



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand februari 2015

Spreuk van de maand:

**Als ik vraag zal ik met het antwoord moeten leren leven**

\*\*\*\*\*

*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:**

Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach  
Lezing: Leven in de Holle Aarde door Frits van der Blom

[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?  
De kracht van de natuur*

[een link](#) - *Maak februari warmer met Afrikaantje; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *Maak een frisse start! Maak je eigen schoonmaakmiddelen*

Voeding Sup-lement...

[een link](#) - *Dit is het meest krachtige natuurlijk antibioticum ooit! – Doodt alle infecties in het lichaam!*

[een link](#) - *'2015': het jaar van de Bodem*

[een link](#) - *Les 53 Munt – Mentha*

En verder:

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

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

## **Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach**

We leven in een tijd van grote veranderingen. Dit ervaren naast het dagelijkse leven kan maken dat onze innerlijke gevoelens in strijd zijn met elkaar.

Wat heb je nodig en wat kunnen we met elkaar neerzetten om het proces soepeler te laten verlopen? Dit willen wij, Marcel en Joke, bespreekbaar maken tijdens deze strandwandeling.

Wil je meelopen, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

### **De eerst volgende wandeling is zaterdag 28 februari**

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://www.lifecoach4me.nl)

*Het leven is een reis, het kan opluchten om persoonlijke ervaringen te delen tijdens deze reis. Je hoeft niet alleen te reizen, er zijn veel ervaringsdeskundigen. Laten we elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.*

We starten de wandeling bij opgave van 1 persoon tot een maximum van 8 personen, ook individuele begeleiding binnen de groep is mogelijk.

De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie of thee.

Voor opgave of meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken, kun je je alleen telefonisch aanmelden.

*Wat is een lifecoach*

*Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.*

*Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.*

*Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele Methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.*

*Tijdens de wandeling kunnen we elkaar onbewust coachen, we hebben immers allen onze eigen ervaringen en kunnen hier zelfs deskundig in zijn. Deze kennis kunnen we met elkaar delen.*

*Is er behoefte aan een persoonlijk gesprek en/ of oefening, dan wil Marcel deze graag met je doen.*

\*\*\*\*\*

### **Lezing:**

#### **Leven in de Holle Aarde door Frits van der Blom**

*Vroeger werd verteld dat de Aarde plat zou zijn.*

*De Zon zou om de Aarde draaien volgens het bekende middeleeuwse verhaal.*

*Wie iets anders beweerde werd vervolgd en bedreigd door de kerkelijke autoriteiten.*

*Waarom eigenlijk? Wat precies mocht de mens niet weten?*

*Wij weten nu dat de Aarde rond is en om de Zon draait.*

*Dat was een aanzienlijke 'update' van ons wereldbeeld.*

Maar hoe ziet de Aarde er van binnen uit?

Er is sprake van een groot gat in onze kennis én ... **in** onze Aarde!

Tijd voor een volgende 'update'.

Enkele nog vrijwel onbekende ontdekkingsreizigers uit de 19<sup>de</sup> en 20<sup>ste</sup> eeuw zullen worden besproken. Hun verhalen zijn adembenemend boeiend.

Onze tijd is rijp voor een compleet nieuw perspectief.

wanneer: woensdag 11 febr. '15

waar: Burgemeester Ritmeesterweg 23 E, 1784 NV Den Helder.

aanvang: deur open vanaf 19:30, begin 20:00; einde 22:30 uur.

toegang: € 10,-

Aanmelden bij Joke Oosterbeek: [jokeoosterbeek@gmail.com](mailto:jokeoosterbeek@gmail.com).

\*\*\*\*\*

Deze krant wordt in de loop van de eerste week van elke nieuwe maand verzonden.

Het kan zijn dat, voordat de nieuwskrant verstuurd wordt, een activiteit

wat wel in de agenda van de website staat, al voorbij is op het moment dat de nieuwskrant wordt verstuurd.

**De agendapunten in elke nieuwskrant zijn een extra herinnering.**

**Houd daarom onze Agaphe kalender in de gaten.**

**Naar [de Agaphe kalender!](#)**

**Lezing: Leven in de Holle Aarde  
door Frits van der Blom**

Datum: **woensdag 11 februari**

Aanvang: **19:30 uur tot 22:30 uur**

Kosten: **€10,-** naast vrijwillige bijdrage voor de thee en lekkers

Locatie: **Burgemeester Ritmeesterweg 23E, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Workshop Quantum Entrainment  
met Judith Bruin**

Datum: **vrijdag 20 februari**

Aanvang: **19:30 uur tot 21:30 uur**

Kosten: **€10,-**

Locatie: **in Reformhuis Tuitjenhorn**

[Klik hier voor meer informatie](#)

info/opgave

[info@praktijkdegeheimetuin.nl](mailto:info@praktijkdegeheimetuin.nl)

[www.praktijkdegeheimetuin.nl](http://www.praktijkdegeheimetuin.nl)

0226 383183 of 06 41286890

***Themamiddag: Het herstellen van de verbinding met gezin, familie en bondgenoten door Evert Jan***

Datum: **zondag 22 februari**

Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur**

Kosten: **€15,- (locatie & Evert Jan)**

Locatie: **Burgemeester Ritmeesterweg 23E, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

***Workshop Kabbalah met Judith Bruin***

Datum: **dinsdag 24 februari**

Aanvang: **19:30 uur tot 21:30 uur**

Kosten: **€12,50 incl. informatie**

Locatie: **bij 'tante Bep' in Groet**

[Klik hier voor meer informatie](#)

info/opgave

[info@praktijkdegeheimetuin.nl](mailto:info@praktijkdegeheimetuin.nl)

[www.praktijkdegeheimetuin.nl](http://www.praktijkdegeheimetuin.nl)

0226 383183 of 06 41286890

***Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach met Marcel en Joke Oosterbeek***

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken, kun je je alleen telefonisch aanmelden.

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

Datum: **zaterdag 28 februari**

Locatie: **De bijdrage is €5,- per persoon, inclusief koffie of thee.**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Past jouw activiteit binnen ons concept, dan plaatsen wij deze kosteloos in onze agenda. Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen. Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)*

*Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan worden overgenomen in de agenda. En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand.*

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

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

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **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.

#### **De kracht van de natuur**

Hoe bijzonder is het om de juiste antwoorden op het juiste moment te ontvangen.

Ik wilde mijn druif gaan snoeien met de biologischdynamische kalender als leidraad.

Eerder heb ik hierover cursussen gevolgd bij Guurtje Kieft en na de cursus vond ik op internet een site met een gratis kalender met dezelfde informatie. Aangezien ik in mijn ogen, te weinig bezig ben met het op deze manier tuinieren, vond ik het onzin om een volledige agenda aan te schaffen en voldeed deze site voor de momenten dat ik het nodig heb, prima.

Een Nieuwjaar een nieuwe kalender, en ik zag dat de informatie op de site inmiddels niet meer gratis was, wat ik me ook weer voor kan stellen. Voor het uitwerken van deze informatie mag best iets tegenover staan. Tegelijkertijd is dit een blokkade, het delen van informatie over natuurlijke manier tuinieren te delen wordt beperkt.

Alle universele kennis zou eigenlijk vrij toegankelijk moeten zijn.

Hoe werkt natuurlijk tuinieren:

Een simpel voorbeeld is het verplanten van planten. Er is een meest gunstige moment om dit te doen, namelijk bij een dalende maan, dan is haar aantrekkingskracht het meest gunstig voor ondergrondse plantendelen dus in de wortels wat de plant na het verplanten inzet voor herstel van haar wortelgestel.

**Biologisch-dynamische landbouw** (ook wel *biodynamische landbouw*) is een vorm van biologische landbouw die gestoeld is op de antroposofische principes van filosoof Rudolf Steiner. In de biologisch-dynamische landbouw gaat men ervan uit dat hemellichamen invloed uitoefenen op de groei van de gewassen. Voor en tijdens het verbouwen van de gewassen houdt men daarom in alle opzichten rekening met veronderstelde kosmische invloeden. De maan zou bijvoorbeeld niet alleen de getijstroom beïnvloeden, maar ook de waterhuishouding van gewassen.

Maria Thun past dit principe toe en heeft een zaaikalender samengesteld die de leidraad vormt om optimale resultaten te behalen.

Feitelijk is dit kennis die voor de oermens heel gewoon was en de natuurliefhebbers nog eigen zijn.

Verder met mijn druif. Omdat ik uit informatie op internet haalde dat ik de druif het beste in januari kon snoeien was er haast geboden. Dit is de eerste keer dat de druif gesnoeid wordt en ik wilde dit daarom op de juiste manier gaan doen. De maan is al vol geweest, wat betekent dat de aantrekkingskracht van de maan naar wortels gaan en het betekent het ook dat de sapstroom zakt waardoor de druif niet zal 'bloeden' en ik de plant zo min mogelijk verzwak. Met deze informatie ben ik gegevens over biologischdynamisch tuinieren gaan combineren en heb zo zelf het voor de plant een zo gunstig mogelijke tijdstip gekozen.

Omdat ik nu zelf de gegevens heb verzameld, ben ik de kalender met andere ogen gaan bekijken. Waar ik eerst haast automatisch de kalender klakkeloos volgde, zonder het moment daadwerkelijk te beleven, valt ineens het kwartje. In het verleden had ik al de Maya kalender bestudeerd, en heb toen geprobeerd te voelen of de dagenergie van de kalender synchroon zou lopen met mijn energie van de dag.

Ook toen was ik bezig met het berekenen van de dag, maar wat als de dag niet klopt?

Er zijn twee soorten van berekenen van de dagenergie en dan vertrouwd 'je' maar weer op het geschreven woord. Hoe weet je of deze klopt voor deze tijd, om maar te zwijgen over de manipulatie van het geschreven woord wat ook zomaar een rol kan spelen.

Dit bewust, en bewust dat de maan vol is geweest en weer aan het afnemen, kan ik mijn eigen kalender zijn waarbij ik geen boekje nodig heb die zegt wat het juiste moment is om te snoeien. Januari heeft 4 weken en dan kan het zomaar zijn dat je binnen de meest gunstige maand je een verkeerd tijdstip kiest wat maakt dat het het meest ongunstigste moment kiest voor de plant. En natuurlijk kan het zijn dat je dat moment kiest om in de tuin te werken omdat je dan de tijd hebt, en natuurlijk kan de plant er bovenop komen. De kalender is geen geschreven wet, maar een hulpmiddel om je planten op een natuurlijke manier het beste van het beste te geven, wat je dan ook weer terug zult zien en proeven.

Ik heb zelf een schema gemaakt, zoveel dagen is gunstig tot de volle maan toe en zoveel dagen erna is ongunstig.

Dit heeft veel inzichtelijk gebracht. Want wanneer is iets gunstig: zaaien en de grond voeden is beter voor volle maan, dan is de sapstroom naar boven gericht terwijl snoeien beter is na volle maan. Dat betekent dat er niet één goede periode is maar wel één goede periode voor één bepaalde handeling.

Maar ook tijdens de dagen vlak voor en na volle maan is de kracht het sterkste. Dat betekent dat het beter voor de plant is om de handeling rond volle maan te doen ook al is het moment verkeerd gekozen, dit in het begin van een nieuwe cyclus doen is beter dan het halverwege of aan het eind van de cyclus te doen.

Zo zie ik in gedachten een grafiekvorm de sinus verschijnen. De lijn die de sinus vertikaal snijdt maakt dat beide kanten elkaars spiegel zijn. Er is geen goede of slechte kant. Het is de natuur, er zijn krachten nodig voor de opbouw en krachten voor de afbraak. Zonder afbraak is er geen opbouw.

Zo bezien kunnen we ook bij ons bepaalde (terugkerende) handelingen beter op bepaalde tijden doen. Sterker nog, we merken onbewust dat er momenten zijn dat iets beter gaat dan andere momenten, maar zien niet de overeenkomst met de krachten van de natuur.

Hoe zal het zijn als we ons gaan afstemmen op deze krachten? Ik denk alleen maar aan het kiezen voor een datum van een operatie of iets simpels als het knippen van je haar.

En gaf mij ook het inzicht:

De natuur is komen en gaan, dat geldt ook voor de mens. Op dit moment wordt er veel op onze emoties ingespeeld. Wij vereenzelvigen ons met de emotie en verliezen dat waar het om gaat uit het oog. Met de sinus in gedachten is er geen goed en fout. Wanneer er sprake van afbraak is, bijv. met aanslagen, en wij hier een mening over hebben bijv. dat daders gestraft moeten worden, doen wij hetzelfde met een tegenovergestelde kracht, en is het de intentie die het verschil maakt.

Omdat wij maar een klein stuk van het geheel zien of ons een klein stuk verteld wordt, kunnen we alleen bepalen wat goed of slecht is voor onszelf. Het leven lijkt dan ineens een andere bedoeling te hebben.

En misschien is dat wel het geheim van het leven om jouw bedoeling te leven.

Tip:

<https://www.eckharttolletv.com/> Eckhart Tolle over ware compassie en heling

\*\*\*\*\*

## **Maak februari warmer met Afrikaantje**



We beginnen deze februari met een verwarmende, opbeurende olie [Tagetes minuta](#) ofwel Afrikaantje etherische olie. De naam is afgeleid van Tages de Etruskische god van de wijsheid. Maar er zijn meer namen voor dit bijzondere plantje: Fluweeltje, African Marigold, Stinkertje en Kakhi Bush.

Het insecten werende kruid met de gele bloemen wordt hoofdzakelijk geteeld in Zuid-Afrika, Egypte en Frankrijk voor haar geel oranje kleurige etherische olie met een zoetige, doordringende, scherpe kruidige geur.

De olie wordt onder andere verwerkt in parfums, tabak, drank en ijs. Wordt toegepast als verfstof en in medicijnen zoals zalf bij aambeien en huidinfecties.

Mexicaanse indianen roken en drinken thee van een variëteit van Afrikaantje bij bepaalde ceremoniën. Dit heeft een kalmerende werking op de maag en bevordert het krijgen van visioenen.

In Nederland kennen we het vooral als perkplant. Geplant bij tulpen, rozen en aardappels werkt het als natuurlijke milieuvriendelijke gewasbeschermer en bodemverbeteraar.

Een verwarmende, opbeurende olie die een goede steun kan zijn bij depressies, angsten en stress.

Helpt je om de zonnige kanten van het leven weer te zien. Alles weer wat beter te kunnen relativiseren. Als je moeite hebt om te kunnen genieten van kleine, dagelijkse pleziertjes die er elke dag wel zijn, maar die jij niet opmerkt, kun je deze olie eens proberen. Gecombineerd met Lavendel, Jasmijn of Tangerine is de geur aangenamer op een aromalampje.

Sterke bacteriedodende en schimmelwerende eigenschappen maken de olie geschikt voor toepassingen bij voetproblemen als voetschimmel, wratten en eelt. Handig in de pedicure praktijk.

En op een verdampert werkt Afrikaantje slijmoplossend en ontsteking remmend, krampstillend en zweetdrijvend, bevordert het de menstruatie en de eetlust. De olie werkt algeheel rustgevend en bloeddrukverlagend.

### **De plantboodschap van Afrikaantje is: 'Ik kies ervoor om het positieve te zien'.**

Bij luchtwegproblemen zoals catarre en hoesten geregeld 6-8 druppels Afrikaantje in een [aromalampje](#).

Een heerlijk warm voetbad met basis badolie en 2 druppels Afrikaantje e.o., regelmatig uitgevoerd, helpt eeltvorming voorkomen. Let wel op eventuele contra-indicaties!

Let op: de olie is fototoxisch, de huid niet blootstellen aan zonlicht of uv-straling als deze olie is opgebracht. Spaarzaam gebruiken en niet te lang. Niet geschikt voor gebruik op de huid bij baby's, kleine kinderen en zwangeren.

Op 8 en 15 februari 2015 wordt de Basiscursus Aromatherapie gegeven, geaccrediteerd door KTNO

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.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

\*\*\*\*\*

## **Maak een frisse start! Maak je eigen schoonmaakmiddelen**

Schoonmaken zonder al die agressieve chemicaliën en kunstmatige parfums - ben jij dat ook al zo lang van plan? Marieke pakte het op in het project Maak je eigen schoonmaakmiddelen. Alle recepten [testte ze zelf eerst uit](#).

De vrolijk gekleurde flessen beloven je schoonmaken zonder poetsen. Maar dat gemak heeft ook een prijs. Want de meeste schoonmaakmiddelen zijn juist vervuilend. Ze zijn niet alleen slecht voor het milieu, ze zijn ook niet goed voor onze gezondheid. Ze bevatten kankerverwekkende stoffen, conserveermiddelen, geur- en kleurstoffen die de hormoonhuishouding kunnen verstoren, de huid verouderen en ademhalingsproblemen veroorzaken. Je leest er meer over in het interessante [WECF-rapport](#).

## **Schadelijk en ongezond**

Ook sanitairfabrikanten raden je af om agressieve schoonmiddelen met chloor, zoutzuur of ammoniak te gebruiken. Sommige producten kunnen aluminium, lichte metalen, kunststoffen en chromen oppervlakken aantasten. Toiletreinigers zijn vaak bijtend en vormen giftige gassen als ze in contact met water komen. Jaarlijks gebeuren er in Nederland zo'n 7000 ongelukken met huishoudchemicaliën, waarvan ongeveer een kwart op de Spoedeisende Hulp terecht komt. Onder de slachtoffers zijn veel kleine kinderen.

## **Het kan schoner en veiliger**

Verschillende merken brengen 100% biologisch afbreekbare schoonmaakmiddelen op de markt, zoals Ecover, Sonett, Klok en Neutral. Ze zijn gemaakt van plantaardige grondstoffen. Er wordt meestal niet getest op dieren en ook met de verpakking wordt rekening gehouden met het milieu. Je kunt nog verder besparen op verpakking en transport: door zelf je schoonmaakmiddelen te maken. Dat is nóg een stuk simpeler en goedkoper.

We doen dan eerst een stapje terug: wat maak je nou eigenlijk schoon?

Viezigheid in huis bestaat grotendeels uit twee groepen:

Kalk, roest en urinsteen: die maak je schoon met een zure reiniger

Vetten en ander organisch vuil: die maak je schoon met een alkalische reiniger



Om die twee groepen vuil schoon te maken, heb je niet meer dan vier ingrediënten nodig: **Schoonmaak azijn** (met de dubbele concentratie van keukenazijn)

De *azijn* is het zuur in ons schoonmaakarsenaal. Het doodt bacteriën, is schimmelwerend, en verwijdert kalk, vet en geurtjes.

**zuiveringszout** (ook: natriumbicarbonaat of baking soda)

Het *zuiveringszout* is alkalisch en een natuurlijk schuurmiddel. Het polijst, bleekt en verwijdert geurtjes en vet.

**soda** (ook: natriumcarbonaat)

*Soda* is een soort zout dat chloor kan vervangen. Het reinigt, ontvet en heeft bovendien een ontsmettende werking. Soda in combinatie met heet water is een veilige manier om je afvoer te ontstoppen.

**marseillezeep** (of een andere zeep gemaakt van olijfolie, bv aleppozeep of castillezeep)

De *zeep* werkt als emulgator: het helpt om vetten in water op te lossen.

en vooruit, nog een vijfde: **etherische olie** in een geur die jij lekker vindt.

Met deze ingrediënten maak je twee sprays waarmee je het grootste deel van je schoonmaak probleemloos doet. Voor specifieke klusjes gebruik je dezelfde ingrediënten in een speciale samenstelling.

### **Twee basissprays**

**Azijnspray** - Vul een spuitfles voor de helft met schoonmaakazijn en de andere helft met water.

**Huishoudspray** - Rasp een klein beetje Marseillezeep en los het op in wat kokend water. Doe in een spuitfles 2 eetlepels zuiveringszout en de Marseillezeep-oplossing. Giet er heet water bij en meng goed totdat alle zuiveringszout is opgelost.

Voor de frisse geur en ontvettende, anti-bacteriële en anti-schimmel werking kun je ook nog 10-20 druppels essentiële citroenolie toevoegen.





### Recepten en tips

Onder het tabblad [Recepten](#) vind je veel informatie over het gebruik van de sprays en handige tips over de aanpak van specifieke schoonmaakklussen. In de blog [Marieke test natuurlijke schoonmaakmiddelen](#) lees je meer tips en ervaringen.

### Nog meer natuurlijke middelen

We hebben ons beperkt tot de vier basisingrediënten, om te laten zien dat je je daar prima mee kunt redden. Maar er zijn natuurlijk nog wat meer 'ouderwetse' en natuurlijke middelen.

**Groene zeep** is een prima ontvetter die je dagelijks kunt gebruiken worden in de keuken of sanitair. De zeep reinigt, ontsmet en laat geen fosfaten achter in het water. Ook je was kun je voorweken in een sopje van groene zeep. Er zijn zelfs mensen die het als shampoo gebruiken.

**Ossegalzeep** is een milieuvriendelijk middel dat bestaat uit palmvet en kokosvet, ossengal, chlorofyl. Je gebruikt het als vlekverwijderaar.

Vroeger werd ook gebruik gemaakt van **Borax** (natriumtetraboraat). Dit is een waterverzachtende alkaline, die zorgt dat de actieve stof beter werkt. Het is een krachtige vetoplosser die ook geurtjes absorbeert. Je vindt het vermeld op verschillende websites over natuurlijk schoonmaken. We vermelden het hier echter alleen voor de volledigheid, want het is bepaald [geen onschuldig middel](#). De EU heeft het gebruik inmiddels ingeperkt. Geen aanrader dus, als je nou juist minder gif in huis wilt.

bron <https://www.nudge.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.

Gezondheidsbevorderend kan alles zijn wat niet tastbaar is, zoals geluk en vrijheid.

Binnen deze rubriek vallen allerlei onderwerpen die deel uit maken waar je blij van wordt.

Wat is voor jou je Voeding Supplement?

**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.**

\*\*\*\*\*

## **Dit is het meest krachtige natuurlijk antibioticum ooit! – Doodt alle infecties in het lichaam!**

De basisformule van deze krachtige tonic dateert uit het middeleeuwse Europa, dat wil zeggen, uit de tijd toen de mensen leden onder allerlei ziekten en epidemieën. Het heeft ook een krachtige antivirale en antifungale formule, verbetert de bloedcirculatie en lymfestroom in alle delen van het lichaam.

Deze plantaardige remedie is de beste keuze voor de strijd tegen candida. Deze tonic heeft veel mensen geholpen om vele virale, bacteriële, parasitaire en schimmelinfecties te genezen en zelfs de pest! Haar helende kracht moet zeker niet worden onderschat. Het kan vele chronische aandoeningen en ziekten genezen. Het stimuleert de bloedsomloop en zuivert het bloed. Deze formule heeft miljoenen mensen geholpen door de eeuwen heen om de meest dodelijke ziekten te bestrijden. Het geheim zit in de krachtige combinatie van hoogwaardige natuurlijke en verse ingrediënten!

Kortom, deze tonic is effectief bij de behandeling van alle ziekten, het versterkt het immuunsysteem, fungeert als antiviraal, antibacterieel, antischimmel en antiparasitaire geneesmiddel en is hier zeer succesvol in. Het helpt bij de meest ernstige infecties.

### **Het recept**

U zult wellicht handschoenen willen dragen tijdens de voorbereiding, in het bijzonder bij het hanteren van hete pepers, omdat het moeilijk is de tintelingen uit handen te krijgen! Wees voorzichtig, de geur is erg sterk, en kan de sinussen direct stimuleren.

#### **Ingrediënten:**

- 24 oz / 700 ml appelazijn (altijd biologisch gebruiken)
- ¼ kopje fijngesneden knoflook
- ¼ kopje fijngesneden ui
- 2 verse pepers, de heetste je kunt vinden (wees voorzichtig met het reinigen – handschoenen dragen !!!)
- ¼ kopje geraspte gember
- 2 el geraspte mierikswortel
- 2 eetlepels kurkuma poeder of 2 stuks van kurkumawortel

#### **voorbereiding:**

1. Combineer alle ingrediënten in een kom, behalve de azijn.
2. Plaats het mengsel in een Mason jar.
3. Giet er een beetje appelazijn bij en vul het tot de top. Het beste is wanneer 2/3 van de pot uit droge ingrediënten 4. bestaat, en de rest is gevuld met azijn.
5. Goed sluiten en schudden.
6. Houd de pot op een koele en droge plaats voor 2 weken.
7. Meerdere keren per dag goed schudden.
8. Na 14 dagen, goed uitpersen en zeef de vloeistof door een plastic zeef.
9. Voor betere resultaten doe er een gaasje overheen.
10. Goed uitknijpen zodat al het sap eruit komt.
11. Gebruik de rest van het droge mengsel bij het koken.

Uw tonic is klaar voor gebruik. U hoeft deze niet in uw koelkast te bewaren. Het zal lang goed blijven.

Extra Tip: U kunt het ook gebruiken in de keuken, meng het met wat olijfolie en gebruik het als een salade dressing of in uw stoofschotels.

## **Dosering**

Let op: De smaak is erg sterk en scherp!

Extra Tip: Eet een schijfje sinaasappel, citroen of limoen nadat u de tonic heeft genomen om het brandende gevoel te verlichten.

## **Gorgelen en doorslikken**

Verdun het niet in het water omdat het het effect dan zal verminderen.

Neem 1 eetlepel elke dag om het immuunsysteem te versterken en te vechten tegen verkoudheid.

Verhoog de hoeveelheid elke dag tot u een dosis van 1 klein glas per dag (ter grootte van een likeur glas) heeft bereikt.

Als je strijd tegen een meer ernstige ziekte of infectie, neem 1 eetlepel van de tonic 5-6 keer per dag.

Het is veilig voor zwangere vrouwen en kinderen (gebruik kleine doses!), omdat de ingrediënten allemaal natuurlijk zijn en geen giftige stoffen bevatten.

## **Voordelen voor de gezondheid**

**Knoflook** is een sterk antibioticum met een breed scala van voordelen voor de gezondheid. In tegenstelling tot chemische antibiotica die miljoenen vriendelijke bacteriën te doden die je lichaam wel nodig heeft, het enige doel is bacteriën en micro-organismen. Knoflook stimuleert en verhoogt het niveau van gezonde bacteriën. Het is een krachtig antischimmelmiddel en vernietigt elk antigeen, ziekteverwekker, en schadelijke ziekteverwekkende micro-organismen.

**Ui** dichtste verwant aan knoflook en heeft een soortgelijke maar mildere actie. Samen creëren ze een sterk duo.

**Mierikswortel** is een krachtig kruid, efficiënt voor sinussen en longen. Het opent sinus kanalen en verbetert de bloedsomloop, waar verkoudheid en griep meestal beginnen, de meeste artsen zijn het hierover eens.

**Gember** heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen en het is een sterke circulatie stimulant.

**Chili pepers** zijn de meest krachtige circulatie stimulators. Ze sturen hun antibiotische eigenschappen waar dit het meest nodig is om ziekte(s) te bevechten.

**Kurkuma** is de meest perfecte specerij, reinigt infecties en vermindert de ontsteking. Blokkeert de ontwikkeling van kanker, en voorkomt dementie. Het is vooral handig voor mensen die worstelen met pijn in de gewrichten.

**Appelazijn** – er moet iets heel gezond zijn aan het gebruik van appelazijn, omdat de vader van de geneeskunde, Hippocrates, al appelazijn gebruikte rond 400 voor Christus vanwege haar gezonde eigenschappen. Er wordt gezegd dat hij slechts twee remedies gebruikte: honing en appelazijn.

Appel cider azijn is gemaakt van verse en rijpe appelen die later worden gefermenteerd en door een streng proces gaan om het eindproduct te geven.

Appelazijn bevat pectine, een vezel die slechte cholesterol vermindert en reguleert de bloeddruk.

Medische deskundigen zijn het erover eens dat mensen meer calcium nodig hebben als ze oud worden. Azijn helpt bij de extractie van calcium uit de voeding waarmee het wordt gemengd, wat helpt bij het proces om botsterkte te behouden. Kalium tekort veroorzaakt een verscheidenheid aan problemen, waaronder haaruitval, broze nagels en tanden, sinusitis, en een loopneus.

Apple cider azijn is rijk aan kalium. Studies hebben aangetoond dat kalium-deficiëntie resulteert in een trage groei.

Al deze problemen kunnen worden vermeden als u appelazijn regelmatig gebruikt. Kalium

verwijdert ook giftige afvalstoffen uit het lichaam.

Bèta-caroteen voorkomt schade veroorzaakt door vrije radicalen, en zorgt ervoor dat de huid stevig en jong blijft.

Appleazijn is goed voor degenen die willen afvallen.

Het breekt vetten af wat een natuurlijk gewichtsverlies proces ondersteunt.

Appelazijn bevat appelzuur, efficiënt in de strijd tegen schimmel- en bacteriële infecties. Dit zuur lost urinezuur afzettingen die zich vormen rond de gewrichten op, en verlicht daarmee pijn in de gewrichten. Opgelost urinezuur wordt later verwijderd uit het lichaam.

Er wordt aangenomen dat appelazijn nuttig is bij het behandelen van aandoeningen zoals constipatie, hoofdpijn, artritis, zwakke botten, indigestie, hoog cholesterolgehalte, diarree, eczeem, pijnlijke ogen, chronische vermoeidheid, milde voedselvergiftiging, haaruitval, hoge bloeddruk, zwaarlijvigheid, en vele andere gezondheidsproblemen.

De tonic is de beste combinatie van elk van deze aandoeningen te bestrijden. Bescherm uw gezondheid met behulp van natuurlijke antibiotica!

Bronnen:

<http://www.healthyfoodhouse.com>

<http://organichealth.co>

\*\*\*\*\*

### Les 53 Munt – Mentha



Er zijn vele soorten munt omdat de munt zich heel makkelijk kan mengen met andere kruiden.

Zo is er o.a. dropmunt en chocolademunt, ze smaken goed.

Ik vind het heerlijk dat er in steeds meer gelegenheden muntthee geserveerd wordt en dat er gewerkt wordt met verse kruiden.

In de Marokkaanse cultuur wordt muntthee geschonken als afsluiting van een gerecht.

De munt die algemeen bekend is – is de gewone munt en de watermunt aan de oever van het water.

Mentha hoort bij de lipbloemige familie.

In de supermarkten wordt vaak de aarmunt verkocht.

De kruisemunt – *mentha spicata* is ook een munt soort. Het heeft een beetje de munt smaak, iets harsachtig maar wel helder.

De kruisemunt wordt gebruikt om de kauwgum een smaak te geven.

Medicinaal wordt het minder als kruid toegepast.

Akkermunt staat bekend om de menthol geur en smaak, waar het vaker voor gebruikt wordt. Het is verkoelend en wordt ook op die manier in zalven gebruikt

Pluk de blaadjes voordat ze bloem krijgen. Rondom mei juni is het beste om de munt te oogsten. Je kan in de supermarkt ook frisse blaadjes kopen.

Waar is het medicinaal goed voor: tegen huidproblemen, acne, astma, luchtwegen, bronchitis, migraine, hoofdpijn, gonorroe, opgeblazen gevoel, spijsvertering, ziekte van Crohn, gevoelige maag en buikloop, galkolieken, koorts, griep, verkoudheid, stress en spanningen en goed voor helder denken. Het versterkt de seksuele drift.

Munt is antibacterieel en werkt daarom positief op de spijsvertering, het stilt de krampen. Het werkt positief op het zenuwstelsel en verdrijft nerveuze spanningen. Het helpt vrouwen met hormonenschommelingen tijdens de overgang en werkt goed bij te sterke menstruatie en witte vloed.

In de kerk kreeg men een pepermuntje, niet alleen om de adem fris te houden, maar ook om goed en geconcentreerd te kunnen luisteren naar de preek. Het maakt het hoofd fris en men is in staat beter te luisteren.

Insecten, schorpioenen, slangen worden verdreven door de geur van de munt.

Gebruik je de munt met een ijspakking op de borsten, dan kan het de melktoevoer stoppen. Dit is handig als je geen melk meer wilt geven.



De munt hoort bij Venus onder de tweelingen en heeft een sterke verbinding met het water element.

Alle muntsoorten beïnvloeden de homeopathische middelen negatief.

Nicholas *Culpeper* (18 October 1616 – 10 January 1654) was an English botanist, herbalist, physician, and astrologer. Culpeper geeft aan dat men voorzichtig moet zijn met munt en dun bloed, omdat het dan de galproductie kan activeren.

## **Uit de verhalen**

Mintha was de nymf van Pluto, zijn jaloers vrouw Proserpina, de Godin van de onderwereld, veranderde haar in een plant. Als ik dat omzet in waar de munt voor staat kom ik tot de conclusie dat de munt mensen beschermt van de donkere kant en ze helpt met het licht te verbinden.

## **Energie**

De energie van munt maakt je vrolijk, werkt verhelderen en begeleid je op de weg naar ruimte en vrijheid. Het is een verlichtend kruidje en maakt het leven minder zwaar.

Pepermunt helpt om te ontspannen en de moeilijkheden te vergeten.

Het helpt mensen die zwaar denken of weinig zelfvertrouwen hebben. Door de munt zal men het leven wat gemakkelijker ervaren.

Het kruidje heeft een verkoelende werking en kan te veel brand in het lichaam opheffen.

Het helpt bij koortsaanvallen en als je verbrand hebt. Sheakspeare schreef dit over mannen

van middelbare leeftijd

'Here's flowers for you,  
hot lavender, mints, savory, marjoram, the marigold ... these are flowers  
of middle summer, and I think they are given  
to men of middle age .. .'

In die tijd werd munt gegeven aan mannen als seksueel lust opwekkende middel.

Munt kan de zaad van de man indikken, waardoor het minder werkzaam is en vrouwen kunnen de munt in de vagina inbrengen om de zaad minder actief te maken. Het is geen garantie, maar ook in vroegere dagen wordt hier veel over geschreven.

In vroegere tijden gebruikte men munt toppen in ziekenhuizen. Het heeft een antibacteriële werking heeft en houdt de ruimte schoon.

Munt met echte honing helpt om een wond schoon te krijgen.

Magie:

In liefdesspel wordt vaker munt toegepast om de potentie te verhogen en zich over te geven aan de lichamelijke liefde.

Dit kruid wordt toegepast om de omgeving te zuiveren en positieve spirits aan te trekken.

Doe je een beetje munt bij de voordeur dan zullen er alleen welkome gasten binnen komen.

## **Recepten**

### **Maak je eigen pepermunt**

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



### **Marokkaanse munt thee maken.**

Mijn specialiteit is om Bedoeïenen thee te serveren.

Een basis van munt thee is eenvoudig om te maken, het is zoet.

Je kookt water en doet dit in een kopje en giet dit in een theepot met zwarte theeblaadjes.

Zet de theepot 3 minuten op een middelhoog vuur op. Deze eerst thee was je zo.

Giet de gewassen thee in een glas en vul de theepot met het gekookte water en zet het voor 3 minuten op het vuur. Giet dan het aftreksel toe aan het water in de theepot, zo, dat het vuil van de gewassen thee achterblijft. Voeg vervolgens 3 eetlepels suiker toe en laat het 5 minuten koken- volgens de Marokkaanse traditie hoort er veel suiker in, maar kijk wat je zelf lekker vind. Na 5 minuten zet je het vuur hoog zodat het water gaat schuimen en zet het vuur uit en voeg de muntbladeren toe.

Het eerste kopje thee giet je terug in de theepot en de thee is klaar.

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

Of deze in Engels

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

### **Maak je eigen pepermunt olie**

Gebruik amandelolie, of druivenpit olie. Een olie die eetbaar is, wordt aangeraden en doe dat met wat gekneusde pepermuntbladeren in een glazen potje met de olie. Schud het regelmatig en laat dit 24 uur rusten. Zeef het en ververs de olie met nieuwe blaadjes die je opnieuw kneust. Na

24 uur is de olie klaar. Zeef het en bewaar het op een donkere plek. Deze olie kan je als basis voor een crème of zalf gebruiken, bij tandpasta doen, scrubs van maken of een eigen aftersun van maken.

Munt helpt bij zweetvoeten en kan je ( een paar drupjes) in glas melk of salade doen.

In Engels <https://www.youtube.com/>



### **Meditatie: Munt**

Zoek een rustige plek.

Verbind je met de muntplant, een foto kan hierbij helpen.

Verbinden wil zeggen dat je één wordt met de plant.

Voel je dat de energie van je hand naar je hart gaat? Dit kan voelen alsof je in gesprek gaat met de plant en stel je open voor wat de munt als plant je te vertellen heeft, natuurlijk kun je ook vragen stellen.

Ik stel me open voor de munt en het geeft me een beeld te zien van samenwerken.

Het geeft aan dat het samen met het rozenblad en brandnetel nog krachtiger kan worden.

Het stimuleert mijn eigen alchemistische gevoel om met deze munt te experimenteren en het samenspel boeit me.

Mijn creatieve geest krijgt een oppepper en ik voel een frisse wind door mijn hersencellen gaan.

Het gaat naar mijn middelpunt en de plaats waarin ik mag zijn vanuit mijn eigen unieke zelf.

Het maakt de wereld groter en zorgt dat ik vanuit mijn middelpunt nieuwsgierig wordt om de wereld te verkennen.

Het doet iets met mijn praten en communiceren en het lijkt me ook dichterbij de ander te brengen. Het geeft mij plezier in mijn leven en negatieve gedachten verdwijnen.

Hoe mooi is dat het helpt mij anderen te stimuleren om ook zo bezig te zijn.

Ik voel me als een Godin die de mensen helpt om weer open te staan voor de omgeving.

Mensen die denken alleen te zijn, geef ik een blaadje van de munt plant. Het helpt ze om de waarde van het leven te leren kennen.

### **Opdrachten.**

- Maak een Mandala die vanuit de energie van de pepermunt gemaakt is, wat merk je op, en wat is daar belangrijk voor.
- Wanneer gebruik je pepermunt en wanneer zal je een ander pepermunt adviseren. Maak pepermunt olie en draag het bij je in een flesje. Wat wil het jou zeggen..
- Voor welke klachten ga je deze olie gebruiken en wat doet het vanuit emotie en zielenervaring met je?

Munt thee €3,50

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

Munt olie op basis van Amandelolie €5,50

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

Bron

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

Sterren, mensen, kruiden – Mellie Uyldert

### **Lesprogramma van Marja Hoefsmit – Kruidje - wordt gratis aangeboden – graag verspreiden 2014**

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

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

Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden. <https://www.dropbox.com/>

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

**Je kunt de voorgaande lessen ook als verzameling (meer dan 200 bladzijdes) kopen voor €3,25**

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

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

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

\*\*\*\*\*

## **2015: het jaar van de Bodem**

Wereldwijd gaat het steeds slechter met onze landbouwgrond. De VN luiden de noodklok via het Jaar van de Bodem. In een serie blogs vertelt Marc Siepman waarom aandacht voor de bodem hoognodig is, wie de bewoners van een gezonde bodem zijn en wat je zelf in jouw tuin kunt doen. Aan de slag dus!

### **Humisme 1: De oplossingen liggen voor het oprapen**

Natuur & landbouw

Klimaatverandering, uitputting van grondstoffen, gezondheidsproblemen - het zijn grote wereldwijde problemen die direct gerelateerd zijn aan de manier waarop we met de bodem omgaan. In drie blogs bespreekt Marc Siepman de basics van 'humisme'.

11 december 2014

Humisme is leven met inachtneming van alles wat in de bodem leeft. Het belang van de bodem wordt bijna altijd over het hoofd gezien, maar met deze korte reeks wil ik proberen een duwtje in de goede richting te geven.

In dit eerste deel kijken we naar een paar wereldwijde problemen en naar de manier waarop we zelf een onderdeel uit kunnen maken van de oplossingen. In deel 2 kijken we naar het reilen en zeilen onder onze voeten. Wat leeft daar, en wat is daar zo belangrijk aan? In deel 3 pakken we het heel praktisch aan. Wat kun je doen, en hoe pak je dat het beste aan?

### **Probleem 1: klimaatverandering**

Klimaatverandering is mogelijk het meest dringende probleem. Als we nu niet ingrijpen, lopen we het risico dat wij als mensheid, net als talloze andere diersoorten, niet gaan overleven. Het is van groot belang dat we de koolstof, die nu in de atmosfeer zit in de vorm van koolstofdioxide, in de bodem zien te krijgen. Niet door middel van gevaarlijke opslagtechnieken, maar in de vorm van organische stof, glomaline en humus. Want de bodem schreeuwt om koolstof, terwijl de atmosfeer flink wat minder kan gebruiken. In een plant wordt door middel van fotosynthese koolstofdioxide samengevoegd met water om koolstofverbindingen te vormen. Deze gebruikt de plant om zijn wortels, stengel en bladeren mee op te bouwen. Een deel scheidt hij uit naar de bodem. En als hij doodgaat komt een deel van de koolstof uit de plant in de bodem terecht. Daardoor bevatten bodems minstens drie keer zoveel koolstof als de atmosfeer. Maar door ploegen en kunstmest- en pesticidegebruik stoten de bodems in Europa nu al tien keer meer CO<sub>2</sub> uit dan de industrie. Het goede nieuws is natuurlijk dat de oplossing voor het klimaatvraagstuk onder onze voeten ligt, want door optimaal gebruik te maken van fotosynthese kunnen we koolstof weer terug in de bodem krijgen, waar het hoort.

## **Probleem 2: eindige hulpbronnen**

Er is een probleem dat de politiek niet onder ogen wil zien, maar uiteindelijk kunnen ze er niet onder uit: olie is een eindige hulpbron. En fosfaat, op de manier waarop het nu gebruikt wordt, ook. Maar waar nog niet eens over nagedacht wordt: de bodem is ook een eindige hulpbron. Olie is alleen maar nodig om onze industriële samenleving overeind te houden, maar de bodem is de basis van al het leven op Aarde. Het kost de natuur duizenden jaren om een bodem op te bouwen, maar het duurt maar een paar minuten om hem kwijt te raken, door erosie bijvoorbeeld. Per jaar raken we een oppervlakte ter grootte van Italië kwijt door verwoestijning: 23 hectare per minuut. Een kwart van de landbouwbodems in de wereld is al dermate gedegradeerd dat wij niet meer mee gaan maken dat ze weer voedsel gaan produceren.

## **Probleem 3: de gezondheidscrisis**

Een derde aan de bodem gerelateerd probleem is dat we als mensheid steeds ongezonder worden. Er wordt wel steeds geroepen dat we steeds ouder worden, maar dat is puur statistisch. Ja, er is veel minder kindersterfte en dat is fantastisch. Maar gezond oud worden wordt steeds moeilijker. Een van de oorzaken is dat ons eten steeds minder mineralen bevat. Nu komt dat enerzijds omdat we aan het einde van een interglaciaal zitten – de periode tussen twee ijstijden, dit leg ik in deel 3 verder uit – maar zelf dragen we er door het gebruik van kunstmest ook flink aan bij. Alleen een bodem die in balans is, kan gewassen produceren die gezond zijn. Deze herken je aan het feit dat ze geen last hebben van insectenvraat – en dus geen bestrijdingsmiddelen nodig hebben. Zulke gewassen zie je zelfs bij de biologische boer zelden. Tot de komst van de Groene Revolutie, nog maar driekwart eeuw geleden, waren zulke gewassen heel normaal. Vanaf die tijd zijn we de plant echter rechtstreeks gaan voeden in plaats van via de bodem.

## **En de oplossingen?**

Alle problemen die we ervaren op de wereld, en dat zijn er veel meer dan de drie die ik nu heb uitgekozen, zijn met elkaar verbonden. Als je ze los van elkaar probeert op te lossen dan lukt dat niet. Je moet bij de basis beginnen. En in veel gevallen is dat de bodem. Als we die wereldwijd weer in balans brengen en goed verzorgen, kunnen we heel veel problemen oplossen. Dat is zo veel werk dat er meteen geen werkloosheid meer is. Hoe je dat doet vertel ik in de volgende twee delen van deze trilogie.

### **Aanvulling redactie**

*Wanneer je informatie van meerdere kanten tot je neemt en je eigen levensstijl hiernaast legt, kun je een overzicht voor jezelf maken: waar ben ik zelf verantwoordelijk voor, waarin kan ik mijn verantwoording nemen en waar kan ik aan bijdragen maar minstens zo belangrijk het beseffen waar je je druk om maakt wat je niet kunt veranderen. We kunnen niet alle problemen van de wereld op ons nemen, ook heeft het geen zin om deze problemen in je leven mee te nemen zonder er iets mee te doen. Wel heeft het zin om kennis te delen en uit te wisselen, kennis die je verder brengt. Deze manier van uitwisselen kunnen je tot actie bewegen. De verandering begint bij jezelf.*

Met dank aan Marc Siepman

bron <https://www.nudge.nl/>

Mooie documentaire

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

### **Good Things Await**

Niels Stokholm runt een succesvolle biologische Deense boerderij die levert aan de beste restaurants ter wereld. Maar niet iedereen is even enthousiast over de holistische methoden die Niels gebruikt.

\*\*\*\*\*

## Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

### Inzichten

<https://www.eckharttolletv.com/> Accept this Moment As If You Had Chosen It [How To Deflate Your Ego]

<https://www.eckharttolletv.com/> Eckhart Tolle over ware compassie en heling

<https://www.youtube.com/> Peace of heart festival 2014 - Chris Den Daas

### Mooi documentaire

<http://www.npo.nl/> Good Things Await Niels Stokholm runt een succesvolle biologische Deense boerderij die levert aan de beste restaurants ter wereld. Maar niet iedereen is even enthousiast over de holistische methoden die Niels gebruikt

### Gezondheid

<http://worldunity.me/> Hoe te zien zonder bril, ongeacht hoe slecht uw zicht is!

### How To Easily Make A Homemade Cold and Flu Remedy

Colds are very common, and they're the main reason children miss school and adults miss work. With winter weather in full effect, it's really useful to learn how to make a cold and flu remedy right from your own kitchen. In this short video, YouTube user Dave Hax, teaches us how to make cough sweets, a great natural remedy with medicinal properties to soothe the symptoms of the flu. The result are these delicious cough drops that taste great and really help when you're not feeling so good.

<http://fb-14.dailymegabyte.com/>

### Tips

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 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.*

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

### Het is officieel: mensen hebben genoeg van slecht nieuws

The Optimist <http://theoptimist.nl/daily/> [Samenleving](#)

### Laat anderen niet de prijs betalen.

De makers concluderen dat er weinig zal veranderen als consumenten niet meer willen betalen voor hun kleding. Dure merken zijn overigens ook niet per se duurzaam.

Duurzame kleding is een ingewikkeld onderwerp.

Raak wegwijs op <http://kiesduurzamemode.nu/page.html>

\*\*\*\*\*

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

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

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

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

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

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

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

*En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit 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.*

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.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.



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

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

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

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

### **Het zelfhelend vermogen**

Evert Jan van Beverwijk komt ook in het nieuwe jaar naar Den Helder om zijn kennis te delen en ons te informeren.

We hebben nog 5 van de 7 themamiddagen tegoed. De thema's zijn:

3. De transformatie in een eenheidsbewust onsterfelijk lichtwezen
4. Het herstellen van de verbinding met gezin, familie en bondgenoten
5. De bouw van een eenheidsbewuste wereld op deze aarde
6. Een reis in onszelf, zonnestelsel en de kosmos
7. Thuiskomst. Leven vanuit de eenheid in jezelf

Voor persoonlijke consulten met Evert Jan [balance@zonnet.nl](mailto:balance@zonnet.nl)

Aanmelden themamiddag : [i.sadhinoch2@quicknet.nl](mailto:i.sadhinoch2@quicknet.nl)

1. De reis van de eerste middag was "Herstellen van het Zelfhelend Vermogen".

Het mooiste inzicht was: als wij eeuwige kosmische reizigers zijn, wij niet dood gaan.

Wij verlaten alleen ons lichaam. Zo bezien gaat het alleen om de ervaring in dit leven en bestaat er geen ziekte en dood.

Hoe heerlijk is dat.

We kunnen steeds opnieuw beginnen, sterker nog we kunnen iedere dag opnieuw beginnen.

We zijn slechts passanten en kiezen onze eigen rol en hiermee de ervaring die bij deze rol past.

2. Thema 2: Traumaverwerking in heden en verleden

De meest confronterende vraag : Wat als jij in een vorig leven de dader was van jou dader en jouw dader slachtoffer was van jou? Wanneer je hiernaar durft te kijken vallen veroordelen weg.

Wanneer we vanuit eenheid naar de wereld kunnen kijken is er geen verdeling, geen oordeel, geen hokjes denken, geen denken. En is wat is.

En toen werd het stil...

3. Thema 3: De transformatie in een eenheidsbewust onsterfelijk lichtwezen

Hoe kunnen we ons voorbereiden en omgaan met de frequentieverhoging van de aarde en de kosmos?

Je kunt dit doen door naar je lichaam te luisteren en te doen wat goed is voor jou. Dat kan betekenen dat je een ander voedingspatroon kiest en afscheid neemt van oude gewoontes maar ook andere vrienden kiest en kiest voor wat belangrijk is voor jou.

Maar ook door je niet te vereenzelvigen met jou als persoon. Jij bent een rol net als alle rollen die je in je vorige levens hebt gespeeld. Laat het oorsprong van het leven: het AI, via jou door je rol heenstromen en leef je potentie waarmee je op aarde bent gekomen.

Besef dat alles een illusie is.

Ook tijd is een illusie.

Een aantal getallen uit verhalen komen steeds terug, deze zijn te herleiden naar tijd: de 4 jaargetijden, de 12 maanden van het jaar en de sinusgrafiek. Alles doorloopt een bepaalde cyclus en keert weer terug naar het begin.

<http://thespiritscience.net/>

\*\*\*\*\*

**Kosmische newsflash: Voor alles is een tijd**, 3 februari 2015 / Yvonne Weeber

- \* De nieuwe maan van 22 januari gaf ons Kansen om een nieuwe weg in te slaan.
- \* Om situaties vanuit een hoger perspectief te gaan bekijken.
- \* De volle maan van vannacht bied ons inzicht in innerlijke leiding.
  
- \* Mercurius, de planeet van communicatie, denken en overtuigingen loopt nog steeds **retrograde**, wat betekend **dat we de energie naar binnen mogen richten**.
- \* Afspraken verlopen niet goed, files, treinen die niet rijden, oude conflicten laaien weer op, het loopt in ieder geval niet lekker.
- \* Geen goede tijd dus om belangrijke papieren te tekenen of om met nieuwe info naar buiten te komen.
- \* Je kan beter nog maar even wachten en de situatie goed overdenken.
- \* Die Mercurius staat in de horoscoop conjunct het IC, dat is de basis van de horoscoop en conjunct met Vesta.
- \* Vesta is een kleine asteroïde welke gaat over focus.
- \* Dat betekend dat de focus op dit moment nog even mag blijven bij onze gedachten en overtuigingen.
- \* Wellicht hebben jullie vorige week ook heel erg ervaren dat negatieve gedachten je in de weg zaten, doe het niet goed, moet eigenlijk daar mee bezig zijn maar dan ga je toch ineens iets heel anders doen.
- \* Datgene wat je niet doet kan dan gaan vreten aan je.
  
- \* Negatieve gevoelens geven, waarom doe ik dat nou niet?
- \* Terwijl je gewoon rustig door gaat met dat wat je eigenlijk niet wilde doen.
- \* Dus uitstel, vertraging en meestal wordt je daar toch niet blijer van. Geen keuzes kunnen maken.

**Voor alles is een tijd**

- \* We zijn zo opgevoed met van uitstel komt afstel, en je moet doen wat je moet doen, dat er weinig ruimte is voor stilte in de geest waardoor er weer inspiratie en creativiteit kan ontstaan.
- \* Daarnaast nemen we vaak impulsieve ondoordachte keuzes.
- \* Uitstel en niet doen wat je eigenlijk moet doen, heeft ook te maken met dat het nog geen tijd is om het te doen.
- \* **Dat er nog iets niet helemaal klopt en dat je even tijd nodig hebt om naar binnen te keren en alles nog eens op een rijtje te zetten.**
- \* De stilte en de leegte in om te zien wat daar nog verborgen is.
- \* Soms zit daar nog een stukje angst verborgen.
- \* Angst om keuzes te maken, om bepaalde verantwoordelijkheden aan te gaan of wat ook.
- \* En we willen niet meer creëren vanuit angst maar vanuit heelheid en liefde.
- \* Dus we kunnen er op reageren door jezelf af te straffen, of je kan compassie hebben met jezelf en zeggen okay, het is dus waarschijnlijk de tijd nog niet ervoor ik ga even iets heel anders doen.
- \* Met Zwarte Maan in Maagd betekend dat lekker opruimen, reinigen, ordenen en verder onderzoeken.
- \* Dat geeft je een goed gevoel.
- \* Daarnaast lekker de natuur in, wandelen, lekker en goed koken of een reinigingskuurtje, dus even tijd en ruimte geven aan je lichaam.



- \* Lekker naar de sauna en relaxen. Voor alles is een tijd en geef jezelf die tijd.
- \* Luister naar de signalen van je lichaam en volg je intuïtie (Vissen) Even time out.
- \* Dan heb je straks weer inspiratie om een stapje verder te gaan.

### **Fitness of the mind**

- \* Met de Maan conjunct Jupiter in het teken leeuw in het tiende huis, is er behoefte om te stralen en om het podium te betreden.
- \* Maar Saturnus trapt op de rem.
- \* 2015, Jaar van Manifestatie. Mars in Vissen wil heel graag vorm gaan geven aan die idealen die we bedacht hadden.
- \* Maar hij staat nu in conjunct de pijnplaneet Cheiron wat betekend dat er nog wat geheeld mag worden.
- \* Het gekwetste mannelijke mag geheeld worden.
- \* Het oude mannelijke wat manifesteert vanuit angst, macht en overheersing.
- \* In deze nieuwe tijd mogen we gaan manifesteren vanuit een ander bewustzijn.
- \* Vanuit duurzaamheid en respect voor elkaar en alle leven.
- \* Jupiter, de planeet van bewustwording, loopt ook retrograde, dus wederom de blik naar binnen.
- \* Onderzoeken waar je zelf nog issues hebt op macht en onmacht situaties.
- \* Jupiter en deze Maan willen ook graag samen werken, co creëren, maar wel vanuit bewustzijn en gelijkwaardigheid.
- \* Dus we hebben nog even tijd nodig om uit te vinden hoe we dat kunnen gaan doen.
- \* Het is nog nooit eerder zo gedaan. Fitness of the mind is daar voor nodig.
- \* Weten dat je je gedachten niet bent. Gedachten komen en gaan.
- \* Als je je ermee gaat identificeren ga je piekeren krijg je stressvolle gedachten.
- \* Neem de tijd om je mindmuscles te trainen, om gedachten gewoon voorbij te laten gaan en binnen in je zelf in de stilte en de leegte te komen.

### **Innerlijke leiding**

- \* Venus, persoonlijke liefde, staat conjunct met Neptunes, onvoorwaardelijke liefde.
  - \* Grote idealen en hogere doelen, maar ook oppassen voor illusie en projectie, je laten misleiden.
  - \* Je kan alleen misleid worden wanneer je de ander de macht geeft.
  - \* De autoriteit buiten jezelf legt. Liefde heeft net als al het andere niets met de ander te maken.
  - \* Worden we verliefd op iemand dan is dat gevoel ons gevoel.
  - \* We projecteren het alleen op de ander, zo ook met alle andere gevoelens.
  - \* Zodra we door krijgen dat zelf liefde een van de grootste uitdagingen is, dan zullen we ook de idealen vanuit ons hart vorm kunnen gaan geven.
  - \* Dan blijven we in het Nu en laten we komen wat er komt.
  - \* Niet mijn wil (Mars) maar uw wil geschiede (Pluto).
  - \* Deze maan laat ons inzien dat we alleen vanuit deze innerlijke leiding vorm kunnen geven aan een nieuwe wereld.
  - \* En vanuit evenwicht van mannelijke en vrouwelijke energie. Buiten onszelf en binnen in onszelf.
  - \* We krijgen 3 conjuncties van Mars en Venus dit jaar, welke op verschillende niveaus deze polariteit binnen in onszelf op kunnen gaan lossen.
  - \* De eerste samenstand is op **21 februari**. Dan staan ze samen met de maan op 0 graden ram.
  - \* We kunnen dan een nieuwe stap maken.
  - \* Maar eerst lopen ze samen op in het teken Vissen, wat gaat over uit de slachtofferrol stappen en in je eigen kracht gaan staan.
  - \* Het gaat over **vergeven en compassie** zo ontstaat er innerlijke leiding.
  - \* Heb het goed!
- [www.joyhappiness.nl](http://www.joyhappiness.nl), <http://www.nieuwetijdskind.com/>

\*\*\*\*\*

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.

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.energiwerk.aanhet.net](http://www.energiwerk.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 beschermde tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

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

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak.

Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.