken dat, eens we doorheen deze Golf zijn, je nieuwe gevoelens begint te krijgen over je Zieledoel in de Nieuwe Werkelijkheid die de Nieuwe Aarde genoemd wordt.

* Je kan ook, zoals hierboven aangehaald, jezelf terugvinden in een nieuwe 'ruimte' en een nieuwe tijdlijn, met nieuwe mensen en kansen die opduiken wanneer je voorwaarts gaat. Dit kan ongemakkelijk aanvoelen, omdat je plots dingen die belangrijk waren zal moeten 'loslaten'. Het kan verstoring werken, en kan diepe en intense angst en gebrek aan slaap creëren, of paranoia wanneer je niet geaard bent.

* Het belangrijkste om 'de golven Kosmisch Licht te berijden' is geaard te zijn, die golven door je heen te laten stromen, en niet verrast te zijn waar je terecht komt. Er is nooit slechts één bestemming, er zijn vele mogelijkheden.

In je leven heb je misschien geleerd een 'doel' en een 'droom' te hebben. Inderdaad. Maar wees ervan bewust dat er veel manieren kunnen zijn om dat doel te bereiken en vele mogelijkheden om die droom te manifesteren. Beperk jezelf niet, sta open voor de Stroom van de Energie en de Lichtgolven die je richting geven, en die je daarheen zullen meenemen waar je moet zijn wanneer je de stroom en de mogelijkheden en synchroniciteiten toestaat.

* Dat betekent in realiteit, je leven op een geaarde en georganiseerde manier te leiden, duidelijk en aanwezig te zijn, en gefocust op het NU, maar altijd open staand naar de manifestatie van Wonderen en andere Werkelijkheden. Andere Oplossingen, Andere Mensen en Plaatsen.

* Wees rustig en vol vertrouwen, en weet dat je exact op de juiste plaats bent, op het gepaste moment. En dat je deze reis samen creëert met vele anderen, zowel hier op deze Wereld als Verder.

* De huidige Lichtgolf kende zijn climax op 2/2, en je kan gemerkt hebben hoe het internet zoemde van katastrofes en rampen op dat moment. Velen waren bang voor een herhaling van 11/9.

* Wel, die gebeurtenis van 11/9 verschoof de Aarde zeker en vast naar een nieuw pad, maar was ook vergezeld van trauma en manipulatie. Deze keer werd het trauma en de duisternis afgewend door de Familie van Licht, de vele Lichtwerkers die gewoon het Licht hoog hielden en ermee instemden de loslaat-energieën in deze golf in goede banen te leiden.

* Het after-effect zal lijken op dat van 9/11 mensen zullen angst en stress en desoriëntatie voelen, maar niet beseffen waarom. Er is geen zichtbaar focuspunt voor de emoties en gedachten, dus niets kan gemanipuleerd worden!

* Dat betekent dat veel mensen echter niet zullen begrijpen waarom ze zich zo boos, verloren, alleen en angstig voelen. Dat is waarom jullie gevraagd zal worden te handelen als Menselijke Engelen, om hen te helpen te begrijpen hoe de veranderingen hen beïnvloeden, en hen helpen de Nieuwe Realiteit binnen te gaan. Je zal meehelpen in het Grote Ontwaken dat plaats zal hebben in de nasleep van deze krachtige Lichtgolf.

* Mensen zullen hun realiteitsbesef beginnen een vraag te stellen en zullen in deze nieuwe perceptie dienen gegidst te worden. En het gebeurt met grote snelheid. Waar onze evolutie gewoonlijk honderden jaren duurde vroeger, hebben we nu op 13 jaar een enorme sprong gemaakt, en dit zal nog versnellen in de toekomst. Het is hoogstwaarschijnlijk dat we nog een grote versnelling gaan kennen binnen een jaar of 5-6, wanneer we in staat zijn met deze energie te werken en de manifestatie te begeleiden.

* Dit is waarom we hier zijn. Ons Zieledoel zal ons, nu het hernieuwd is, meevoeren naar de geboorte en manifestatie van deze Nieuwe Werkelijkheid van Multidimensionele en Vloeiende Tijd/Ruimte-werkelijkheid, samen met de Creatie van de Nieuwe Realiteit.

* Want de Nieuwe Realiteit bevindt zich niet slechts op één plek, ze heeft vele lagen, en bestaat op vele velden van zijn. Wanneer we onze perceptie ontwikkelen, en deze Nieuwe Realiteit aanvaarden, zullen we beginnen zien hoe die levels van realiteit samenwerken in het proces van co-creatie en manifestatie.

Celia Fenn, www.starchildglobal.com, Vert. Fran Tielemans

ZERO-POINT / Alles komt tot stilstand om opnieuw geboren te worden

Zoals je de afgelopen jaren al gemerkt hebt komen er steeds meer zaken tot stilstand in de wereld. Stilstand die de vooraankondiging is van een nieuw begin en tijdperk.

- * De aarde komt tot stilstand
- * De geldsystemen komen tot stilstand
- * De economie komt tot stilstand
- * De overheid komt tot stilstand
- * De natuur komt tot stilstand
- * De mens komt tot STILTE

Deze transformatieperiode van oud naar nieuw: Zero-Point:

- * Want alleen vanuit volledige (innerlijke) stilte kan iets nieuws geboren worden.
- * "Leven vanuit de Lichtbron in jezelf".
- * De Planetary Shift van de Aarde.

- * Terraformatie van Venus en
- * Transmutatie van De Mens als Stargate zijn allemaal in volle gang.

ZERO-POINT / De Zon, planeten en kometen als boodschappers van het Nulpunt

- * In de afgelopen maanden nemen de op de aarde gerichte activiteiten van zowel de Zwarte Gat (Gamma straling), Zonne-uitbarstingen (Coral Mass Ejections) en langs-scherende kometen (Ison en Siding Spring), die een fijne kosmische stof over de aarde uitstrooien, steeds meer in hevigheid toe.
- * De gevolgen voor zowel de mens als natuur zijn dan ook niet meer te ontkennen.
- * Zelf niet voor hen die nog qua eenheidsbewustzijn blind zijn.

Alles lijkt zich om te draaien en tot stilstand te komen.

1. In juni 2013 vond de grootste, op de aarde gerichte , gammastraling uitbarsting plaats die de huidige mensheid ooit gekend heeft.
 2. De magnetische polen van de zon hebben zich in de afgelopen maanden omgedraaid en verspreiden een geheel andere frequentie over de aarde dan voorheen.
 3. De aardkern, die zorgt voor het elektromagnetische veld van de aarde, is steeds langzamer aan het draaien waardoor dit veld steeds meer aan het verzwakken is en we blootstaan aan steeds grotere hoeveelheden (transformerende) kosmische stof en kosmische (zonnen) stralingen.
 4. De kosmische stof van de kometen Ison en Siding Spring kunnen het aardoppervlakte hierdoor steeds makkelijker bereiken en nieuw leven zaaien.
 5. De energie bal "Ball of Energy" die de aarde nu vanuit het zuiden nadert en de vuurballen "Fireballs" die steeds frequenter over de aarde scheren wisselen steeds directer hun energie met de aarde en alles wat daarop en in leeft uit.
 6. De aarde, natuur, seizoenen, mensen en dieren etc. zijn in hoog tempo aan het veranderen "Shiften" hetgeen o.a. te zien is in de veranderingen van het weer, golfstromen en luchtstromen, die zich omdraaien en langzaam tot stilstand komen, en het gedrag van mens en dier.
 7. De aarde, natuur, mensen en dieren maken zich op voor de grootste transformatie en transmutatie die de mens in haar bekende geschiedenis ooit meegemaakt heeft.
- * De vraag die iedere mens vandaag zou moeten stellen is of hij/zij al voorbereid is op al deze cyclische veranderingen die maar eens in de duizenden jaren voorkomen op aarde.
 - * Transformeer c.q. transmuteer je mee naar het Nulpunt in jezelf of probeer je je voor de zoveelste keer te verschuilen achter ontkenning, vluchten ofwel de "Normalcy Bias".
 - * Als je de kleur van de lucht rond de aarde zal zien veranderen is het de laatste kans om in te grijpen en van een sterfelijk gepolariseerd bewust wezen naar een onsterfelijk eenheidsbewust wezen te transformeren.
 - * Verwacht het onverwachte in de komende jaren.
 - * Wil je deelnemen aan het cursusprogramma schrijf je dan vandaag nog in voor de Zero-Point cursus: "Leven vanuit de Lichtbron in Uzelf"
- [Klik hier om u aan te melden](#)

ZERO-POINT / Fukushima radioactiviteit in Europa en Noordzee

Fukushima en radioactiviteit

- * Fukushima waar al bijna 3 jaar, iedere dag, 300 ton radioactief koelwater de stille oceaan in stroomt en al een groot deel van het plantaardig en dierlijk leven vergiftigd heeft.
- * Fukushima waar deze eindeloze stroom aan radioactiviteit via de lucht en water wereldwijd verspreid wordt en nu al het drinkwater en voedselketen in Amerika in gevaar brengt.
- * Fukushima waar op 25 december 2013 wederom een Meltdown plaatsvond in Kernreactor 3.
- * Omdat Japan en de Stille Oceaan middels de "Jetstream" en "Ocean Conveyor Belt" verbonden zijn met Europa en de Noordzee verwachten we dat in 2014 de eerste radioactiviteit meetbaar zal worden in onze lucht, water en voedselketen.
- * Het is dus de hoogste tijd om hier wat aan te doen.
- * Voor alle duidelijkheid: De kernreactor van Chernobyl heeft maar 10 dagen gelekt.
- * De kernreactoren en koelwateropslagplaatsen van Fukushima lekken al bijna 1000 dagen.
- * Oplossingen om jezelf en je familie te beschermen:

Stilte

- * Al-een DE ENE ziet wat er op aarde gebeurt.
- * Al-een DE ENE ziet waar al onze welvaartsziekten vandaan komen.
- * Al-een DE ENE ziet waarom Fukushima het proces van transformatie aan het versnellen is.
- * Al-een DE ENE ziet wat de oplossingen zijn voor de toegenomen radioactiviteit in de wereld.
- * Alle welvaartsziekten zijn natuurlijk afkomstig uit het gescheiden zijn van DE ENE.
- * Dit gescheiden zijn wordt in stand gehouden door je tegenstrijdige gedachten, tegenstrijdige handelingen, tegenstrijdige woorden, eindeloze zoektocht naar antwoorden buiten jezelf en het ontkennen van je ware zelf in jezelf.
- * Deze tegenstrijdige gedachten, eindeloze zoektocht naar antwoorden buiten jezelf en het ontkennen van je ware zelf creëren ruimte en tijd tussen je illusie persoon en DE ENE.
- * Ruimte en tijd die in stand gehouden, vergroot en verkleind worden middels strijd en de schijnbaar eindeloze schaarste en angst die het afgescheiden zijn met zich meebrengt.
- * Allemaal zaken die als sneeuw voor de zon oplossen wanneer je weer beseft dat JIJ DE ENE bent en vanuit dat standpunt gaat leven op aarde.
- * Een ander woord hiervoor is FUSIE, kernfusie in de menselijke taal.
- * Kernfusie is het grote ideaal op deze aarde omdat het zorgt voor eindeloze energie.
- * Dat weet iedere wetenschapper op aarde.
- * Maar hoe kan je Kernfusie ontwikkelingen als je zelf nog over gepolariseerde gedachten beschikt en op basis van deze tegenstrijdige gedachten op zoek gaat naar iets wat EEN moet worden c.q. zijn.
- * Dat is onmogelijk in de schepping omdat iets niet tegelijkertijd EEN en TWEE of meer kan zijn.
- * Het resultaat van dit tegenstrijdige streven is dat de mens in overeenstemming met zijn onbewustzijn eerst Kernsplitsing uitvond i.p.v. Kernfusie.
- * Een gesplitste geest kan immers alleen maar Kernsplitsing uitvinden.
- * Een eenheidsgerichte geest kan alleen maar Kernfusie uitvinden.
- * Sinds de Twee Wereldoorlogen, welke de ultieme vorm van angst, strijd, schaarste dus afgescheidenheid van jou en DE ENE op aarde vormde, is er dan ook Kernsplitsing.
- * Kernsplitsing welke precies het tegenovergesteld is van hoe De Kosmos werkt.
- * Kernsplitsing welke precies het tegenovergesteld is van hoe De Natuur werkt op aarde.
- * Kernsplitsing welke precies het tegenovergestelde is van De Natuurlijke Mens op aarde.
- * Kernsplitsing die vanuit het onbewustzijn en afgescheidenheid van DE ENE ontwikkeld werd.
- * Het resultaat was dat de mens zichzelf niet alleen zichtbaar ging afscheiden van andere mensen, dieren, planten, mineralen ofwel de zichtbare natuur maar ook onzichtbaar.
- * Onzichtbaar omdat nog nooit een wetenschapper met al zijn/haar technologie echt een atoom, elektron, ion etc. gezien heeft laat staan begrijpt wat een atoom is.
- * Een atoom zoals je weet is de illusie manifestatie van het onbewustzijn van een mens die in afgescheidenheid dus eenzaamheid leeft van DE ENE in zichzelf.
- * Atomen zijn dus de illusies van eenzame mensen die paradoxaal streven naar Fusie.
- * Fusie ofwel eenheid als ideaal maar splitsing als realiteit door het ware zelf te ontkennen.
- * Dit heeft sinds de ontwikkeling van Kernsplitsing geleid tot een gigantische toename van welvaarts- maar zeg liever splittings- ofwel afscheidingsziekten in de mens en de wereld.
- * Afgescheidenheid van DE ENE in onszelf en de daaruit voortvloeiende uitvinding van Kernsplitsing heeft er dus letterlijk voor gezorgd dat we steeds minder verbonden zijn met DE ENE in onszelf die de bron is van alle levensenergie dus gezondheid en geluk op aarde.
- * Kortom DE ENE in onszelf die voor al het leven op aarde van binnen naar buiten zorgt.
- * DE ENE in onszelf die wanneer we ons er steeds meer van afscheiden voor steeds minder levensenergie kan zorgen waardoor welvaartsziekten hand over hand toenemen op aarde.
- * De uitvinding van Kernsplitsing heeft echter ook een andere kant.
- * Het versneld, door het steeds zeker worden van de aarde en alles wat erop leeft, ons transformatieproces van een onbewust eenzaam- naar een eenheidsbewust fusie wezen.
- * Daar hebben de 2 bommen op Hiroshima en Nagasaki;
- * De 2402 kernproeven die wereldwijd hebben plaatsgevonden;
- * De 10.000 kernafvalopslagplaatsen waar vele vaten lekken;
- * De radioactieve urine en ontlasting van chemo patiënten;
- * Het radioactieve afvalwater van onze ziekenhuizen; en
- * De 439 kerncentrales waaronder Sellafield, Three Mile Island Meltdown, Chernobyl Meltdown, Fukushima Meltdown voor gezorgd in de afgelopen 68 jaar.

* Onze grond, water, lucht en daaruit voorkomende voedsel- en watervoorziening (*) zijn doordrongen van kernsplittingsafval waardoor ons lichaam steeds meer splitsings- c.q. afscheidings- c.q. afstotingskenmerken gaat vertonen welke wij kennen onder namen zoals **kanker** in alle soorten en maten, **hart en vaatziekten, reuma, suikerziekten, allergieën, stress, depressie, overspannenheid etc.** welke dus **allemaal splitsings- ofwel afscheidingsziekten zijn.**

* Het is dan ook niet voor niets dat we vooral na Chernobyl in 1986, met 1 miljoen doden en 40% stralingszieken in een straal van 300 km, een enorme toename aan kanker hebben gezien in de hele wereld. Het giftige Cesium 137, met een halveringstijd van 30 jaar, is immers water oplosbaar waardoor het zich razendsnel over de hele wereld kon verspreiden via luchtstromen, golfstromen, de trek van dieren en vissen en de wereldwijde handel in water en voedsel in- en export. En dat is dan ook gebeurt sinds 1986 tot de dag van vandaag.

* Fukushima zal hier nog een stevige schep bovenop doen wanneer we nu niet ingrijpen.

* Fukushima dat al 2.5 jaar radioactiviteit lekt terwijl dit in Chernobyl maar 10 dagen was.

* Fukushima dat al 2.5 jaar 300 ton radioactief bluswater per dag in de Stille Oceaan laat stromen waardoor het via de wereldwijde golfstromen zowel Japan, China, Rusland, Alaska, Amerika en straks ook Australië, Afrika en Europa zal besmetten.

* Fukusima dat al 2.5 jaar onze hele voedselketen van algen, vissen, planten, dieren etc. vergiftigt en via bio-accumulatie boordevol zitten met Cesium en Strontium. Vissen en dieren die in grote delen van de wereld nu al niet meer geschikt zijn voor menselijke consumptie.

* Fukushima dat al 2,5 jaar de algen en het plankton in onze wereldzeeën massaal laat sterven. Algen en plankton die niet alleen het basisvoedsel zijn voor vele zoogdieren en vissen maar ook nog eens voor 70% van onze zuurstofproductie op aarde zorgen.

* Fukushima dat al 2.5 jaar, door een afname van de zuurstofproductie, de Ozon laag aantast waardoor we steeds meer bloot gesteld worden aan schadelijke UV stralen.

* Fukusima dat al 2.5 jaar, door de afname van de zuurstofproductie, onze poolkappen en gletsjers versneld doet smelten om het tekort aan zuurstof in onze zeeën, meren, rivieren en atmosfeer te compenseren.

* Fukushima dat al 2.5 jaar, door de afname van de zuurstofproductie, steeds meer zuurstof uit ons zeewater, meren en rivieren opneemt om het zuurstoftekort in onze atmosfeer te compenseren. In het meest extreme geval verdampen onze oceanen, meren en rivieren in waterstof gaswolken en valt er voor mens en dier niets meer om in te ademen.

* Fukushima dat al 2.5 jaar ons klimaat in een nog sneller tempo op hol laat slaan.

* Fukushima dat al 2.5 jaar 1/3 van het Japanse grondgebied continue vergiftigt.

* Fukushima dat al 2.5 jaar miljoenen Japanners besmet en omgebracht zijn.

* Fukushima waar nog steeds actieve splijtstaven liggen onder de 4 reactorvaten met een potentiële kracht van meer dan 10.000 Hiroshima bommen.

* Fukushima welke ervoor kan zorgen dat de planeet aarde er straks net zoals Mars uitziet. De planeet Mars die voor de vorige "Planetary Shift" op de plaats van de aarde stond, weelderig begroeid was, de oceanen vol leven zaten en mensen en dieren de continenten bevolkte, maar door de uitvinding van Kernsplitsing verviel tot een onbewoonbare rode planeet met vele bunkers, schuilkelders en onderaardse gangen waar de mens zinloos in vluchtte.

* Maar gelukkig hoeven we het dit keer niet zover te laten komen.

* **Fukushima is eenvoudig op te lossen wanneer alle Japanners en de rest van de wereld hun innerlijke verbinding met DE ENE herstellen.**

DE ENE die in je zit en voor al het leven op aarde zorgt

* Dat moet de eerste stap zijn die zorgt dat alle splitsing dus radioactiviteit op aarde oplost.

* Want als DE ENE in je wakker wordt en zich verbind met alle andere mensen, die wakker worden en opstaan in woorden en daden, op aarde is het al snel gedaan met Kernsplitsing en de daaruit voortkomende radioactiviteit op onze nu nog prachtige planeet.

Natuurlijk zit de natuur ook niet stil

* Wist je dat de zon met haar verhoogde zonnevlammen c.q. CME's ervoor zorgt dat de halveringstijd van alle radioactieve elementen drastisch afneemt.

* Wist je dat een gezond mens maar 30 dagen nodig heeft om Cesium 137 op te lossen in zijn/haar lichaam i.p.v de 30 jaar die ervoor staat in de wetenschappelijke boeken. Het enige wat u hoeft te doen is uw zelfhelende vermogen weer te activeren.

* Wist je dat de Moerbeiboom in Japan de enige boom in Hiroshima en Nagasaki was die beide kernbommen overleeft heeft in 1945.

- * Wist je dat het zeewier en onze schelpen c.q. weekdieren een groot deel van het Cesium en Strontium kunnen oplossen binnen 90 dagen wanneer we de bron uitzetten.
- * Wist je dat Prussian Blue het giftige Cesium, Strontium, Jodium en vele andere zware elementen aan zich bind waarna ze via de natuurlijke weg uitgescheiden kunnen worden.
- * Wist je dat een bad in Bentonite Klei, Rivier Klei, Schindeles Mineralen etc. er ook voor zorgt dat het gif versneld je huid (grootste orgaan) het lichaam verlaat.
- * Wist je dat het dagelijks drinken van 2-3 kopjes biologische Groene Thee ook al veel schoonmaakt binnen je lichaam.
- * Wist je dat je als mens de enige bent die een halt kunt toeroepen aan deze wereldwijde vergiftiging en afscheiding met als resultaat een extreme toename van welvaarts- nee zeg kernsplitsingsziekten maar nog beter afsplitsingsziekten van De ENE in U.

Fukushima laat ons zien wie wij vandaag zijn

- * Eenzame, afgescheiden mensen die los zijn van DE ENE in onszelf.
- * Eenzame, afgescheiden mensen die verdwaald zijn in de illusies van de wereld.
- * Eenzame, afgescheiden mensen die vandaag weer wakker kunnen worden.
- * Stap op en wees het voorbeeld op aarde.
- * Sta op en verbind jezelf weer met DE ENE in JOU.
- * Stap op en verbind jezelf met alle gelijkgestemden op aarde.
- * Stap op en vertaal deze boodschap in 164 talen te beginnen met Japans.
- * Sta op en bereid je voor op The Shift die komen gaat als dat voor je bewustzijn nodig is.
- * Want U en U als DE ENE bepaalt wat nodig is in deze tijdelijke schepping der ervaring.

Stilte

- * Onze waterzuiveringsinstallaties en voedselindustrie halen geen, in water oplosbaar, cesium uit het radioactieve drinkwater, zeewater, melk, groenten en fruit.
- * Natuurlijk gaan we morgen niet massaal alle Moerbeizaden, Groene Thee, Klei, Prussian Blue, Zeewier etc. uit onze winkels halen. Dat is helemaal niet nodig.
- * Van ieder natuurmiddel kan immers een frequentie kopie gemaakt worden waardoor deze eindeloos (gratis) te kopiëren en wereldwijd te verspreiden zijn.
- * Deze zogenaamde Vibricijnen werden al in 1996 uitvoerig behandeld in het gratis (doe het zelf) boek genaamd [De Nieuwe Dokters dat u hier kunt verkrijgen.](#)

TOT SLOT

- * Wanneer we onze verbinding met DE ENE in onszelf weer herstellen, ons zelfhelend vermogen weer activeren, de zon zijn gang laten gaan en zo nodig nog wat natuurmiddelen innemen zou het zo maar kunnen zijn dat het Fukushima probleem zich op wonderbaarlijke wijze in de komende tijd gaat oplossen.
- * En zoals dit met radioactiviteit kan, kan het ook met allerlei vormen van gepolariseerde stralingsziekten, chemische vergiftigingen etc. etc.

ZERO-POINT / De geboorte van de planeet Helion uit de Zon

- * Zoals je weet worden alle planeten uit de Zon geboren.
- * Op dit moment maakt de Zon zich klaar voor de geboorte van de planeet Helion.
- * Vooral vanaf 4 januari 2014 heeft u de zonneactiviteit zien toenemen.
- * Sunspots, M Flares, Coronal Holes, Coronal Mass Ejections (CME) zijn het gevolg.
- * Op aarde zijn deze Zonne stormen en Zonne uitbarstingen al goed te voelen.
- * De mens wordt overladen met energie wat tot slapeloosheid, hoofdpijn, jeuk etc. kan leiden.
- * De natuur en aarde zien op dit moment grote weer- en temperatuursveranderingen.
- * Sunspot 1944 is zelfs de grootst gemeten zonnevlek ooit.
- * Op 9 januari 2014 vond er een grote CME plaats.
- * Het is de hoogste tijd om wakker te worden!

ZERO-POINT / De Geboorte / 25-12-2013

Stilte

- * Alleen uit stilte kan wat nieuws geboren worden.
- * Zo wordt er uit de mens een nieuw mens geboren om een facet van DE ENE te ervaren.
- * Zo wordt er uit een dier een nieuw dier geboren om een facet van DE ENE te ervaren.
- * Zo wordt er uit een plant een nieuwe plant geboren om een facet van DE ENE te ervaren.
- * Zo wordt er uit De Oerzon een nieuwe zon geboren om een facet van DE ENE te ervaren.
- * Zo wordt er uit De Zon een nieuwe planeet geboren om een facet van DE ENE te ervaren.

- * Zo wordt er uit Een Planeet een nieuwe maan geboren om een facet van DE ENE te ervaren.
- * Zo is het altijd geweest en zal het zijn.
- * Zo ook dat er uit uw Zon een nieuwe planeet geboren zal worden met de naam Helion.
- * **Helion die de plaats van Mercurius in zal innemen.**
- * **Mercurius die de plaats van Venus in zal innemen.**
- * **Venus die de plaats van de Aarde in zal innemen.**
- * **De Aarde die de plaats van Mars in zal innemen.**
- * En ga zo maar door tot en met Pluto die weer in de zon zal opgaan.
- * Zo is het altijd geweest en zal het zijn.

- * De geboorte van een nieuwe planeet in ons zonnestelsel heeft altijd te maken met de gewenste ervaring van DE ENE, die jezelf bent, in ons zonnestelsel.
- * Is DE ENE klaar met de huidige ervaring dan zal DE ENE uit zichzelf een nieuwe schepping creëren met de daarbij passende levensvormen zoals kosmos, zonnestelsel, mensen, dieren, planten en mineralen.
- * Deze transformatie van de huidige- naar een nieuwe ervaring is voor de mens nu al te zien aan de veranderingen in onze kosmos, zonnestelsel en aarde.
- * De zon maakt zich op voor de nieuwe geboorte door haar energie lichaam voor te bereiden.
- * Deze barensweeën zijn te zien in een veranderend energieveld en toename van de CME's.
- * De planeten in ons zonnestelsel maken zich op voor de nieuwe geboorte en verplaatsing door haar energievelden, golf- en luchtstromen in lijn te brengen met de verplaatsing.
- * De kometen die ons zonnestelsel bezoeken zaaien kosmische transformatie stof die past bij de nieuwe gewenste ervaring van ons hele zonnestelsel en specifiek de planeet aarde.
- * De mensen op aarde maken zich op voor een nieuwe ervaring als facet of DE ENE.
- * Deze ervaring kan overal binnen of buiten de schepping zijn.
- * Hier is de afgelopen jaren al veel over geschreven.
- * De vraag aan jou is wat je in jezelf ziet gebeuren.

Wordt DE ENE al wakker IN U

- * Of laat je je wederom meesleuren in een illusies ervaring van de wereld buiten je.
- * Het is maar een vraag. Een vraag waarvan je het antwoord al weet als je weer DE ENE bent.
- * Zie wat er komen gaat in de komende jaren.

Zero Point / CERN Stargate activatie in 2014-2015

- * Wanneer je het nieuws over de Cern Shiva Stargate ofwel "Large Hadrom Collider" (LHC) een beetje gevolgd hebt in de afgelopen maanden weet je dat Cern middels haar technologische innovaties nog steeds op zoek is naar het "God Particle" in haar Genesis 2.0 programma.
- * Om het God deeltje te vinden zal CERN haar vermogen van TeV 8 trillion elektrovolts in de periode 2014-2015 verhogen naar TeV 14 trillion elektrovolts.
- * Cern heeft haast zoals je in heb kunnen lezen.
- * Cern begrijpt echter niet dat ieder mens, dier, plant of mineraal het onsterfelijke God deeltje al in zich draagt en dat dit alleen te activeren is vanuit volledig innerlijke stilte.
- * En dat kost dus geen enkele energie en geld.

ZERO-POINT / De Anomalie die het onmogelijke weer mogelijk maakt in jezelf

- * In ieder Mens zit een Anomalie.
- * Een Anomalie is iets dat zich aan geen enkele structuur of patroon houdt in de schepping.
- * Een Anomalie maakt het onmogelijke weer mogelijk in ieder Mens.
- * Een Anomalie laat het onverwachte gebeuren in de komende jaren.
- * Een Anomalie die iedere (fysieke) schepping kan overstijgen.
- * Activeer je Anomalie en creëer vanuit het Nulpunt in jezelf.

ZERO-POINT / De voortekenen van de planetary shift, terraformatie en transmutatie

- * Als het goed is heb je de afgelopen maanden al de eerste tekenen gezien van de transformatie waar de hele kosmos, melkwegstelsels, zonnestelsels, planten, mensen, dieren, planten, mineralen etc. letterlijk vandaag al inzitten.
- * Je hebt de aarde, natuur en weer versneld zien veranderen.
- * Je hebt de economie, geldsystemen en overheid versneld zien veranderen.
- * Je hebt de kleuren van de lucht en planeten versneld zien veranderen.

- * Je hebt de dieren, planten en mineralen versneld zien veranderen.
- * Je hebt de mensen om je heen versneld zien veranderen.
- * De vraag is? Wanneer besluit je om te transformeren in een onsterfelijk eenheidsbewust wezen.

Leven vanuit het licht in jezelf is vandaag al mogelijk

- * In 2013 werden er duizenden mensen op aarde volledig innerlijk stil.
- * Mensen die geen gedachten meer hadden.
- * Mensen die niet meer op zoek waren naar de waarheid.
- * Mensen die niet meer verdwaald waren in de wereld van illusies.
- * Mensen die geen angst, verwarring, gebrek of schaarste meer kennen.
- * Vanuit deze volledige innerlijke stilte zagen zij voor het eerst hun ware zelf en de tijdelijke schepping en personen in de wereld om hun heen.
- * Zij waren weer EEN met DE ENE.
- * Zij bekijken tegenwoordig de wereld vanuit DE ENE.
- * Zij zijn hun illusie persoonlijkheid c.q. masker overstegen.
- * Vanuit deze stilte is ons programma 2014 spontaan ontstaan.
- * Ons programma omdat wij samen het programma zijn in 2014.
- * Een programma waar we bewust in- en uit de schepping kunnen stappen.
- * Een programma waar ervaren vanuit het EEN zijn de Evolutie overstijgt.
- * Leven Vanuit De Lichtbron In jezelf.

ZERO-POINT / Genezing

Stilte

- * Genezing kan alleen voortkomen uit de volledige stilte in jezelf.
- * Want alleen de volledige stilte heeft geen verleden en toekomst.
- * Verleden waar onze onverwerkte creaties, levens en ervaringen zich middels onze gedachten en zoeken naar antwoorden herhalen in het heden met als resultaat ziekte en ongeluk.
- * Toekomst waar onze verwachtingen, die de herhalingen van ons onverwerkte verleden zijn, zich herhalen in het heden met als resultaat ziekte en ongeluk.
- * Waarom houden we ons onverwerkte verleden en verwachtingen van de toekomst vast wanneer we weten dat dit alleen maar kan leiden tot het herhalen van ziekte en ongeluk.
- * Houden we dit vast omdat we bang zijn voor de stilte in onszelf.
- * Houden we dit vast omdat we bang zijn voor het onbekende.
- * Houden we het vast omdat we niet beter weten.
- * Wat we wel zeker weten is dat het nog meer ziekte, ongeluk en ellende oplevert.
- * Ziekte, ongeluk en ellende die we tegenwoordig allemaal namen geven in DSM V.
- * Ziekte, ongeluk en ellende die echter niet meer zijn dan je onverwerkt verleden welke we door onze gedachten, zoeken en verwachtingen herhalen in de toekomst.
- * Ziekte, ongeluk en ellende die in feite helemaal niet meer bestaan als je volledig stil wordt van binnen.
- * Nu zijn er vandaag mensen op aarde die denken dat ze de echte namen weten van al deze ziekten, ongeluk en ellende op aarde.
- * Ze praten over goden, draken, demonen, spoken, stemmetjes etc. die door je heen praten.
- * Entiteiten die je dus de schuld kan geven van al je ziekten, ongeluk en ellende.
- * Maar als er maar EEN is, is dat natuurlijk de grootst mogelijke onzin.
- * Al deze goden, draken, demonen, spoken, stemmetjes zijn immers de creaties van jezelf.
- * Creaties die wanneer je ze (h)erkent als je eigen creaties weer kunnen oplossen in de stilte.
- * Maar o wee wanneer je een paar van deze creaties uit jezelf ontkent.
- * En na verloop van tijd en ruimte wegstopt in de diepste put van je innerlijke zelf.
- * Een put die zo vol zit met onverwerkt verleden dat hij vroeg of laat openbarst van ellende.
- * Dan begint de zoektocht naar genezing.
- * Eerst buiten jezelf.
- * Waar iedereen de schuld krijgt van jouw problemen.
- * Dan binnen jezelf wanneer de oplossing ligt van al je ziekte, ongeluk en ellende.
- * Op deze zoektocht kan het soms handig zijn dat je met wat meer eenheidsbewuste vrienden en vriendinnen samenwerkt in dit leven.
- * Het onverwerkte verleden en verwachtingen van de toekomst kunnen immers heel hardnekkig zijn in het loslaten en transformatieproces naar volledige innerlijke stilte.

- * Zeker wanneer het om de keizerlijke, koninklijke, pauselijke, hogepriesterlijke etc. creaties gaat die we allemaal wel eens hebben gecreëerd en beleefd en waar de strijd tussen goed en kwaad tot op de dag van vandaag binnenin onszelf woedt alsof we vandaag nog steeds deze onverwerkte keizers, koningen, pausen, hogepriesters zijn en in onszelf dragen.
- * Deze eenheidsbewuste vrienden en vriendinnen aan deze en gene zijde gaan je niet genezen maar informeren je alleen maar hoe je jezelf kunt genezen.
- * Je bent immers de enige die de beslissing kan nemen om niet meer eindeloos in gevecht te gaan met jezelf ofwel je onverwerkte verleden die je namen heeft gegeven als ziekte, ongeluk, ellende, goden, draken, duivels, demonen, spoken, stemmetjes etc.
- * Je vecht dus de hele dag, in gedachten en zoeken, met je onverwerkte creaties.
- * Maar omdat je dit nog nooit is uitgelegd denk je dat het de anderen zijn die je deze ziekte, ongeluk en ellende aandoen.
- * De anderen waartegen je al eindeloos in ruimte en tijd oorlog voert en nooit van zal winnen omdat het je eigen creaties c.q. kinderen zijn.
- * Dus kijk eens in de spiegel en doe niet meer zo kinderachtig.
- * Sta op en laat je onverwerkte creaties en verleden uit de put vrij.
- * (H)erken ze als je eigen creaties, vergeef jezelf, laat ze los en wordt weer innerlijk stil.
- * Volledig innerlijk stil zoals toen er nog geen creaties uit jezelf waren gekomen.
- * En mochten de ziekten, ongeluk, ellende, goden, draken, duivels, demonen, spoken, stemmetjes etc. je even teveel worden vraag dan aan je vrienden en vriendinnen aan deze of gene zijde of ze je even willen helpen om dit onverwerkte verleden te verlichten.
- * Verlichten wat iedere duisternis zal doen verdwijnen.
- * Verlichten wat iedere duivel en demon zal doen oplossen.
- * Je kent deze vrienden wel onder namen zoals Jezus, Maria, Boeddha, Engelen etc.
- * Maar ook aan deze zijde op aarde lopen er al vele rond die je even helpen jezelf te verlichten.
- * Zij zullen je altijd zeggen dat het de hoogste tijd is om zelf weer op te staan.
- * Op te staan om je onverwerkte verleden weer te (h)erkennen als je eigen creaties.
- * Op te staan door je Zelfhelende vermogen weer te activeren en laten groeien en bloeien.
- * Op te staan door niet meer te doen in gedachten, woorden en daden waardoor je in de duisternis van de zelfontkenning bracht en vasthield tot het eind der tijden.
- * En dan zul je weer wakker als een samen wandelen alsof dit altijd zo geweest is en zijn.
- * Genezen van je onverwerkte verleden en verwachtingen van de toekomst.
- * Genezen waar je nu degene bent die het licht op aarde brengt.
- * Net zolang totdat er geen duisternis meer te vinden is.
- * Stilte

ZERO-POINT / Vrede En Oorlog

- * Op dit moment is er nog veel onduidelijkheid op aarde wat nu precies het verschil is tussen vrede en oorlog.
- * Vrede en oorlog zijn niet hetzelfde als het verschil tussen goed en kwaad, wit en zwart, + en – etc.
- * Vrede is EEN ofwel STIL = Eenheidsbewustzijn.
- * Vrede is De Ware.
- * Oorlog is de strijd tussen twee tegengestelden = Gepolariseerd bewustzijn.
- * Oorlog is de illusie.
- * Vrede is altijd innerlijk volledig stil.
- * Oorlog is altijd in strijd, verward, in gedachten, op zoek en in beweging om iets te bereiken.
- * Oorlog voer je altijd tegen jezelf ofwel je eigen ontkende dus onverwerkte creaties.
- * Oorlog buiten jezelf bestaat niet als je innerlijk volledig stil bent.
- * Maar waarom voeren er dan nog steeds zoveel mensen oorlog op aarde.
- * Omdat deze aarde de grote uitwerkplaneet is in ons zonnestelsel.
- * Op deze aarde komen mensen van heinde en ver bij elkaar die denken dat ze nog de een of andere illusie persoon zijn terwijl ze in feite de ENE zijn maar dit nog steeds niet geloven.
- * En als deze illusie personen, vaak na eindeloze strijd met zichzelf, uit gestreden zijn.
- * Omdat ze door al deze strijd met zichzelf letterlijk te ziek, ongelukkig en ellendig zijn om ook nog maar een vinger tegen een ander op te heffen voltrekt een wonder dat geen wonder is.
- * Het wonder van de wederopstanding van DE ENE.

- * Het wonder van de verlossing van je illusie persoon.
- * Want als je daar zo ligt als een hoopje ellende is er niet meer zoveel keus.
- * Dan heb je alleen nog maar de keus om jezelf eens aan te pakken.
- * En alle illusies die over je heen zijn uitgestort los te laten.
- * Dan kan je weer als Mens opstaan uit de illusie persoon.
- * Als de Phoenix uit zijn as.
- * Bent je al moegestreden?
- * Of doe je nog een rondje op aarde.

Stilte

- * Na jarenlang oefenen was er opeens stilte in jezelf.
- * Volledige innerlijke stilte die alle schepping en polariteit overstegen is.
- * Volledige innerlijke stilte die geen gedachten meer vastpakt omdat deze illusies zijn.
- * Volledige innerlijke stilte die niet meer op zoek gaat naar antwoorden in de wereld.
- * Volledige innerlijke stilte die al-een te bereiken is wanneer je gelooft dat je er al bent.
- * Dat je er altijd al bent geweest omdat dit de kern van al het leven is.
- * Dat je je tijdelijk hebt laten verlijden door je gedachten van binnen naar buiten.
- * Dat je je tijdelijk hebt laten verlijden door het avontuur van het zoeken buiten jezelf.
- * Dat je nog een weg moest afleggen om tot de waarheid van jezelf te komen.
- * Dat er nog tussenpersonen zouden zijn die je verder konden helpen op je pad.
- * Dat je nog door dimensies moest evolueren om tot de waarheid van jezelf te komen.
- * Dat er nog meer was dan die ENE die je in feite altijd geweest bent en zal zijn.
- * Nu de realisatie gekomen is dat je altijd AL die ENE bent geweest ben je wakker geworden.
- * Volledige innerlijke stilte was het natuurlijke gevolg.
- * Je bekijkt de wereld om je heen niet meer vanuit je illusie persoon maar als DE ENE.
- * Je bekijkt de wereld om je heen niet meer vanuit de illusie schepping maar als DE ENE.
- * DE ENE die je altijd bent geweest en zal zijn.
- * Nu is dit voor vele mensen op aarde nog een kolossale stap door te zeggen dat ze niet langer Jan, Piet, Truus of Klaas zijn maar DE ENE.
- * Wat een hoogmoed zou dat wel niet zijn om te verkondigen dat je net als alle zonnen, planeten, kometen, mensen, dieren, planten en mineralen DE ENE bent.
- * Deze realisatie heeft echter niets met hoogmoed te maken.
- * Het is immers niets andere dan de realisatie van wie je werkelijk bent.
- * De realisatie dat er geen leven mogelijk is wanneer DE ENE niet in jezelf zou zitten.
- * Wanneer DE ENE niet in ieder atoom, cel en orgaan van je lichaam zou zitten zou er geen leven mogelijk zijn in de tijdelijke schepping waar de ene zichzelf in vele facetten ervaart.
- * Zonder DE ENE in de mens en/of persoon is er geen leven mogelijk.
- * De ENE die niet evolueert omdat het alles al is en zal zijn.
- * De ENE die al-een maar zichzelf ervaart in de vele facetten die hetzelfde al is.
- * De ENE die het enige onveranderlijke is in de tijdelijke illusie van de schepping.
- * De ENE die onwankelbaar is en altijd zal zijn als basis van iedere schepping.
- * Wanneer je als mens zou beseffen dat je DE ENE bent en niet een tijdelijk facet van DE ENE.
- * Verander je in 0 seconde van een afgescheiden co-creator in een volledig gewaar zijn.
- * Je bent nog wel op deze wereld maar niet meer van deze tijdelijke wereld.
- * Je bent de stilte die je in feite altijd al in je gedragen hebt maar door het rumoer van de schepping om je heen steeds meer bent gaan vergeten al ware het er nooit geweest.
- * Dat is de uitdaging.
- * De mens te ontstijgen om weer je rechtmatige plaats in te nemen als geheel(d).

Een zijn met DE ENE

- * Niet als co-creator want dat zou nog steeds afgescheidenheid betekenen.
- * Maar als DE ENE.
- * Durf je deze stap als Mens al te nemen.
- * Om weer EEN te zijn met DE ENE
- * Dan zal het NU zo zijn.
- * Stilte
- * In alles al-een maar de eenheid en schoonheid zien is het begin van een nieuwe wereld.
- * Want laten we eerlijk zijn.
- * Het je afstemmen op de eenheid in alles en ieder-een trekt eenheid aan.
- * Het je afstemmen op de schoonheid in alles en ieder-een trekt schoonheid aan.

- * Het is misschien even wennen voor mensen die al levenslang in de polariteit lijden.
- * Maar zodra je van de eenheids en schoonheids afstemming geproefd hebt wil je meer.
- * Meer eenheid en schoonheid van binnen naar buiten.
- * Dan ga je immers pas weer echt leven op aarde.
- * Dus ga vanaf vandaag in iedereen al-een maar de eenheid en schoonheid zien.
- * Dat is toch makkelijk.
- * Want in wezen dragen we allemaal de eenheid ofwel De Ene in onszelf.
- * Daarin zijn we dus allemaal gelijk.
- * We verschillen alleen maar tijdelijk in de ervaring die De Ene op aarde speelt.
- * Een ervaring die een tijdelijk ego kostuum draagt wat lichaam en ziel heet.
- * Maar in de basis zijn we nog steeds allemaal De Ene.
- * Dus stem je daarop af.
- * Het liefst de hele dag.
- * Want door deze afstemming groeit en bloeit niet al-een De Ene in de ander.
- * Maar tegelijkertijd De Ene in jezelf omdat je de ander ook bent als Een.
- * De Ene in je die na verloop van tijd steeds groter wordt en alle ego illusies overstijgt.
- * Net zolang totdat lichaam en ziel zijn opgegaan in het licht van De Ene.
- * Al-een maar EEN is.
- * De Ene die straalt.
- * Op aarde.
- * Nu Al.

ZERO-POINT / Alles Is Weer Mogelijk

- * Stilte.
- * Volledige innerlijke stilte.
- * Geen last meer van onverwerkt verleden en/of verwachtingen van de toekomst.
- * Dan is ALLES weer mogelijk.
- * Want alleen uit volledige innerlijke stilte ofwel niets kan echt iets nieuws gecreëerd worden.
- * Niet nieuw in de vorm van echt iets nieuws omdat De Ene natuurlijk alles al is.
- * Maar gewoon eens wat anders, wat anders dan het oorlog en vrede spel.
- * Gewoon omdat het kan.

ZERO-POINT/ De Halveringstijd

- * Stilte.
- * Stel dat al onze wetenschappelijke constanten, variabel zouden zijn.
- * Dat de lichtsnelheid geen constante was.
- * Dat de schepping geen constante was.
- * Dat de ruimte geen constante was.
- * Dat de tijd geen constante was.
- * Dat er helemaal niets constant is behalve DE ENE in onszelf.
- * Dan zou de halveringstijd van alle elementen op aarde ook geen constante zijn.
- * Dus de halveringstijd van Cesium, Jodium en Strontium is niet constant.
- * Dus is ook de halveringstijd van Koolstof-14 niet constant.
- * Als de halveringstijd van Koolstof-14 niet constant is.
- * Is de C-14 dateringsmethode niet constant.
- * En kunnen we al onze geschiedenisboeken opnieuw herschrijven.
- * Besef dat je (eenheids)bewustzijn, activiteit van de zon en natuur grote invloed hebben op alles en ieder-een in een tijdelijke schepping.
- * Zo zou iets wat volgens de geschiedenisboeken minstens 5 miljard jaar oud is zomaar een paar duizend jaar oud kunnen zijn afhankelijk van je (eenheids)bewustzijn.

Stilte

Extra: Maak eenvoudig drinkwater uit zeewater. Een wereldwijde primeur waarvan iedereen gebruik kan maken. Drinkwater in overvloed is vanaf vandaag mogelijk.

Reis je met ons mee in 2014 naar een wereld die je aardse persoonlijkheid ontstijgt.

www.denieuwedokters.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 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 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.energiework.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.

