



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand mei 2014

Spreuk van de maand:

Normal is an illusion. What normal is for the spider is chaos for the fly.
— Morticia Addams

"En de dag brak aan, dat het pijnlijker was om een gesloten knop te blijven dan om het risico te nemen van het openbloeien."

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:

[een link](#) - activiteiten kalender van Agaphe

[een link](#) - Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

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

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

OPROEP

[een link](#) - *De flowerpower van Patchouli; door Karin Breugelmans*

Voeding Sup-lement

[een link](#) - *Als je trek hebt, wat heb je dan nodig?*

[een link](#) - *Violtje -Les 46-*

En verder:

[een link](#) - *Het mooiste wat je kunt worden is jezelf*

[een link](#) - *Inzicht*

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

Deze krant wordt in de loop van de eerste week van elke nieuwe maand verzonden. Het kan zijn dat, voordat de nieuwskrant verstuurd wordt, een activiteit wat wel in de agenda van de website staat, al voorbij is op het moment dat de nieuwskrant wordt verstuurd.

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

**Biodanza Vivencia
door Froukje Bottema**

Datum: **donderdagavond 8 mei, 22 mei, 5 juni, 19 juni en 3 juli**
Aanvang: **19:30 uur – 21:30 uur**
Kosten: **losse les €10,- en een 10 rittenkaart €80,-**
Locatie: **Atelier Nuans Ambonstraat 23 , Den Helder**
www.therapie-ontspanning.net/biodanza.htm

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Inspiratie Dansmiddag
door Froukje Bottema, Nigah Faiq en Diana van Wees**

Datum: **zaterdag 10 mei**
Aanvang: **inloop 12:15 uur – 16:00 uur**
Kosten: **€ 10,-**
Locatie: **Atelier Nuans Ambonstraat 23 , Den Helder**
De deelname is uitsluitend op inschrijving: info@dianavanwees.nl

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Training Bewustwording & verdieping
door Diana van Wees**

Datum: **zaterdag 17 mei**
Aanvang: **9:45 uur – 16:00 uur**
Kosten: **75,-**
Locatie: **Werk Theater & Atelier 'No 1' Violenstraat 1**
De deelname is uitsluitend op inschrijving: info@dianavanwees.nl

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Opstellingenavond
door Diana van Wees**

Datum: **dinsdag 27 mei**
Aanvang: **inloop vanaf 19:15 uur – 22:30/23:00 uur**
Kosten: **€ 15,- p.p en € 30,- p.p met vraagstuk, incl. koffie/thee en lekkers.**
Locatie: **Werk Theater & Atelier 'No 1' Violenstraat 1**
Opgave via info@dianavanwees.nl

[Klik hier voor meer informatie](#)

Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.
Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.
Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.
Stuur deze mail naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com
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

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.

Een gratis e- book Hart vol liefde

Deze keer geen eigen column, maar geef je de link naar wat ik regelmatig predik in boekvorm.

<http://www.new-innervision.nl/>

Een heftige periode volgens de maanstand en dan komt dit e-boekje als geroepen.

Voelde geen inspiratie terwijl ik onderwerpen genoeg weet om te bespreken.

Dit boekje geeft mij wat ik op dit moment nodig heb, een confronterende spiegel met vele inzichten. Dank je wel hiervoor!

Volgende keer beloof ik je een vertrouwd eigen schrijfsel.

Uit balans, je tijdelijke raadgever

OPROEP—OPROEP—OPROEP—OPROEP—OPROEP—OPROEP— OPROEP—OPROEP

Doordat wij dit jaar vrijwel geen omzet hadden bij de stichting, hebben wij verzuimd het aangifte formulier bij de belasting in te vullen.
Hierop hebben wij een boete voor gekregen waarvoor we een bewaarschrift voor indienen.

Oké we hebben onze plicht verzaakt maar vinden het onredelijk als de belastingdienst het geld int wat wij gereserveerd hebben voor sprekers.

Hoe wij werken:

Agaphe organiseert activiteiten uit ideële overtuiging. Onze activiteiten zijn laagdrempelig en van de kleine bijdragen die we ontvangen van de bezoekers worden de kosten betaald (we hebben slechts één keer subsidie aangevraagd voor het organiseren van een activiteit) en wat er overblijft is een kleine buffer voor een volgende activiteit waarbij we in dit geval sprekers gaan uitnodigen. Het geld wat bij ons binnenkomt blijft circuleren en wordt door ons niets aan verdiend, wij doen alle werkzaamheden vrijwillig, ook deze nieuwskrant en onze website. Dus zorgen wij dat als je over verdienen spreekt, dat de omgeving door het leveren van hun diensten aan ons verdienen.

Deze manier van werken, het uitwisselen van diensten en dat wij hierbij onze bijdrage kunnen leveren, bevalt ons goed. Helaas worden wij door de overheid en regelgeving gedwongen om deze werkwijze in een andere vorm te gieten. Er is geen geschikte vorm waar we in passen. Nu worden we belasting technisch vergeleken met een bedrijf wat kan voortbestaan door winst te maken, wat in ons geval niet zo is.

Dat wij hiervoor een boete krijgen is belastingtechnisch volkomen terecht, echter zijn wij van mening dat wij in een vorm worden geduwd waarin we niet willen zitten. Dat we een boete moeten betalen van onze buffer wat we liever in onze activiteiten stoppen om mensen te bereiken en kunnen verrijken.

Daarom vraag ik jou om hulp om met ons een statement te maken.

Wie heeft voldoende kennis binnen het rechtssysteem, om met ons, via dit statement te laten zien hoe onzinnig het geldsysteem in elkaar steekt?

Wie heeft er zin om met ons de barricade op te gaan?

Laat ons dan een voorbeeld zijn voor anderen die deze uitkomst goed kunnen gebruiken.

Laat een bericht achter op spirituelestichtingagaphe@gmail.com

De flowerpower van Patchouli

Pogostemon cablin ofwel [Patchouli](#) is een klein struikje met donzige, aromatische bladeren die oorspronkelijk uit Azië komt. De fijnst geurende Patchouli etherische olie komt voornamelijk uit Indonesië tegenwoordig.

Bij het Franse hof in de 19^e eeuw was de olie van Patchouli vooral geliefd vanwege zijn vermeende afrodiserende werking, en er gingen dan ook 'liters' doorheen.

Maar in Azië kent men deze olie mystieke krachten toe, en wordt het vooral gebruikt vanwege zijn antiseptische en insecten werende werking. Handelaren die handgeknoopte tapijten verhandelden deden vaak een laag gekneusde Patchouli blaadjes tussen de tapijten om hun kostbare tapijten te beschermen.

En in China was het een ingrediënt in de inkt om deze te parfumeren.

In de 60-er en 70-er jaren was het een geur van een hele generatie. In de Flowerpowertijd besprenkelde de hippies hun kleren met deze geurige olie die ze van hun Aziatische reizen

meebrachten, ook om de geur van hasjesj te verdoezelen.
Veel mensen hebben bij deze geur dan ook associaties met hippies, hasj en Hare Krishna. De geelbruin gekleurde en stroperige olie heeft een krachtige geur, zoet en kruidig. In tegenstelling van de meeste andere etherische oliën wordt de kwaliteit van de geur beter naarmate deze ouder wordt. Hoe ouder, hoe stroperiger en hoe zoeter en zwaarder de geur. Dankzij de conserverende eigenschappen, het feit dat er geen goede synthetische vervanger bestaat, én het unieke aroma is Patchouli onvervangbaar in de [parfumindustrie](#).

De olie kan goed worden ingezet bij depressieve klachten, nervositeit, stress, gebrek aan zelfvertrouwen, wisselende stemmingen en als afrodisiac.
Patchouli helpt ons onze energie te aarden, en zorgt ervoor dat je voeling houdt met je fysieke lichaam.

In hoge doseringen brengt Patchouli evenwicht, rust en helpt je je eigen ruimte in te nemen. Een goede olie dan ook voor 'dromers', mensen die de neiging hebben hun fysieke lichaam te verwaarlozen of te veel met hun hoofd in de wolken leven.

In lage doseringen is de olie stimulerend, versterkend en zinnenprikkelend. De geur opent deuren naar het onbewuste, naar onze driften. Je overgeven is dan iets wat gebeurt. Een diep plezier in het lichaam, in de liefde en het genieten komt vrij.

De plantboodschap van Patchouli is: 'Geef je over, er is niets mooiers'.

Voor een zinnenprikkelende stemming: verdamp 5 druppels Patchouli e.o. en 3 druppels Ylang Ylang op een aromalampje, een prettige omgeving, kaarslicht...

Aromatherapie voor iedereen!

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën.

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

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

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

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

Voeding supplement

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

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

Als je trek hebt, wat heb je dan nodig?

Arrgghh, trek!!!!		
Je hebt zin in:	Je hebt nodig:	Dit is wat je kan eten:
Chocolade	Magnesium →	Noten, zaden, groente, fruit, rauwe cacao
Zoetigheid	Chroom →	Broccoli, kokosolie, kaas, kip, rauwe cacao.
	Glucose →	Vers fruit.
	Fosfor →	Goji bessen, vlees, vette vis, eieren, noten, boerenkool, quinoa.
	Zwavel →	MSM poeder, bloemkool, rozijnen, spinazie.
	Tryptofaan →	Rauwe cacao, hennepzaad, bananen, kikkererwten.
Brood, pasta en ander koolhydraatrijk voedsel	Proteïne →	Vette vis, noten, bonen, chiazaad.
Vet eten	Calcium →	Kaas, chiazaad, groene bladgroenten, sesamzaad.
Zout eten	Silicium →	Kelp poeder, vette vis, geitenmelk, (cashew)noten, zaden.



Les 46 Viooltje

april 2014

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

Drie kleurig viooltje - Viola tricolor

Je komt ze nu al tegen, geen wonder een van de viooltjes heet het maarts viooltje en heeft een prachtige paarse kleur - zo mooi. Je hebt veel variatie in viooltjes en de maarts viooltje en de driekleurig viooltje zijn de natuurlijkste. Natuurlijk zijn er vele gecultiveerde soorten op de markt te vinden met allemaal eigen waarden. Maar ze zijn niet natuurlijk in het landschap terug te vinden. Tijdens het houden van kruiden healingen - heb ik toch opgemerkt dat als mensen zelf een viooltje uitkiezen dat de kleur en vorm overeenkomt met wat ze zijn.

Ik ben anders gaan kijken naar viooltjes toen mijn opa met een bosje viooltjes op mijn eindexamenfeestje kwam – wat mij ontroerde. Het was het moment om mij dieper met viooltjes te verbinden en me af te vragen wat nu werkelijk de energie van viooltjes kan zijn.

Je hebt twee soorten geneeskrachtige viooltjes. Het maarts viooltje die nu juist in maart groeit en de driekleurig viooltje. Beiden worden gebruikt voor genezing. Het maarts viooltje is paars en het driekleurig viooltje heeft drie kleuren zoals wit, paars en geel. Hoewel ze veel overeenkomsten hebben, zijn er ook verschillen. Voornamelijk het driekleurige viooltje wordt in de homeopathie gebruikt maar ook het maarts viooltje heeft een lang verleden, dit viooltje wordt ook wel zwart viooltje genoemd in de geschiedenis.

De kleur van het maarts viooltje is intensief paars – heel doordringen en heeft daarin een hoge vibratie. Het gaat heel direct naar de organen die het nodig hebben zorgt daarin dat er een stroom van genezing tot stand kan komen.

De bloemkroon bestaat uit vijf gelijke kroonbladen, waarvan een gespoord is. De plant heeft een ondergrondse wortelstok die zich kan uitbreiden. Pluk liever geen maarts viooltje in het wild, je kan ze in eigen tuin kweken. Zelf koop ik liever van de markt waar ze gedroogd verkocht worden.



Voor veel ziektes wordt zowel het maarts viooltje als het driekleurig viooltje ingezet. Zo wordt het gebruikt bij oor en oogproblemen. Een druppel vocht van viool in je ogen kan de oogdruk verminderen. Viooltje helpt tegen hoofdpijn en migraine en geeft rust, alsof het hoofd leeg gezogen wordt. Viooltje is goed voor huid, eczeem en tegen wondjes, dauwworm bij baby's en sluit het de aura. Het wordt ingezet bij verkoudheid, luchtwegen problemen en kinkhoest en is slijmoplossend.

Het werkt goed tegen jicht, artrose en reuma en is goed bij nieren en kan zelfs helpen niersteen te vergruizen.

De wortel wordt gebruikt als braakmiddel en werkt tegen te veel alcoholgebruik.

De driekleurig Viooltje wordt als homeopatisch middel gebruikt bij urinelozing, prostaatproblemen, huidproblemen, steenpuisten, verhitting, stuipen bij kinderen, herpes, hoofdzeer, psoriasis.

In Engeland wordt dit kruidje gebruikt bij hartkwalen en kramp op de borst.

Te veel viooltje zorgt voor braakneigingen. Neem niet meer dan 1 liter viooltjes thee per dag. Er zijn zelfs studie om viooltje te gebruiken bij kanker en aids.

Als essence

Bij het viooltje komt de violette kleur heel sterk naar voren, het is een sterk genezende kleur en haalt diepe laag in jezelf naar buiten. Het viooltje nodigt je uit om het ongedwongen van een kind te ervaren, hierdoor is het niet meer nodig om vanuit een masker te reageren en zal men er alles aan doen om oprecht en zorgeloos het leven te ervaren. Het viooltje hangt haar kopje en kijkt verlegen naar de aarde.

Vooraf mensen die onzeker zijn, kunnen open gaan en zich oprichten. Het zal zelfvertrouwen geven. Waar is je innerlijke kind gebleven en hoe zal je die kunnen voeden.

Helpt het ongedwongen te spelen en van alle dag te genieten.



Geur van een viooltje

De geur van het viooltje is heel bijzonder, omdat het verdwijnt zodra je het ruikt. Het viooltje bevat een stof – ionon die de neushaartjes verdooft. Het is dan niet meer mogelijk om te ruiken.. Als je een ruimte met viooltjes verlaat en weer terugkomt zal je de geur weer even ruiken.

In de Middeleeuwen werd het gebruikt als deodorant het was het viooltje enorm populair tot dat de parfumerie de geur kopieerde en er geen viooltje nodig waren om de geur te maken,

waardoor het kweken van viooltjes ook afgelopen was. De aardse, peperige kruidige geur was heel bijzonder.

Magie

Vroeger werd vaker een maarts viooltje gedragen om te erkennen dat je van iemand houdt en dat je trouw zweert aan elkaar. Plaats een drup van viooltjessap in de ogen en men zou verliefd op je worden. Het viooltje nodigt je uit om de liefde vanuit positiviteit te ervaren. Doe een druppel in een liefdesdrank en er ontstaat genegenheid.

Deel je wens met het eerste maarts viooltje die je tegen komt en het zal uit komen.

In vroegere tijden gebruikte men het maarts viooltje om zwarte geesten op een afstand te houden. Het geeft geluk en voorspoed als je het viooltje bij je draagt.

Het maarts viooltje werd gewijde aan Persephone, de godin van de onderwereld. Grieken strooiden de bloempjes op graven van jong gestorven vrouwen. Het plantje stond symbool voor vruchtbaarheid en vriendschap. Viooltje hoort bij Athene die deze bloem heeft geadopteerd.

Geneeskunde van vroeger

Hildegard von Bingen gebruikte het maarts viooltje al voor kinkhoest en kanker. Door de salicyzuur in het viooltje, ook bekend van de wilgenbast en aspirine, werkt het bij hoofdpijn, slapeloosheid en migraine. Een krans van viooltjes werd vroeger gebruikt om hoofdpijn, nervositeit en migraine tegen te gaan.

Recepten

Viooltjes -honing- siroop tegen de hoest

3 deel viooltjes, 1 deel rozenblaadjes, 8 delen water en honing, een eetlepel citroen.

Kook de bloemen voor 15 minuten en laat het afkoelen, doe dan de honing bij. Let wel de honing mag pas er bij gedaan worden als de thee begint af te koelen. Hoeveel honing hangt af hoe je de thee wil innemen. Met het zelfde recept kan je ook een viooltjeshoning maken.

Viooltjes parfum

Bloemen zonder stelen plukken en snel in de schaduw laten drogen. Op een verwarmde metalen plaat zout strooien, dit mengen met de gedroogde bloemetjes. Mengsel in goed af te sluiten pot bewaren. Telkens als je het kamerparfum wilt gebruiken een klein beetje van het mengsel kneuzen en op een schaalte leggen.

Opdrachten

Ga eens bij een stel viooltjes staan en registreer wat je dan voelt.

Maak een kruidenbuideltje klaar waarin je iemand liefde en passie toewenst.

Welke kruiden komen daar dan in?

Als iemand last heeft van eczeem, welke kruiden zou je daar voor gebruiken.

Vertel eens met eigen woorden wie een viooltje voor emoties zou kunnen gebruiken.

Maak zelf eens een olie van viooltje voor de huid.

Dit kan je doen met sesamolie waar wat bloem en blad van viooltje ingedaan wordt. Een week het viooltje in de olie laten weken en vervolgens zeven.

Je krijgt dan een heerlijke olie voor de huid, maar je kan de olie ook gebruiken om meer te durven en op weg naar je innerlijk kind.

Een druppel op de huid of in het eten kan je helpen in de verandering. Geen zin om deze olie te maken, kan je dit altijd bij mij kopen.

10 gram viooltje voor 2,50

30 gram viooltje 5 euro

10 ml viooltje olie 5,-

Bron

Groot Handboek Geneeskrachtige Planten van Geert Verhelst

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

<http://annetanne.be/>

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

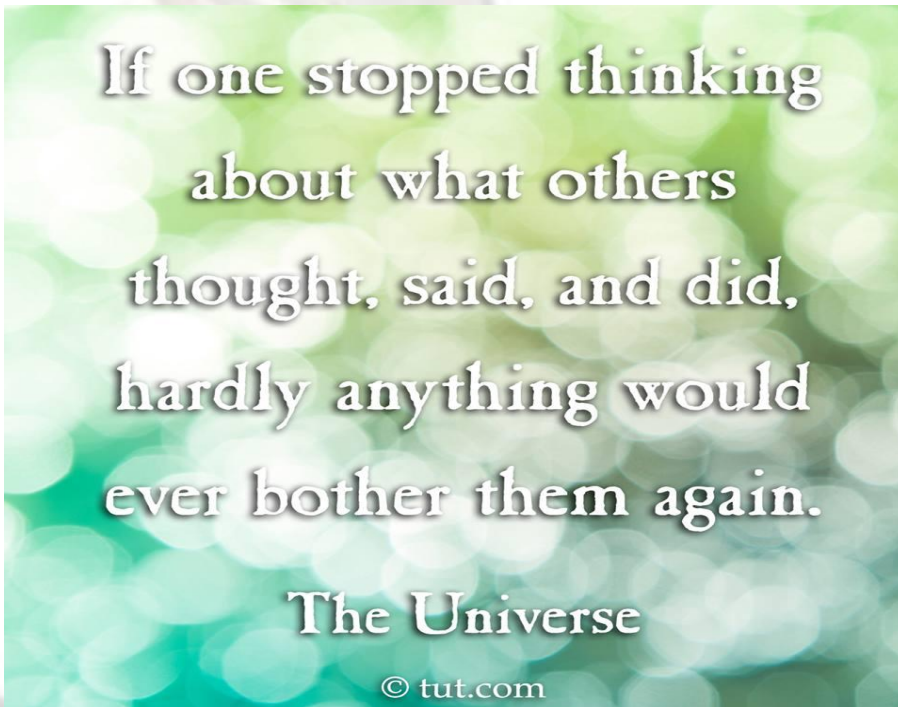
Deze kruidenlessen pakket wordt gratis aangeboden door Marja Hoe fsmit en is tot stand gekomen door haar passie met planten en kruiden. Het is voor mij belangrijk dat de lessen zo veel mogelijk verspreid worden. Meld je aan via kruidje@gmail.com

Hiervoor ga ik in de loop van tijd een boek in drukvorm voor uitgeven. Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden.

https://www.dropbox.com/sh/3fmzi2o9fw7bkrd/0-sifEX_U9

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

Gemaakt 2014 en copyright Marja Hoe fsmit – www.ayourtha.nl



Het mooiste wat je kunt worden is jezelf



Als je een keer bewust aanneemt dat alles energie is, alles een bepaalde frequentie heeft, een bepaalde trilling. Ga je je afvragen wat je toelaat in je leven en wat jij zelf uitstraalt.

*Als jij een paar uur voor de tv zit en je kijkt
naar een misdaad serie, een ziekenhuis serie
en naar het journaal.*

Laat je bepaalde trillingen binnen.

*Voor je hoofd maakt het niet uit of je het in het echt
beleefd of dat je het ziet op een beeldscherm.*

*Het is een trilling met een bepaalde frequentie
en je lichaam zal daarin gaan meetrillen.*

*Als jij een innerlijk gesprek hebt met jezelf,
en je kraakt jezelf af, je vind jezelf niet goed genoeg,
je denkt over waar je spijt van hebt, je schuldig over
voelt, en wat er allemaal mis aan je is.*

Stuur je een trilling weg op die frequentie.

*Als je overtuigingen hebt over hoe mannen of
vrouwen zijn, dat je vrienden niet echt kan vertrouwen,
dat je altijd op je hoede moet zijn stuur jij een bepaalde
trilling weg.*

Het Universum zal op al deze trillingen antwoorden.

*Je hebt als het ware een veld om je heen dat alles
aantrekt met dezelfde trilling. Als je langdurig in een
bepaalde trilling, frequentie blijft wordt je magneet
steeds sterker en uiteindelijk zal zich iets manifesteren
op die trilling.*

*Lage trillingen geven je een slecht gevoel.
En je langdurig bevinden in dat slechte gevoel,
zal dingen op je pad brengen die dit slechte gevoel
bevestigen.*

*Hoge trillingen geven je een goed gevoel.
en je langdurig bevinden in dat goede gevoel
zal dingen op je pad brengen die dit goede gevoel
bevestigen.*

*Wees je er eens een dag bewust van wat je toelaat
in je leven, welke gedachten en overtuigingen er
voorbij komen. Word observator van jezelf.
Experimenteer met gedachten en woorden.
Kijk naar waar je naar kijkt en hoe je er naar kijkt.
En speel met frequenties.*

*Misschien denk je dat je vast zit,
maar iedereen heeft altijd de keus.
Doe alsof je een afstandsbediening in je handen hebt
en klik op een andere zender als je je bewust wordt
dat de zender die je op hebt staan
je geen fijn gevoel geeft.*

Lichtflits

Inzicht

<http://www.whydontyoutrythis.com/> This video has power to change the world

"Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today I am wise, so I am changing myself." –Rumi

<http://vimeo.com/9550995> A Warm Embrace - Our Deepest Fear

<https://www.youtube.com/> Bashar - My Imagination Doesn't Pay the Bills - Redefining Dogm
<https://www.youtube.com/> Hoe kan het dat ik negativiteit aantrek
<http://www.social-consciousness.com/> How negative energy affects your life and how to clear it

Mooi

<http://www.telegraaf.nl/> Vrouw met donorhart vervult wens van vrouw die haar hart gaf
<http://www.slechttegrappen.nl/80-jarige-oma-gaat-los>

Documentaire

<https://www.youtube.com/> What Plants Talk About - Documentary

Wakker worden

<https://www.youtube.com/> Bashar; Multidimensional reality : Parallel Worlds
<http://www.denieuwezoon.nl/> Video's met bepaalde thema's wat betreft bewustworden

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

De OPSTEKER

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

*Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving.
Verander de wereld, begin bij jezelf.*



SLUIT JE OGEN ÉÉN SECONDE
Zet een lach op je gezicht
ZEG BEDANKT TEGEN HET LEVEN
Voor de liefde en het licht
GEEF EEN GLIMLACH AAN EEN VREEMDE
KNUFFEL IEMAND, ELKE DAG
En wees dankbaar voor de dingen
Die je vandaag beleven mag
Vier het leven om je heen
Hang de slingers op en dans met iedereen
Het leven is al veel te kort
En alleen is maar alleen
Dus droom, durf, doe en deel met iedereen



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

Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.

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

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie kun je hier met andere ogen naar kijken. Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.



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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

- * Hoe sterker ieder aspect van jezelf groeit in LIEFDE hoe dichter bij de bron, het hart van je hart
- * Ademen is de sleutel om je deuren te ontsluiten
- * WEES JE GEWAAR VAN ELKE ADEMHALING
- * WEES IN DANKBAARHEID VOOR IEDERE ADEMHALING
- * WORDT IEDERE ADEMHALING
- * Want als je leert te gedragen op deze wijze, zal alles dat leeft, alles dat ademhaalt, EEN worden met JE ademhaling
- * Als je in harmonie ademhaalt met ALLES DAT IS beleef je de EENHEID VAN ALLES
- * JE WORDT HET ENE
- * Want het enige dat zich van het geheel afscheidt is jullie denken dat jullie er niet mee verbonden zijn
- * Maar leer ademhalen synchroon met het UNIVERSUM VAN LIEFDE en je zult een NIEUWE WERELD vinden die in je ligt en inderdaad in alles om je heen
- * Het zal je ogen openen voor dingen die er altijd al zijn geweest maar die je niet hebt gezien
- * Het zal je oren openen voor muziek die altijd al werd gespeeld maar je hebt dat niet gehoord
- * Het zal je hart openen voor een LIEFDE die op je aanwezigheid heeft gewacht maar je kende die niet
- * Dit alles omdat je LEVEN koos
- * Er is geen leven als je niet ademt, maar dat wordt gewoon aangenomen, dat wordt niet gegeven wat het verdient

LIEFDE!

- * Bij elke ademhaling die je neemt, erken wat die is
- * Het menselijke wezen is op die wijze ontworpen
- * OM LEVEN TE ZIJN VIA LIEFDE
- * OM LIEFDE TE ZIJN VIA LEVEN

Love Light Laughter and Golden Rays

- * *'The law and the promise'.*
- * *Toegang tot werelden door te visualiseren en tegelijkertijd een emotie daaraan toe te voegen en daarmee resultaten te boeken.*
- * *Gebruik je inbeeldingsvermogen op een liefdevolle manier ten gunste van iedereen en te geloven in de realiteit van datgene dat je inbeeldt.*
- * *Als je een vriend hebt die graag een nieuwe baan wil, luister dan aandachtig totdat je hem hoort zeggen dat hij een nieuwe baan heeft.*
- * *Voel hoe hij met zijn handen jouw handen pakt, zie die lach op zijn gezicht en gebruik elk mogelijke manier om deze voorgestelde scène zo levendig mogelijk te maken.*
- * *Hou dit net zolang vol totdat je de spanning van de realiteit voelt. Het is nu al zover.*

* *Laat dan los en vergeet het. Laat deze ingebeelde beleving zichzelf in realiteit omzetten in de buitenwereld.*

* *Focus op het beeld van je vriend dat hij een nieuwe baan krijgt, hoor zij stem en voel zijn aanraking. En voel de spanning van de realiteit alsof de scène al plaatsgevonden heeft.*

* *Creëer je eigen realiteit door het eerst te voelen, alsof je al hebt wat je wilt: Nevillizing*

* In combinatie met een emotie maakt het dat iets triggert. Noem dit het Universum, noem dit je hogere zelf.

* Want als je het Nevillizen tot een gewoonte maakt, leer je vanzelf zeer specifiek te zijn met wat je vraagt.

* Want je krijgt wat je op die manier vraagt, waarbij je rechtstreeks toegang hebt tot het onderbewustzijn.

Master your mind

- Ontdek je de geheime krachten van je woorden en gedachten

- Leer de verborgen innerlijke kracht in jezelf kennen en pas je deze toe waardoor gesloten deuren zich ineens openen

- Onthul ik hoe je er binnen een paar seconden achterkomt hoe en wanneer anderen je proberen te manipuleren

- Kom je er achter hoe je met bepaalde woorden rechtstreeks je lichaam kunt beïnvloeden

- Leer je nog veel meer over de kracht van woorden

* Begin vanaf nu tegen jezelf te zeggen (in gedachten of hardop), dat dátgene dat je wilt bereiken je al bereikt hebt. Spreek in de tegenwoordige tijd en spreek je blijdschap daarbij uit. Dus bijvoorbeeld: "Ik ben zo blij dat ik nu al (vul zelf maar in)". En ongeacht of het op dit moment wel of niet 'waar' is kun je dit gewoon zeggen tegen jezelf. Wat je hiermee doet is het onderbewustzijn helpen de toekomstige nieuwe situatie *nu al te accepteren* als nieuw feit. Ach, en wie doet je wat? Je zegt het toch in stilte tegen jezelf. Niemand hoort je.

* Let op hoe je het woordje "niet" of "geen" gebruikt. Het onderbewustzijn is onbekend met dit soort woordjes en filtert deze dan ook consequent weg. Dit komt doordat het onderbewustzijn communiceert in de vorm van beelden en plaatjes en die vervolgens nastreeft. Een plaatje behorende bij dit soort ontkenningwoorden kent het dus niet. Het onderbewustzijn haalt het onderwerp uit de woorden die je zegt.

* Als je tegen jezelf zegt: "ik wil dit niet", hoort je onderbewustzijn "ik wil dit".

* Als je tegen jezelf zegt: "Ik heb hier geen zin in", hoort je onderbewustzijn "ik heb hier zin in".

* Als ik tegen je zeg: "Denk niet aan een roze olifant"... denk je aan een roze olifant en zie je misschien wel een beeld erbij van een roze olifant.

* Als je dus ergens vanaf wilt, bijvoorbeeld als je ziek bent, zeg dan: "Ik wil gezond zijn". Hier kan het onderbewustzijn een mooi plaatje bij bedenken en dat omzetten in realiteit. Zou je daarentegen zeggen: "Ik wil niet meer ziek zijn", haalt het onderbewustzijn een plaatje van ziek zijn erbij en dat is wat je dan dus krijgt.

* Door het woordje "niet" of "geen" weg te laten en de zin die je wilde zeggen dus op een andere manier zegt zodat je hetzelfde bedoelt, kun je veel dingen veranderen in jezelf. Helemaal als je dit op een gegeven moment automatisch gaat doen.

* Waarom is dit belangrijk? Wij mensen programmeren onszelf de hele dag door doordat we in ons hoofd tegen onszelf "praten". We zeggen steeds hetzelfde en daar ligt dus onze focus. En waarop we alsmäär focussen, wordt uiteindelijk onze realiteit.

* Focus dus op wat je wilt en help je onderbewustzijn mee te focussen op wat je wilt. En dat doe je door de dingen te zeggen zonder ontkenning.

Master Your Mind

"Alles dat we doen begint bij een gedachte"

* Wát je ook doet in je leven, hoe klein het ook is, ALLES vooraf gaat aan een beslissing om dat te doen.

* Alles begint altijd in je hoofd bij een gedachte. Als je niet zou denken zou je geen beslissingen nemen en zou er nooit iets structureels gebeuren.

* Daarnaast is ieder persoon uniek. Zoveel mensen, zoveel gedachten!

Als je over dit alles verder nadenkt kun je tot de conclusie komen dat succesvolle gedachten leiden tot succesvolle acties met bijbehorende succesvolle resultaten.

* En dit alles gebeurt zonder bewust weten. Je ziet je gedachten niet aankomen want ze komen uit je onderbewustzijn.

* Als mensen eenmaal op een bepaalde manier denken, dan doen zij dit nagenoeg altijd op dezelfde manier. Zo zijn zij het gewend, want op die manier hebben zij dat geleerd.

* Ze hebben dat gezien of gehoord en dat is een stukje van hun zelf geworden. Zelfs als die gedachten minder succesvol zijn!

* Het is namelijk een gewoonte want ze zijn op die manier geprogrammeerd. Succesvolle mensen zijn geprogrammeerd voor succes, pechvogels zijn geprogrammeerd voor pech.

Samenvattend

* Alles dat wij doen komt voor uit een gedachte

* Gedachten kunnen positief zijn of negatief

* Onze gedachten bepalen onze acties, die onze resultaten bepalen

* We zijn gewoontedieren. Als we eenmaal een bepaalde soort gedachte hebben, moeten we daar van af komen

De oplossing?

* Oude negatieve denkpatronen, die je niet dienen, kun je WEL eenvoudig vanaf komen.

* De eerste stap is je bewust worden hiervan, de tweede stap is oplossen.

* En iedereen heeft negatief geformuleerde gedachten

* Door geluid te maken, neutraliseer je je negatieve gedachte, en maak dan gelijk erna een positieve gedachte

* Zo zet je negatief geformuleerde gedachten om in positieve (touch for health)

Master your mind

· Leer waar je gedachten vandaan komen

· Stroomlijn je innerlijke communicatie en voel je sterker en positief

Ontdek de geheime krachten van je woorden en gedachten

Creëer een eigen nieuwe waarheid

Leer de oerkracht van suggesties kennen en gebruiken

Kom er achter hoe een super kleine verandering in je manier van denken een levensgroot effect heeft

Leer zelf positieve woordpatronen te creëren en merk direct het resultaat dat je daarmee hebt op jezelf en je omgeving

Ontdek je hoe je met bepaalde woorden rechtstreeks je lichaam kunt beïnvloeden

"Er zijn maar drie dingen die je helpen je dromen te verwezenlijken: Je gedachten, je woorden, je acties!"

-- Mike Dooley (van The Secret)

Onrustige Aarde

* De afgelopen weken was de planeet waarop wij leven zeer onrustig.

* Er waren aardbevingen in California, op verschillende plaatsen in Zuid-Amerika, de Alpen, Afghanistan, China, Mexico en op de Salomonseilanden.

* Er was een grote aardverschuiving in Washington, een vulkaanuitbarsting in Ecuador, en zware bosbranden in Chili.

* Een cycloon met windsnelheden van 300 km/u stevent momenteel af op de kust van Australië.

* In volle barenswaai stoot Moeder Aarde oude disharmonische energie uit, en schudt en beeft ze om alles in haar te herschikken en her af te lijnen.

* De aarde verschuift.

Ons energielichaam schudt en beeft

- * Net zo stoot ons eigen energielichaam oude en verkalkte energie uit, en schudt en beeft het om alles te herschikken en beter af te lijnen op hogere frequenties en het goddelijk plan – voor onszelf en voor het collectief.
- * We proberen vaak krampachtig deze uitstoot van oude energie tegen te houden, uit angst voor de ermee gepaard gaande kracht, maar het proces is niet te stuiten: door allerlei triggers uit de buitenwereld komt in één gulp diep oud verdriet of woede of wat dan ook naar buiten, zodat oude wonden eindelijk kunnen helen, en er in ons opnieuw harmonie en balans komt.
- * Maar dit proces kan ook minder zichtbaar aan het werk zijn, en zich eerder uiten in een onbestemd gevoel van ongemakkelijkheid, onrust en zich down voelen zonder enige reden.

De volgende draai op de bewustzijnsspiraal

- * De afgelopen dagen zijn onze kern-thema's één voor één opnieuw in ons bewustzijn gekatapulteerd.
- * Er is nu geen ontkomen meer aan, we moeten ze aanpakken om dieper te gaan aarden, vooraleer we de volgende draai op de bewustzijnsspiraal nemen.
- * Ascensie gaat niet zonder descensie.
- * We kunnen slechts veilig 'opstijgen' wanneer we goed met onze voeten op de grond staan en goed geworteld zijn in onszelf, en ons Hoger Zelf staat niet toe dat we verder 'opstijgen' vooraleer we gedeald hebben met onze taaiste stukken.

Verzetten van de bakens

- * Dit alles speelt nu in april, met zijn onderliggende 11/2-meestertrilling.
- * We verzetten onze bakens, we verleggen onze grenzen, we brengen onszelf verder in onze thema's en stretchen tot waar we voelen dat het nu echt wel genoeg is geweest.
- * We krijgen maximaal de kans om ons meesterschap over één of meerdere aspecten van onszelf en ons leven uit te breiden.
- * Meesterschap komt nooit vanzelf, er gaat altijd enige vorm van moeite of leren of initiatie aan vooraf.
- * Nadien komt dan de beloning: het gevoel van uitgebreid te zijn, het gevoel van ruimte, lichtheid, overvloed, gemakelijkheid en vreugde. Na de spanning komt ont-spanning.

Fysieke ongemakken

- * Zoals het lichaam van Moeder Aarde zeer onrustig is en schudt en beeft, brandt en vloeit, zo kan dat ook met ons fysieke lichaam gebeuren.
- * Fysieke symptomen kunnen opduiken, oude klachten kunnen verergeren, tot we de nodige aanpassingen doen om de trilling van ons fysieke lichaam op te tillen.
- * Dagelijks werken met de elementen in ons lichaam, en zeker voldoende water opnemen, is op dit moment van cruciaal belang.

Onontbeerlijke kristallen

- * Het is ook zeker het moment om eens te gaan kijken in onze voorraad kristallen, en er die uit te nemen die ons hart ons aanwijst. Niet mentaal een kristal kiezen, maar heel intuïtief en vanuit het hart.
- * Kristallen zijn nu onontbeerlijk voor al wie intens spiritueel evolueert.
- * Ze helpen ons met alle aspecten van het ascenderen in ons lichaam op deze aarde, met het in ons lichaam vasthouden van hoge frequenties.

Ook dit gaat voorbij

- * In Vézelay, in de crypte onder de basiliek is de Esseense energie sterk geankerd, en de grote Esseense leraren van Liefde en Wijsheid, zoals Jezus, Maria, Maria van Magdala en Anna, zijn er altijd zeer nabij.
- * Hun woorden blijven in je systeem pulseren, en doordrenkten ons helemaal.
- 'Er is geen gevoel, geen ervaring, geen probleem dat jullie op aarde ervaren, dat wij niet ook ooit hebben gehad toen wij onze weg op aarde liepen. We kennen alle uitersten van het spectrum in liefde en relaties, we hebben alle mogelijke zorgen en verdriet gekend, we kenden alle uitdagingen van uitbreiding van het lichtlichaam in het fysieke lichaam. We kennen al jullie lasten en zorgen, jullie vertwijfeling en angsten, jullie verwarring en ergernissen.'*

Daardoor zeggen we jullie: ook deze lastige periode gaat weer voorbij; de zon van verlichting schijnt door alle wolken heen, en sneller dan je denkt slaag je er weer in om contact te maken met je eigen wijsheid, liefde en kracht. En dan sta je weer op, helder en bewust, en ga je verder je pad. En vergeet niet: wij zijn hier ook, we zijn hier nu voor jullie, we zien jullie, we koesteren jullie en sturen jullie al onze liefde en begeleiding. Je doet dit niet alleen.'

Vergankelijkheid en onvergankelijkheid

- * Al wat vergankelijk is, alle uiterlijkheden, de 'wereld der fenomenen' – zoals de oude Grieken en de Tibetanen dit noemden -, gaat voorbij, lost op in de eeuwig blazende wind der tijden.
- * Woorden, daden, gebeurtenissen, overtuigingen, materie, vroeg of laat verdwijnt het allemaal.
- * Maar al wat onvergankelijk is, ons kern-zelf, de pilaar van licht en liefde die wij zijn, de oneindige wijsheid die we dragen in ons hart, dat blijft. Altijd en eeuwig. Keep the faith
- * <http://www.maitreya.be/index.html>, Fran Tielemans

Vernieuwing

- * In een nieuw proces stappen. Vernieuwing is; herboren worden, op een ander level.
- * Je hebt al van alles meegemaakt, je hebt veel dingen doorleefd, je heb verdriet gehad, elke keer komt er weer een nieuw laagje bij. En die laagjes moet je ook weer wegwerken.
- * Het leven, de processen verlopen in cirkels.
- * Op een bepaald punt van het proces, een bepaald punt in die cirkel, kruist nog een cirkel.
- * Een ander proces. Ook een proces van jou.
- * Daar waar de processen elkaar raken, op dat punt, zijn er overeen stemmingen binnen de twee verschillende processen. Waardoor er óf extra verdriet naar boven komt, je extra levenslessen krijgt, of je wellicht in een dip geraakt.
- * Juist op dat punt, daar kan je verspringen. Naar een hoger niveau of lager, of blijven hangen, het zijn de kruispunten van het leven.
- * De energie van Pasen, de combinatie van de volle maan, maansverduistering is er speciaal op gericht om je naar een hoger niveau te brengen, lagere energie kan je achter je laten, stap in de vernieuwing!
- * We zijn onderweg naar de 5D energie!
- * Maar hoe doe je dat in de vernieuwing stappen?
- * Door je er bewust van te worden en te zijn dat je oude pijn telkens weer herleeft.
- * Voor je verwerkingsproces heb je dat nodig, maar soms is het zo dat je in het cirkeltje blijft hangen als een soort groefje in een LP. Je herhaalt, herhaalt en herhaalt.
- * Ben je deze periode prikkelbaar geweest?
- * Wellicht nu! Of extra emotioneel? Moe, Hoofdpijn, Migraine en/of een Zwaar gevoel in je hoofd?
- * Herken jij deze klachten? Dan heb je nog iets op te lossen!
- * Maar heb je ook juist nú de kans dat gene achter je te laten wat je niet meer dient! Door op te ruimen.
- * Wat een opluchting gaat dat opleveren!
- * Hoe kom jij tot een hogere frequentie?
- * Door niet op te schrijven wat je niet meer wilt. Maar wat jij wérkelijk wilt; 'Ik wil een man/vrouw die mij met respect behandelt, die respect voor mij heeft'. De enige juiste stap is: respect voor Jezelf hebben! Want pas zodra je respect voor jezelf hebt, ben je in de juiste energie om mensen aan te trekken die ook werkelijk respect voor jou zullen hebben.
- * Vaak komen de woorden liefde, verantwoordelijkheid, respect, erkenning, gezien worden, zelfvertrouwen, naar boven drijven. Ieder heeft zo zijn eigen processen, maar het lijkt allemaal zo veel op elkaar. We zijn allemaal mens!
- * Dus ga op avontuur! Verdiep je in datgene wat jij het meest fantastisch vindt om te doen qua werk, of hobby.
- * De tijd, de energie van nu zal je helpen door deze transformatie heen te gaan en je liefdevol te laten landen in een hogere frequentie.
- * Juist deze periode ondersteunt je er qua energie onwijs in! Als jij echt wil groeien is de energie nu de juiste!
- * Wat wil jij doen? Waar wil jij naartoe groeien? Wees je ervan bewust dat jij jezelf onbewust saboteert door onbewust te focussen op wat je niet wil.

* Dus ga je focussen op wat je wél wil! Dat is datgene wat jij aan jezelf moet geven. En niet van een ander blijven verwachten. Zolang jij het van een ander verwacht en blijft wachten totdat dat hij/zij het je geeft wordt je ongelukkig en gaat het niet gebeuren.

Esther Buijs, www.facebook.com/Krachtlessen

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.energiewerk.aanhet.net

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

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen.

Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

Er zijn een paar geheimen die horen bij het afschermen van je aura:

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

- Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

- Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten

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

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

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