



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand januari 2015

Spreuk van de maand:

Aanvaard zoals het is, laat los zoals het was, blij geloven in wat komen gaat.

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
Even voorstellen: Kennis maken met Biodanza door Doreen Das

[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?*
Familie en feestdagen

[een link](#) - *Maak kennis met de vrouw achter de verhalen over Elements Aromatherapy*

[een link](#) - *Op weg naar Vrede; door Martin de Werker via Facebook*

[een link](#) - *Leren houden van jezelf; Bron Conny Janse*

[een link](#) - *Verdriet tonen; door Guido J.*

Voeding Sup-lement..

[een link](#) - *Eetbare wilde planten, Essentieel voor de ontgiftiging; door Marion de Kort*

[een link](#) - *'Nooit geweten dat'; door Anneke Bleeker*

Goednieuws bericht uit de krant

[een link](#) - *Gekke groenten ook gewoon naar supermarkt*

[een link](#) - *Bollenkwekers beloven driekwart minder vervuiling*

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 24 januari

Kijk op de website <http://www.marceloosterbeek.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^{de} en 20^{ste} 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.

Even voorstellen:

Kennismaken met Biodanza

door Doreen Das

Ik wil mij graag even voorstellen, ik ben Doreen Das, geboren en getogen in Heiloo, inmiddels wonend te Alkmaar. Ik heb, na 28 jaar ICT achtergrond bij TataSteel in IJmuiden en grote wending ingezet.

Sinds begin 2014 ben ik gestart met mijn eigen bedrijf DANZenz. waar ik Biodanza aanbied als weg van bewustwording en persoonlijke ontwikkeling, zoals Biodanza ook een grote rol heeft gespeeld op mijn eigen pad.

Op een belangrijk keerpunt in mijn leven zocht ik "iets met beweging, dansen" vooral zonder pasjes leren want daar komen dan in mijn hoofd opvattingen voorbij zoals bijvoorbeeld: ik moet het goed doen.

Biodanza bood mij die mogelijkheid: het was een thuiskomen. De vrijheid, geborgenheid, veiligheid, vertrouwen, affectiviteit en juist ook het speelse en het genieten. Dat heb ik in de loop van de tijd ervaren. Genieten van het voelen van mijn lichaam, van wat zich daarin afspeelt en hoe je daar expressie aan kunt geven.

Biodanza is natuurlijk een van de vele manieren in de weg naar bewustwording en van persoonlijke groei.

Wat biodanza voor mij zo bijzonder maakt is dat het uitgaat van bekrachtiging, van positiviteit, van jezelf en de ander toestaan om via dans, muziek en de groep te ervaren en te ontwikkelen.

Het is een prachtige reis en ik ben op het punt aangekomen dit anderen ook te willen laten beleven. Ik heb veel vertrouwen ondervonden: dat ik als mens precies goed ben zoals ik ben. Dat alle maskers die we nodig denken te hebben, eigenlijk niet nodig zijn. Door keer op keer deze bevestiging te krijgen, in contact met mezelf en de anderen in de groep, ben ik steeds meer in staat dit vanuit een diep gevoel van binnen zelf zo te beseffen. En daarmee kan ik het weer doorgeven aan anderen.

Dus vandaar mijn warme uitnodiging om mee te komen dansen.....

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

Inmiddels faciliteer ik weegroepen op diverse locaties in de regio (Schagen, Heerhugowaard, Heiloo).

6 weekse Introductie Cursus Biodanza

Gedurende 6 opeenvolgende dinsdagavonden kun je ervaren wat Biodanza voor je kan betekenen. De lessen zijn voor iedereen geschikt die plezier heeft in bewegen. Ervaring en conditie zijn niet nodig!

Start Datum: Dinsdag 13 januari 2015

Tijd: 20:00- 11:30 uur

Locatie: Het Behouden Huis, Dorpsstraat 850 te Oudkarspel.

Meer informatie:

Biodanza is een vorm van dansen en oefeningen waardoor je steeds vrijer leert bewegen. Je raakt geleidelijk aan steeds meer ontspannen, je zelfvertrouwen neemt toe en het versterkt je vermogen om te genieten. Kortom de uitnodiging voor mensen in deze drukke samenleving om meer uit 't hoofd en 't lijf te komen.

Biodanza gaat over contact maken en werkt met een combinatie van muziek, dansen en ervaren. Je beweegt op jouw eigen manier. Het gaat niet om het leren van danspasjes, het maken van mooie bewegingen of goed voor de dag komen. In de dans maak je contact met jezelf, de ander en de groep. En in dat contact gebeurt het ... zonder woorden.

Voor informatie of aanmelding: www.DANZenz.nl
mail info@DANZenz.nl of bel met Doreen op 06-30032281

Daarnaast faciliteer ik weekgroepen in Schagen, Heerhugowaard en Heiloo. Ook daar ben je van harte welkom om mee te komen dansen. Meld je aan en dans mee!
Warme groet, Doreen Das

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 Workshop Samen dansend het nieuwe jaar inwijden
met Doreen Das**

Datum: **zondag 4 januari**
Aanvang: **14:30 uur tot 16:00 uur**
Kosten: **€7,50**
Locatie: **Het Behouden Huis, Dorpsstraat 850 Oudkarspel**
[Klik hier voor meer informatie](#)

6 weekse Introductie Cursus BIODANZA

Datum: **13 januari en 5 opeenvolgende dinsdagavonden**
Aanvang: **20:00 uur tot 21:00 uur**
Locatie: **Het Behouden Huis, Dorpsstraat 850 Oudkarspel Datum:**
[Klik hier voor meer informatie](#)

**Themamiddag: De transformatie in een eenheidsbewust onsterfelijk lichtwezen
door Evert Jan**

Datum: **zondag 25 januari**
Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur**
Kosten: **€15,- (locatie & Evert Jan)**
Locatie: **Burgemeester Ritmeesterweg 23E, Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**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](#)

**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 24 januari**
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

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.

Familie en feestdagen

De feestdagen zijn weer achter de rug. De één brengt deze dagen graag met familie door wat voor de ander een kwelling kan zijn.

Wat is dat toch?

Voor diegene die graag de controle heeft en deze met deze dagen moeilijk kan laten vieren, kan het lastig zijn om volop van deze dagen te genieten.

En dan het zwarte schaap, in iedere familie is wel een zwart schaap. Hoe gaat de familie met elkaar om en is iedereen wel welkom?

Zo blijkt maar weer: ieder huis draagt zijn eigen kruis. Hoe zwaar weegt dit tijdens de feestdagen en is dit binnen de familie bespreekbaar?

Voor mij betekenen de feestdagen, zoals deze zijn verworpen, niet veel. Het liefst breng ik deze dagen met ons gezin door. Hiermee wil ik niet de familie afwijzen, maar is de drukte mij gewoon te veel. Velen hebben een eigen idee over het vieren van de feestdagen, en hoe fijn is het als iedereen dit op zijn eigen manier kan vieren.

Bij mijn ouders hebben we de gewoonte om met alle kinderen, kleinkinderen en inmiddels achterkleinkinderen tussen kerst en oud- en nieuw bij elkaar te komen. Zo hebben we elkaar allemaal tussen de feestdagen even gezien en gesproken, wat inmiddels een mooie traditie is geworden.

Ik ben me inmiddels aan het verdiepen in de rol van familieleden, welke rol hebben zij zich aangemeten of aan laten meten. Ineens ben ik me gaan beseffen dat deze rollen net zo vanzelfsprekend zijn als er rollen zijn binnen elke organisatie of groep.

Omdat de rol vertegenwoordigt wordt door een persoon die dicht bij je staat, lijkt de rol verpersoonlijkt en is die persoon de rol geworden. Hierdoor wordt vaak de persoon op zijn gedrag en/of uitspraken afgerekend, terwijl deze uiting bij de rol hoort:

De verzorgende regelt veel en houdt ervan de controle te behouden. Niets uit handen 'durven' geven kan voelen als geen vertrouwen hebben in...

Waar een verzorgende bezig is, zal een ander zich laten verzorgen en zijn taak richten op het sociale aspect als vermaak. Wat zich kan uitten in het neerzetten van het ego of de clown uithangen.

Een ander houdt zich bezig met observeren, waarmee deze persoon signaleert hoe de ander in zijn vel zit. Er kunnen hierbij verkeerde conclusies worden getrokken of er wordt een onderwerp aangesneden waar de ander niet over wil praten.

Wanneer een familielid met een bepaalde overheersende rol afwezig is, zul je merken dat deze rol, bijna automatisch, wordt overgenomen door een ander. Wat dus wil zeggen, dat wij alle rollen in ons hebben, en we deze in verschillende situaties verschillende rollen inzetten al zullen we wel een voorkeur hebben voor een bepaalde rol.

In een familiesysteem wordt ervan uitgegaan dat ieder een vaste plek heeft binnen zijn gezin/familie. Wanneer door gebeurtenissen bepaalde rollen niet neergezet kunnen worden, door overlijden of ziektes, worden rollen soms ongemerkt door anderen ingenomen. Dit kan een gevoel van onbehagen geven, wat van kwaad tot erger kan leiden. Met inzicht in de familie verhalen, begrip en vergeving wordt het familiedrama ingelost waarvan het nageslacht wordt behoed.

Vaak denken we familieleden te accepteren, maar als we naar ons naar onszelf kijken, zijn er eigenschappen van de ander waar we ons, misschien wel juist tijdens de feestdagen, aan storen.

En als het dan niet een eigenschap is die bij de rol hoort zoals boven omschreven, wat dan?

Dan kan het zomaar zijn dat jij deze eigenschap in jezelf ontkent en dat deel in jou gezien wil worden.

Wanneer jij over de ander oordeelt, besef dan dat je hiermee jezelf veroordeelt.

Ieder bekijkt een ander vanuit zijn beleving, vanuit zijn denken. Dat zegt niets over degene die beoordeeld wordt, maar alles over het denken van diegene die oordeelt.

Wanneer we alles in onszelf kunnen laten zijn wat is, kunnen we de ander ook laten zijn in zijn zijn.

Is dat geen mooi begin voor 2015?

Maak kennis met de vrouw achter de verhalen over Elements Aromatherapy

Hallo, ik ben Karin Breugelmans, 42 jaar heb een gezin met 2 kinderen, en ik ben eigenares van Elements Cosmetics en Elements Aromatherapy in Waarland.

In 2006 heb ik de knoop doorgehakt en heb ik mijn eigen schoonheidssalon met als specialisatie Aromatherapie en vervolgens de webwinkel geopend. Ik wilde dat al langer, maar schrok steeds terug voor de 'onzekerheid' van het vrije ondernemerschap. Dat is echter gelukkig reuze meegevallen, en nu geniet ik elke dag van het mooiste ambacht!

Eén op de tien mensen in Nederland heeft last van een huidprobleem, en iedereen voelt of ziet wel eens iets aan haar huid dat om écht goede verzorging vraagt. En iedereen ervaart tegenwoordig stress, en heeft het druk. Ik verzorg natuurlijke oplossingen voor huidproblemen, wellness en beleving, zodat mijn cliënten kunnen ontspannen en weer stralen. Ik werk daarbij veel met aromatherapie.

De aromatherapie heeft echt mijn hart; de heerlijke geuren, de veelzijdige- en diepgaande werking van deze oliën rechtstreeks uit de natuur zijn intens. En ze kunnen voor werkelijk iedereen een rijke aanvulling zijn, zoals ik ook altijd probeer te beschrijven in de artikelen die ik voor de Agaphe Nieuwskrant schrijf. Om mensen middels nieuwsbrieven, artikelen, mijn website en Facebook maar vooral de cursussen en workshops te enthousiasmeren voor aromatherapie vind ik ontzettend leuk om te doen.

Ik probeer me te onderscheiden door mijn combinatie van: aandacht, preventie, persoonsgerichte, deskundige huidbehandelingen én goed advies. Het zijn de beste huidverbeterende 'producten' die er zijn, en dat verzorg ik dagelijks met liefde. Ook in de aromatherapie cursussen die ik geef zie je deze eigenschappen weer terug; aandacht, deskundigheid, kleine groepjes, maatwerk en gericht op de praktijk.

Zo nu weet je wat meer over 'de vrouw achter het bedrijf'. Voor vragen mag je me altijd mailen (info@elementsaromatherapy.nl) Wil je meer weten over aromatherapie, de cursussen of behandelingen? (www.elementsaromatherapy.nl / www.elementscosmetics.nl)Je bent van harte welkom!

Leuk dat je de moeite neemt mijn aroma-artikelen te lezen, ik hoop dat ze je inspireren! Ik wens je een mooi 2015 toe.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy



Op weg naar Vrede

Een woedeaanval. Hoe kan je dat voorkomen?

Op het moment dat je een woedeaanval hebt kun je eigenlijk niets doen dan deze te laten passeren. De aanval gaat namelijk geheel automatisch. Meestal denk je er niet bij na. Er ontploft gewoon iets. Je raakt dan alle controle kwijt.

Kortom een woedeaanval overkomt je. Het is een automatische reactie van je lichaam en reptielenbrein.

Het is allemaal vergelijkbaar alsof je bijna valt of bijna een ongeluk hebt. Op dat moment reageert je systeem ook automatisch en is er geen tijd om na te denken. Pas achteraf wordt de verhalenmaker in je hoofd wakker.

Er is vaak maar iets pietluttigs nodig om de woedeaanval af te vuren.

Vaak geven we hetgeen de aanval opwekt de schuld. Meestal is de gebeurtenis echter slechts de druppel die de emmer doet overlopen. De woede is meestal niet in verhouding tot de daad.

De woedeaanval is vergelijkbaar met een fietsband die te hard is opgepompt. Het heeft maar een klein scherp steentje nodig om te klappen. Het steentje is niet het probleem. Wel het te hard oppompen van de fietsband.

Wat en wie pompt de fietsband op?

Niemand maar dan ook niemand kan jou een slecht gevoel geven. Nergens op de wereld is een slecht gevoel te koop. Er is geen ruilhandel in gevoelens mogelijk. Een slecht gevoel wordt veroorzaakt door gedachten en omgekeerd.

Als iemand je een stommerd vindt, dan hoef je hem niet te geloven. Als iemand je slecht vindt geld hetzelfde. Wanneer je echter de woorden laat binnenkomen raken deze jouw gevoel. Jouw gevoel wordt dan wakker. Vervolgens wijs jij jezelf af. Je had dit anders moeten doen. Stom van me, slecht van me etc..

Elke afwijzing zorgt ervoor dat de fietsband weer een beetje wordt opgepompt. Niet wat de ander zegt of doet, maar hetgeen jij er van maakt. Jij had beter, sterker, assertiever, perfecter moeten zijn. Jij had er wat van moeten zeggen, je bent lomp geweest, je hebt het fout gedaan etc. etc. Door dit alles te benoemen wijs je jezelf af en komt er meer lucht in de fietsband.

Zodra je de ander de schuld geeft van jouw woede, geef je de verantwoording van jouw gevoel uit handen. Hiermee maak je jezelf klein. Dat kleinmaken resulteert in een afwijzing. Wederom pomp je meteen de fietsband op.

Een van de grootste afwijzingen ontstaat meestal direct na de woedeaanval. Je vindt dat je het niet zo ver had moeten laten komen. Je schaamt je er voor of voelt je schuldig. Je baalt ervan dat je jezelf kwijt was geraakt. Het zijn wederom allemaal afwijzingen. De druk is net van de ketel en je gooit meteen weer nieuwe brandstof op het vuur.

De cirkel is eenvoudig. Afwijzen, afwijzen..... afwijzen en dan BAM een woedeaanval gevolgd door nieuwe afwijzingen...

De grootste afwijzing hebben echter maar weinig mensen in de gaten. Je wijst namelijk jouw gevoelens af. Je mag niet boos zijn. Je mag niet verdrietig zijn. Je mag je niet slecht voelen. Het is deze manier van afwijzen dat de fietsband het snelst doet oppompen en vervolgens ontploffen. Omdat je jezelf niet slecht mag voelen doe je er alles aan om de gevoelens onder controle te houden.

Controle, controle en controle. Alle touwtjes in handen. Er hoeft er maar een los te schieten en er klappt iets. Tja en dan weer balen dat je hem niet hebt kunnen vasthouden.

Stop dus met jezelf af te wijzen. Wijs je woedeaanval niet af. Wijs ook niet je gevoelens af. Laat ze er zijn. Verwonder wat ze je te vertellen hebben. Wijs gewoon niets meer af.

Wijs ook niet je onwetendheid af. In dat geval ga je je dom voelen. En domme mensen leren niets (nieuws).

Aanvaarden, verwondering, nieuwsgierigheid en liefde is het enige wat nodig is en echt helpt.

Martin de Werker via facebook

Leren houden van jezelf

Een goede eerste stap om meer eigenliefde te genereren is om gedurende de dag een aantal keer waar te nemen hoe je je voelt – gelukkig, levendig, open? Gesloten, ineengekrompen, neutraal?

Als je je negatief voelt, herleidt dan wanneer je voor het eerst zo ging voelen. De kans is heel groot dat je jezelf ergens op dat punt iets negatiefs verteld hebt.

Wat het eerste naar boven kan komen is een negatieve houding of een negatieve gedachte over iemand anders. Maar, als je wat beter kijkt, ondervindt je meestal dat je een negatieve gedachte over jezelf hebt gehad. Dat kan een vorm van schuld zijn over de negatieve gedachte die je over iemand anders had, of gevoelens van onbekwaamheid.

Deze negatieve praatjes die chronisch lijken, zullen naar boven blijven komen tot je leert van jezelf te houden.

Even een kleine omweg.

Hier is een interessante vraag:

Waar geef je de voorkeur aan: schuld of verwijt? Ze voelen geen van beiden goed, maar ik denk dat je zult beamen dat schuld het meest pijnlijk is en het meest verlamdend werkt. Waarom? Verwijt heeft in ieder geval wat mobiele energie. Er is in zekere mate sprake van het ten laste nemen van de situatie en controle over de situatie.

Schuld anderzijds, is puur machteloos – hartverscheurende ontoereikendheid en zelfveroordeling. Verwijt is gefocust op de ander: schuld is gefocust op het zelf. Op het emotionele spectrum, is wat we ons zelf aandoen pijnlijker en vernietigender dan wat een ander ons aandoet. Zelfgerichte negativiteit snijdt ons af van onze verbinding met de levenskracht.

We gaan weer terug naar wat we eraan kunnen doen.....

“Voice dialogue”

Voice Dialogue werkt samen met de vele zelden of sub-persoonlijkheden die we allemaal hebben binnen onze psyche. Elk van deze verschillende aspecten van jezelf hebben eigen wensen, behoeften en overtuigingen en verschilt van de andere aspecten.

In Voice Dialogue leer je om deze sub persoonlijkheden te identificeren en vervolgens laat je ze een dialoog met elkaar voeren en overeenstemming met elkaar vinden. Dit proces is een geweldige manier om van jezelf te leren houden, het creëert meer inzicht, acceptatie, en harmonie.

Laten we deze informatie gebruiken om je te ondersteunen bij de opbouw van zelfvertrouwen en eigenliefde.

Veranderen van je Zelf-dialoog

We gaan terug naar ons proces van leren houden van jezelf, eerder hebben we gesproken over je bewust worden van wanneer je negativiteit voelt. Dan traceer je het moment dat je jezelf zo begon te voelen. Zoek naar het oordeel over jezelf. Je zou bijvoorbeeld iets als het altijd populaire, "Ik ben slecht", kunnen horen.

Als je die woorden innerlijk hoort, kijk dan of een beeld in je opkomt, of gebruik je fantasie. Kun je dit aspect van jezelf in je innerlijke visie zien? Je kunt een onduidelijke glimp van jezelf op een jongere leeftijd krijgen. Misschien als een peuter of als tiener.

Maak je geen zorgen als je geen visueel beeld krijgt. Sommige mensen zijn visueel ingesteld en sommige zijn meer op gevoel, waarneming, of horen georiënteerd.

Je zou een specifiek gevoel in je lichaam of een emotie kunnen voelen. Er is geen juiste of verkeerde manier om dit te doen. Neem waar wat ontstaat als je de negatieve zin hoort, in dit voorbeeld: "Ik ben slecht."

Vind nu een ander aspect van jezelf, die voelt als de beste vriend van dit zelf-oordelend aspect en laat die naar voren komen. Als hij / zij niet staat te popelen, is dat oké. Vraag gewoon innerlijk aan deze beste vriend naar voren te komen en als je geduldig en oprecht bent, zal dat aspect in je bewustzijn komen. Dit aspect van jezelf weet al hoe jezelf lief te hebben.

Laat je niet ontmoedigen als je de eerste keer, niet direct bewust van dit deel van je zelf wordt. Voor sommigen van ons, is de vlam van eigenliefde zo laag dat deze positieve innerlijke stem bijna is verstomd. Als jij zo bent, wees dan lief voor jezelf. Je moet deze oefening niet gebruiken om jezelf nog meer te gaan haten.

Als je, het aspect dat al weet van jezelf te houden, niet kunt vinden, verzin er dan één. De verbeelding is een krachtig hulpmiddel wat gebruikt kan worden voor heling. Stel je gewoon een soort wezen voor die onvoorwaardelijk van je houdt. Verzin wat die persoon tegen je zou zeggen als zij/hij je hoorde zeggen: "Ik ben slecht".

Je zou iets kunnen horen als ...

"Ik houd van je. Je bent prachtig, precies zoals je nu op dit moment bent. Je bent een goed en prachtig mens. Ik ken je mooie hart. Het is een uitdaging voor je nu, want je komt een groeigebied tegen. Vergeet alleen niet hoe mooi je bent. Je komt er doorheen. Je evolutie en groei zijn verzekerd. Ik zal je leren van jezelf te houden. "

Blijf deze dialoog zo lang je kunt volhouden. Het kan vreemd en ongemakkelijk voelen in het begin omdat het nieuw is. Dat is ok, maar houdt vol. Luister naar de reactie van de beste vriend van dit aspect. Laat het aspect wat gezegd heeft "Ik ben slecht" genieten van de liefde en steun. Als je blijft luisteren naar deze stem, neemt de liefde voor jezelf toe.

Probeer de dialoog schriftelijk. Voor sommige mensen is dat makkelijker.

Je kunt hier ook een mini-versie van doen. Let gedurende de dag op negatieve zelfspraak en roep de beste vriend van dat aspect op. Zodra je de beste vriend van dat aspect gevonden hebt, wordt het veel gemakkelijker om het opnieuw op te roepen. Leren van jezelf houden is als het trainen van een spier waarvan je niet wist dat je die had. Hoe meer je het doet, hoe sterker het wordt.

Luister naar de woorden van liefde en bemoediging van je beste vriend. Wentel je erin en geniet van de fijne gevoelens.

Het doel is om elke vorm van negatieve zelfpraak zo snel mogelijk te ontsporen door je beste vriend aan het woord te laten. Door leren van jezelf te houden, train je jezelf veel grotere harmonie en welzijn te ervaren dan je ooit hebt gekend!

Maak je geen zorgen, als het idee van meerdere sub-persoonlijkheden je stoort. We hebben allemaal een veelvoud van deze aspecten in ons die we hebben ontwikkeld door onze vroege levenservaringen. Dit proces is een gezonde en natuurlijke manier om te leren van jezelf te houden.

Probeer dit een dag en je zult versteld staan van wat je ontdekt. Het beste kies je een dag wanneer je wat vrije tijd hebt, zodat je niet afgeleid door werk en andere verplichtingen.

De stappen in het kort

- Wees alert op innerlijke negativiteit.
- Scan terug naar toen je voor het eerst deze gevoelens kreeg.
- Zoom in op wat je verteld hebt aan jezelf op dat moment – de gedachte die de negativiteit geactiveerd heeft.
- Roep de beste vriend van dit aspect op en laat hem / haar van je houden.
- Wentel jezelf in de liefde, bemoediging en steun van dit aspect van jezelf.

Kijk uit voor vergelijken

Een van de gemeenschappelijke valkuilen in het leven, is de oude vergelijkingsval. Je weet wel. "Goh, die persoon is veel beter dan ik." Of het kan, in wat lijkt op een hoge eigenwaarde omkeren: "Ik ben veel beter dan die persoon" Dit is gewoon de andere kant van dezelfde medaille. Hoe dan ook, deze gedachten veroorzaken lijden.

Niemand is beter of slechter dan een ander. We zijn hier allemaal met verschillende groei opdrachten voor dit leven. Als gevolg, hebben we verschillende gebieden van meesterschap evenals verschillende gebieden met een steile leercurve. Als je leert van jezelf houden, laat je dan niet misleiden door hoe iemand anders lijkt te zijn.

Terwijl Betty persoonlijke relaties al onder de knie heeft (ik hoop dat ze een workshop geeft voor ons!), heeft ze nog niet helemaal bedacht hoe je overvloed kunt ontvangen. En Bob is multi-miljonair, maar schijnt het hebben van een persoonlijke relatie niet voor elkaar te krijgen.

Als je merkt dat je vaak vergelijkingen maakt, is het een goed idee om een Voice Dialogue sessie te doen op dat onderwerp. Als het chronisch gaat over jezelf minder voelen, vind dan de beste vriend van dat aspect en laat ze praten. En luister naar de liefdevolle reactie.

Je kunt dezelfde techniek gebruiken als je jezelf chronisch aan de andere kant van de medaille bevindt: "Ik ben beter dan die persoon" Wat je zult ontdekken, is dat het aspect wat zich beter dan anderen voelt hetzelfde aspect is als die zich minder voelt dan anderen. De houding van zich meer voelen dan iemand anders, is gewoon een buffer om je te beschermen tegen het hartverscheurende gevoel niet goed genoeg te zijn. Wat lijkt op een hoge eigenwaarde is een dekmantel voor een laag gevoel van eigenwaarde.

Hoe je nog meer van jezelf kunt houden

Zeg "JA"

Wanneer je een negatief gevoel bemerkt, zeg dan JA tegen de hele situatie die het oproept. Het woord "JA" draagt een krachtige energie die de stroom van welzijn in je ontgrendelt. Van binnen, JA zeggen tegen wat je voelt en tegen alle mensen die betrokken zijn.

Dit betekent niet dat je het eens hoeft te zijn met wat iemand anders doet. Dit gaat helemaal niet over hen. Het is een oefening om weerstand los te laten, voor je eigen welzijn. Weerstand voedt de negatieve energie en houdt hetzelfde scenario steeds opnieuw in stand. JA zeggen opent de stroom van liefde en geeft ruimte om de situatie vrij te geven en te transformeren.

Koester jezelf

Doe zo veel mogelijk dingen om jezelf op alle niveaus te koesteren – fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel. Kijk wat je leuk vindt, wat positieve gevoelens oproept... Yoga? Lid worden van een sportschool? Of je zou willen leren dansen, veranderen van eetgewoonten, of vaker naar favoriete muziek luisteren? Beslis om tenminste een activiteit per dag te doen, uitsluitend voor je eigen plezier.

Zie jezelf

Deze oefening is een krachtige manier om van jezelf te leren houden. Ga naar een spiegel en kijk in je ogen. Negeer de kritische gedachten die zich eventueel voordoen, en focus alleen op je ogen. Kijk echt naar binnen bij die persoon die je daar weerspiegeld ziet. Blijf zoeken totdat je jouw tedere mooie hart kan zien.

Meer tips:

Houden van jezelf is geen eenmalige gebeurtenis. Het is een eindeloos, van moment tot moment continu proces.

Het begint met jou, het omhullen van jezelf in je eigen genegenheid en waardering.

1. Hoe zal het zijn als je de dag met liefde begint en je jezelf aan waardigheid herinnert voordat je uit bed stapt? Je kunt liefde inademen en liefde uitademen. Omhul jezelf hierin met licht en je wezen verzadigd zich met liefde.
2. Je kunt de tijd nemen om te reflecteren en je gedachten/gevoelens op te schrijven in een dagboek. Hoe zul je je voelen als je de tijd neemt om je dagelijks naar binnen te richten en elke ochtend begint met 5 minuten meditatie en 5 minuten schrijven? Deze tijd kun je geleidelijk vermeerderen.
3. Hoe zal het zijn als jezelf gelukkig praat? Om je geest te trainen in positiever te worden, kun je affirmaties gebruiken. Een hulpmiddel is een polsbandje om je rechterpols. Wanneer je jezelf betrapt op welke vorm van zelfverwijt dan ook, verplaats je de band naar je linkerpols.
4. Kun jij eerlijk zijn over je emoties en ben je je bewust van verdovende gevoelens? Winkelen, eten en drinken zijn voorbeelden van het vermijden van ongemak, verdriet en pijn. Je kunt je wanneer je dit bewust bent, bewust een weg door je gevoelens en emoties ademen.
5. Hoe zal het zijn als je je interesses uitbreidt? Wanneer iets nieuws probeert als een taal leren, naar plaatsen gaat waar je nog nooit bent geweest en dingen doet die je nog niet eerder hebt gedaan, kun je bij je passie komen. Je hebt recht op een geweldig leven.
6. Hoe zal het zijn als je kunt genieten van levensverbeterende activiteiten? Wanneer je een passende vorm van lichaamsbeweging zoekt, voedingsmiddelen ontdekt die goed voor je zijn, technologie voor een dag uitschakelt en je tijd besteed aan dingen die je raken, voel je dat je leeft.
7. Hoe zal het zijn als je bereidt bent je over te geven? Dit kun je oefenen door bewust te ademen, adem in, ontspan en laat los. Je kunt het hele plaatje nooit zien. Je weet niet waar iets goed voor is. Hoe zal het zijn als je stopt met tegen jezelf te vechten en stopt met denken en verlangen dat mensen en gebeurtenissen in je leven anders moeten zijn. Jouw plan kan verschillen van intenties van je ziel.
8. Hoe zal het zijn als je werkt aan persoonlijke en spirituele ontwikkeling? Ben je bereid je over te geven en te groeien? Het leven is een reis. Wij zijn hier om te leren en lief te hebben op een dieper niveau. Neem je zevenmijlslaarzen en het leven wordt moeilijk. Een stap tegelijk is genoeg om vooruit te gaan.

9. Hoe zal het zijn als je je potentieel in eigen handen neemt. Hou je genoeg van jezelf om te geloven in de onbegrensde mogelijkheden die voor je beschikbaar zijn? Je kunt zelf actie ondernemen en een mooi leven voor jezelf maken.
10. Hoe zal het zijn als geduldig met jezelf bent? Als je urgentie en angst kunt laten zijn. Ontspan en transformeren streven naar groei. Wanneer je vertrouwen hebt in jezelf, en goed werk doet, zal het Universum je belonen.
11. Hoe zal het voor je zijn als je leeft vanuit waardering? Je kunt je geest trainen om dankbaar te zijn. Herken je je talenten, schoonheid en schittering en kun je deze waarderen? Houd van je imperfecte perfecte zelf.
12. Kun je je laten leiden door je intuïtie? Alle antwoorden komen van binnenuit. Het gaat om het herkennen van deze tekenen en het bewust ervaren van je buikgevoel. Je zult twee innerlijke stemmen horen wanneer je een beslissing moet nemen. De zachte/prijzende/liefdevolle stem is je hogere zelf, de luide stem is je ego. Ga altijd voor de rustigere/zachte stem.
13. Blijf jij je trouw aan jezelf, wat jij eert en respecteert? Kun jij je distingueren van activiteiten die je naar beneden halen? Kun je je afsluiten van giftige mensen in je leven?
Kun je van iedereen houden en hierbij onderscheid maken van wie je je toelaat in je leven?
14. Hoe is het voor je als je je onzekerheid accepteert? Lijden komt door het leven in de pijn van het verleden of de angst voor de toekomst. Als je je aandacht kunt richten op het hier en nu, is dat wat het is en heb daar vrede mee of onderneem zelf actie!
15. Kun je jezelf vergeven? Je leert het meeste van je fouten, zo ga je vooruit.
Je kunt hierbij de volgende bevestiging gebruiken: "Ik vergeef mezelf voor het beoordelen van mezelf voor _____ (vul zelf in: . Voor ziek zijn, te ageren, voor niet je best doen etc)
16. Ken jij de kracht van plezier? Eigenliefde heeft tijd om te ontspannen nodig, te spelen, en interactie met anderen. Onze snelle wereld zorgt voor het behalen van doelen, concurrerende gekte die hier weinig voor laat. Het tegenovergestelde van spel is een vorm van depressie.
17. Kun jij authentiek zijn? Kun jij je uitspreken en voor jezelf opkomen? Hoe zal het zijn als jij je gezien, gekend en gehoord voelt? Durf jij de uitdaging aan te gaan je kwetsbaar op te stellen en zo te wennen aan intimiteit (jezelf laten zien)?
18. Focus jij je op het positieve? Een manier is om naar je hart te gaan en stil te staan bij wat je wel goed doet en je hiervoor te prijzen.
19. Maak jij je schuldig aan zelfverwaarlozing en zelfafwijzing? Ben jij je bewust van keuzes en de beslissingen die je maakt? Om vaker een goede beslissing voor jezelf te maken kun je gedurende de dag meerdere malen vragen, 'Doet deze keus mij eer aan? "
20. Stel je voor hoe je leven eruit zou zien als je gelooft in wat je waard bent en je je leven lang kunt wijden aan houden van jezelf. Hoe zal het zijn als je dit jouw prioriteit maakt?

De tekst van deze tips zijn aangepast door de redactie, zo omschreven is de keuze aan jou.

Welke veranderingen kan je verwachten?

Als jij van jezelf leert houden, zullen de innerlijke oorlogen verminderen en jouw welzijn zal uitbreiden. Je krijgt meer zelfvertrouwen als je zelfwaardering toeneemt, en je minder aan jezelf twijfelt. Je voelt je meer bevoegd en geaard. Je zult je zekerder en bekwaam voelen.

Gebieden waarin je eerder voelde vast te zitten in je leven zullen zich openen, alsof de sluizen worden verwijderd.

Je zult meer energie voelen om verder te gaan in je leven, als een completer mens.

Als je van jezelf leert houden, begint je energieveld te veranderen. Jouw groeiende infusie eigenliefde heeft een positief effect op anderen om je heen, zonder dat ze zelfs maar weten wat je aan het doen bent. Ook merk je dat, als je minder over jezelf oordeelt, je over anderen ook minder zult oordelen.

Als je jezelf vriendelijker behandelt, zal je energieveld transformeren. Als je van jezelf leert houden, trek je mensen aan die jou op dezelfde liefdevolle manier zullen behandelen, als waarop je leert jezelf te behandelen. De omstandigheden in je leven zullen positief veranderen, en zullen dit nieuwe perspectief van jezelf spiegelen.

De liefde voor jezelf brengt ons allemaal op een hoger niveau

Naast de vele persoonlijke voordelen die je zult ervaren, is er een geschenk dat je al je medemensen geeft: je brengt ons allemaal op een hoger niveau.

Hoewel we aparte wezens lijken, individuele dingen doen, zijn we verre van afgescheiden. Als je zou kunnen kijken naar de werkelijkheid vanuit een energie-of kwantumfysica perspectief, zou je een continue, aaneengesloten energie veld zien dat onze planeet, en het hele universum omvat.

Met andere woorden, als iemand je nu vanuit dat perspectief zag, zouden je lichaam en al het andere om je heen als een grote oceaan van energie eruit zien. Het gebied van energie gezien als "jij" zou op een andere manier dan al het andere trillen, maar het zou een massa van energie zijn.

Wat is mijn punt? Als je van jezelf leert houden, begint je energie op een hoger niveau te vibreren en omdat we allemaal deel uitmaken van een groot energieveld, wordt ieder van ons doordrenkt en onze energie verhoogd als jij van jezelf houdt.

Dus BEDANKT!!!!

Bron Conny Janse
Alle artikelen van Conny Janse op Nieuwetijdskind.com

Verdriet tonen

Lieve mens,
er is veel leed op uw aarde.

Veel onverwerkt verdriet
en veel ingehoudenheid
om verdriet toe te laten
en te tonen.

Wees uzelf bewust
dat u als zo

ware opstanding van heling
doet tegenhouden.

Toon uw geraaktheid,
wees met het leed,
opdat het gezien
en beleefd wordt.

Zie zo uw bewogenheid
recht uit uw hart aan,
opdat u dát doet vrijzetten
wat van orde is.

Zó zal er beweging komen
voorbij het vastzitten in oordeel
of belangenloosheid
of hoegenaamde onwetendheid.

Toon uw tranen,
opdat de ander
zich aangesproken weet.

Laat u immer op met het weten
dat wateren uiteindelijk
reiniging veroorzaken
en verschoning van de ziel.

Opdat u ziende gelovigen worden
van vernieuwingsgronden
van het collectief geweten
en gewetene.

Door Guido J.

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.

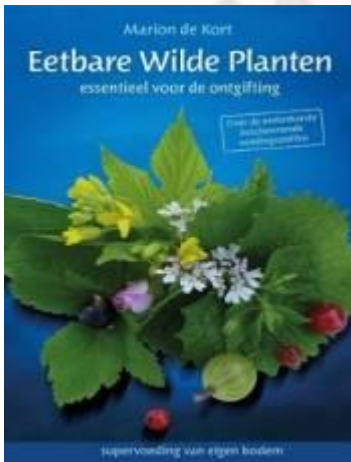
Binnen deze rubriek vallen allerlei onderwerpen die deel uit maken waar je blij van wordt.

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.

Eetbare wilde planten

Essentieel voor de ontgiftiging



Supervoeding van eigen bodem

Waarom zou je in de enorme berg boeken over voeding en gezondheid nóg een boek over voeding willen schrijven? Dan wanneer je beseft dat in al die verschillende voedingstheorieën een fundamenteel aandachtspunt ontbreekt: eetbare wilde planten.

Al eet je uitsluitend zuiver biologisch opgekweekte voedingsmiddelen en woon je bovendien in een niet vervuilde omgeving, dan nog mist je lichaam iets wezenlijks om je gezondheid optimaal te ondersteunen: de tussen onze stoeptegels groeiende planten. Juist de planten waar we achteloos op trappen en ons veelal aan ergeren.

Waarom deze wilde planten zo enorm belangrijk voor je gezondheid zijn?

In eetbare wilde planten zijn de **vijf elementaire plantenstoffen die essentieel voor onze ontgiftiging zijn** nog aanwezig: bitterstoffen, chlorofyl / bladgroen, looistoffen, slijmstoffen, etherische oliën. Wilde planten zijn dus onnoemelijk belangrijk in onze voeding!

Bovendien zijn wilde planten ook veel rijker aan mineralen en vitaminen dan gekweekte gewassen. Omdat wilde planten niet bemest en bewaterd worden groeien ze 'slow'. De hoeveelheid vitaminen is hierdoor veel hoger in vergelijking met planten uit de landbouw of moestuin. Ook ontwikkelen ze een krachtiger wortelsysteem. Hierdoor zijn ze in staat de dieper gelegen bodemmineralen te bereiken. Kortom, eetbare wilde planten zijn ware supervoeding! Draaf ik nu niet een beetje te ver door, door de hype term 'superfoods' toe te kennen aan onze eenvoudige Westerse planten? Al die exotische voedingsmiddelen zitten immers vol supergezonde zogenaamde bioactieve stoffen. Dat klopt, maar daarover beschikt de supervoeding van onze eigen bodem ook. Bijvoorbeeld de benaming bitterstoffen rijkt veel verder dan de van oudsher verzamelnaam voor bitter smakende planten. Tegenwoordig is de wetenschap zo ver in zijn onderzoek dat we in staat zijn de bitter smakende stoffen verder onder te verdelen in kleinere stofjes, genaamd bioactieve stoffen. Welke overigens nog verder onder te verdelen zijn, zoals flavonoïden. Dit zelfde geldt voor de looistoffen en etherische olie.

Ik introduceer in dit boek deze vijf elementaire plantenstoffen als **de ontbrekende beschermende voedingsstoffen**. Zij zorgen namelijk gelijk de reeds door de wetenschap (h)erkende beschermende voedingsstoffen voor een goede werking van het organisme en helpen ziekte helpen voorkomen. Het woord voorkomen dient hierbij eigenlijk vet gedrukt te staan. Waarom uitsluitend de medicinale kracht van wilde planten benutten: onszelf gebrekkig voeden, daardoor ziek worden, om vervolgens het genezende vermogen van wilde planten in te zetten? Klinkt het niet veel logischer de preventieve gezondheidswaarde van wilde planten te benutten, door de planten die eetbaar zijn profylactisch in onze voeding te nuttigen? Ik ben dan ook van mening dat veel van onze hedendaagse Westerse ziekten voorkomen kunnen worden door culinair te gaan genieten van eetbare wilde planten. En er valt heel wat te smullen met eetbare wilde planten!



Elk van de vijf elementaire plantenstoffen is verbonden met een karakteristieke smaak. Gelukkig maar, want gezond eten vind ik belangrijk, maar minstens zo veel waarde hecht ik aan lekker eten!



Bitter (bitterstoffen)

Bitterzuur (chlorofyl / bladgroen)

Zoet (slijmstoffen)

Aromatisch (etherische oliën)



Wrang (looistoffen)

De vijf plantenstoffen en met hun verbonden natuurlijke smaken zijn overigens geen nieuwe ontdekking van mij. Ze raken aan de Oosterse voedingsleren. Het Oosten bewaarde de kennis die het Westen vergat. Veel Westerlingen zijn dan ook de Oosterse voedingstradities gaan overnemen. Uitheimse planten kunnen echter de voeding die op onze eigen bodem groeit nimmer vervangen. Alleen al omwille van het gegeven dat de planten die in jouw leefomgeving groeien moeten dealen met dezelfde micro-organismen als jij. Ze zijn daardoor de beste booster voor je immuunsysteem die je je maar kan bedenken!

In de eerste helft van dit boek geef ik je een grondig inzicht in hoe de ontbrekende beschermende voedingsstoffen samenwerken met jouw natuurlijke ontgiftingssysteem. Daarna geef ik je een opsomming van zeventig eetbare wilde planten, met een aanduiding van de ontbrekende beschermende voedingsstoffen waarover ze beschikken en hun smaak. Ben je enthousiast geworden en wil je nog meer planten leren kennen, of weet je de planten niet in de natuur te herkennen? Dan raadt ik je het boek 'Eetbare Wilde Planten, 200 soorten herkennen en gebruiken' van S.F. Fleischauer, J. Guthmann en R. Spiegelberger aan. Tot slot schenk ik aandacht aan het aanleggen van een eigen eetbare wilde plantentuin. Want ben je werkelijk enthousiast over het consumeren van eetbare wilde planten? Trek er dan niet alleen op uit om wild te oogsten. Het aanleggen van een eetbare-wilde-planten-tuin is twee vliegen in één klap: eetbare wilde planten op je bord én je draagt zorg voor natuurverrijking!

Ik heb lang geworsteld met het vinden van de juiste voedingswijze voor mijzelf. Als ik eerlijk ben, hoe meer informatie over voeding en gezondheid ik vergaarde, hoe minder ik de bomen door het bos zag. Doch, juist dit maakte dat ik uitkwam bij het gaan leren luisteren naar de enige die werkelijk de waarheid in pacht had: de wijsheid van mijn eigen lichaam. Wie dus antwoord verwacht welke planten moet ik dan precies eten en hoeveel, is van te voren gewaarschuwd dat deze informatie ontbreekt. Ik ben van mening dat het lichaam zelf, van iedere persoon, de best afgestemde deskundige is om aan te geven wat het, als uniek organisme, op een bepaald moment aan voedsel nodig heeft. Met dit boek doorbreek ik dan ook niet alleen de gangbare gewoonte dat voeding en gezondheid prijzig moeten zijn: ze zijn gratis in de natuur te vinden. Ook vervang ik de troon van de voedingswetenschap door de expertise van je eigen lichaam. Dank zij de wetenschap zijn we onze onbewuste kennis over de vijf elementaire plantenstoffen kunnen gaan benoemen en met onze analytische geest kunnen gaan begrijpen waarom ze zo belangrijk voor onze gezondheid zijn. Maar in jouw eigen lichaam zijn nog altijd de signalen wat het wel en niet nodig heeft te vinden. De grote vraag is of je de signalen kunt interpreteren. Hoe je leert luisteren naar je eigen lichaam en de expertise van je eigen lichaam kunt leren verstaan vind je wél in dit boek.

Marion de Kort

Marion de Kort doorliep onder andere een scholingsweg als natuurgenees-kundige, fytotherapeut en klassiek homeopaat. Tijdens deze studies verbaasde zij zich erover dat men zich in de westerse natuurgeneeswijzen beperkt tot het gebruik van wilde planten om ziekte te genezen.

Alles in haar – en al haar ervaring en onderzoek tot dan toe - zei dat we met het eten van wilde, ofwel van nature voorkomende, eetbare planten uit onze eigen omgeving gezondheid preventief zouden kunnen ondersteunen. De in haar scholingen opgedane kennis over de gezondheidswaarden van wilde planten gebruikte zij om haar zelfstudie over het belang van wilde planten in voeding voort te zetten. Synchronoos met de kennis liep als een rode draad haar vader mee: "Pappa interesseerde zich niet voor voeding, wel beschikte hij over de gave zich te verwonderen over de natuur."



'Nooit geweten dat'

Anneke Bleeker heeft een serie boekjes 'Nooit Geweten' gemaakt met als doel zoveel mogelijk mensen te inspireren, en open te staan voor al die gewassen en kruiden die letterlijk 'in het wild', in een goede omgeving om ons heen groeien.

Als je hier voor openstaat, zul je ontdekken hoe wij onze dagelijkse maaltijden gezonder kunnen maken en gezelliger kunnen presenteren. Zo ontstaat er ook een enthousiasme om hiermee in de eigen keuken aan de slag te gaan.

Elk deeltje beschrijft diverse gewassen en één soort is eruit gelicht; de naam is in de titel verwerkt en de foto staat op de cover.

Een serie praktische boekjes met recepten, tips en mooie foto's, onontbeerlijk als je je meer wilt gaan verdiepen in wilde planten ofwel eetbare en geneeskrachtige kruiden in je eigen omgeving...



-----Goed nieuws bericht uit de krant-----

Gekke groenten ook gewoon naar supermarkt

Gekke groente in aanbod van supermarkt

Door **Kelly van Hal** - 16-12-2014, 11:22 (Update 16-12-2014, 12:39)

Een pakket buitenbeentjes

ZAANDAM - Afwijkende groente en fruit, nu nog vaak ongeschikt geacht voor consumptie, krijgt een kans in de Nederlandse supermarkt. Albert Heijn biedt klanten vanaf woensdag de mogelijkheid via haar website pakketten 'buitenbeetjes' te bestellen.

Oogst die alleen vanwege het uiterlijk nu nog geweerd wordt, maar net zo vers, smakelijk en gezond is als gave producten. Deze pakketten komen binnenkort ook in de grotere winkels van AH te liggen.



De doorbraak is een belangrijke stap in de strijd tegen voedselverspilling. Nederlandse supers zijn achtergebleven met het structureel aanbieden van 'misvormde' groente. Volgens Albert Heijn, die deze stap vandaag bekendmaakt, vinden steeds meer klanten het uiterlijk van groente en fruit minder belangrijk. Volgens een woordvoester zit er op de pakketten met seizoensgebonden afwijkende producten een korting van ongeveer 25 procent.

Albert Heijn zegt te hopen dat het initiatief leidt tot meer bewustwording. „Een sinaasappel met een bobbeltje is niet zo lekker." Volgens bronnen wordt cosmetisch afgekeurde groente vaak vermalen tot pulp en verwerkt tot veevoer of compost. De uitval bij de productie van wortelen en aardappelen bedraagt volgens publicaties zelfs dertig procent. Van de geproduceerde groente en fruit in Europa gaat meer dan de helft verloren: bij de oogst, transport en distributie of bij de consument.

Bollenkwekers beloven driekwart minder vervuiling

Door **Ed Dekker** - 15-12-2014, 17:24 (Update 15-12-2014, 17:28)

JULIANADORP -

De agrarische vervuiling van het oppervlaktewater in het Noordelijk Zandgebied is in 2018 met driekwart verminderd. Dit beloven kwekers in het actieplan 'Gezonde bollen, bloeiende sector'. Actieplan van Bloembollencultuur

Met de reductie van 75 procent gaan bloembollenkwekers verder dan het Rijk. Doelstelling van 'Den Haag' is een daling over vier jaar van 50 procent ten opzichte van 2013. „Wij vinden een schepje er bovenop noodzakelijk", zegt kweker Kees Stoop.

De Waarlander is hoofdbestuurder van vereniging Bloembollencultuur en voorzitter van het landelijk Milieuplatform Bloembollensector.

Kweker-bestuurder Kees Stoop uit Waarland (rechts) plant bij de aanbieder van een actieplan bloembollen in de binnentuin van de Tweede Kamer, samen met de kamerleden Gerard Schouw (D66) en Lutz Jacobi (PvdA). FOTO KAVB



Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Goede voornemens

Goede voornemens gemaakt maar moeite om het vol te houden? Laat je inspireren en/of begeleiden door een lifecoach! www.lifecoach4me.nl/goede-voornemens/ met gratis teksten en een schema om het in 2015 vol te houden.

Interessant met inzichten

<https://www.youtube.com/> Bruce Lipton 7 ways to reprogram your subconscious mind
<http://shine.forharriet.com/> Oprah Opens Up About Her Journey to Finding Her Path in Career, Life and Leadership

Inzichten

<https://www.youtube.com/> It is Possible to Be in Both Worlds ~ Mooji

<https://www.youtube.com/> 3 - 2 - 1 - DROP IT !!! ~ Mooji

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

<https://www.youtube.com/watch?v=S4s4xpTw3UQ> Who You Are (Inspiring Video)

<https://www.youtube.com/> Grow Up! You're Not Really In Love!

Boeiende Sessies

<https://www.youtube.com/> English webinar Pong Youp met Joy Martina

Speciale ademtechniek begint op 24:05

<http://healthbytes.me/> Hoe geneest u het gezichtsvermogen op een natuurlijke wijze...
<https://www.youtube.com/> Hoe geneest u het gezichtsvermogen op een natuurlijke wijze...
<https://www.youtube.com/> Bates Method 1 en meerdere
! <https://www.youtube.com/> Charts Part 1, Bates Method natural eyesight improvement welke oefeningen kun je in het dagelijks leven toepassen

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 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.

Lotgenoten delen

<https://www.youtube.com/>Seminar " Over-leven na de dood" 22 Juni 2014

Stichting De Jonge Weduwe ondersteunt jonge vrouwen met minderjarige kinderen na het verlies van hun levenspartner. Want als jonge weduwe blijf je ontredderd achter. Er moet van alles worden geregeld waar je liever nooit verstand van had gehad. Administratief, financieel, juridisch, fiscaal, medisch, psychisch.

Stichting De Jonge Weduwe zorgt voor hulp in praktische zin én voor de nodige ontspanning, ofwel rouwpauze, en is er voor jonge weduwen én hun naasten. Als naaste voel je je tenslotte vaak machteloos en aan de zijlijn staan.

Via deze website kunnen naasten 'hun' jonge weduwe (kosteloos) helpen én enigszins begrijpen wat jong weduwe zijn voor enorme gevolgen heeft.

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.

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

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

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

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

die je bewust hebt gemaakt!

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

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

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

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

Aanmelden themamiddag : i.sadhinoch2@quicknet.nl

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.

Het volgende thema was eenheid. 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...

20 Keys of Conscious Creation

An excerpt from "The Davine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief" by Gregg Braden

Key 1) The Divine Matrix is the *container* that holds the universe, the *bridge* between all things, and the *mirror* that shows us what we have created.

Key 2) Everything in our world is connected to everything else.

Key 3) To tap the force of the universe itself, we must see ourselves as *part of* the world rather than *separate from* it.

Key 4) Once something is joined, *it is always connected*, whether it remains physically linked or not.

Key 5) The act of focusing our consciousness is an act of creation. Consciousness creates!!

Key 6) We have all the power we need to create all the changes we choose!!

Key 7) The focus of our awareness becomes the reality of our world.

Key 8) To simply say we choose a reality is not enough!!

Key 9) Feeling is the language that "speaks" to the Divine Matrix. Feel as though your goal is accomplished and your prayer is already answered.

Key 10) Not just any feeling will do. The ones that create are without ego and judgment.

Key 11) We must *become* in our lives the things we choose to *experience* as our world.

Key 12) We are not bound by the laws of physics as we know them today.

Key 13) In a holographic "something" every piece of the something mirrors the whole something.

Key 14) The universally connected hologram of consciousness promises that the instant we create our good wishes and prayers, they are already received at their destination.

Key 15) Through the hologram of consciousness, a little change in our lives is mirrored everywhere in our world.

Key 16) The minimum number of people required to "jump-start" a change in consciousness is the /1% of a population.

Key 17) The Divine Matrix serves as the mirror in our world of the relationships we create in our beliefs.

Key 18) The root of our "negative" experiences may be reduced to one of three universal fears (or a combination of them): abandonment, low self worth, or lack of trust.

Key 19) Our true beliefs are mirrored in our most intimate relationships.

Key 20) We must become in our lives the very things that we choose to experience in our world.

Almost universally, we share a sense that there's more to us than meets the eye. Somewhere deep within the mists of our ancient memory, we know that we have magical and miraculous powers within us. From the time of childhood, we fantasize about our ability to do things that are beyond the realm of reason and logic. And why not? While we're children, we have yet to "learn" the rules that say miracles can't happen in our lives.

Each of us has the innate power to heal ourselves completely from any mental issue, emotional wound, and physical disease we may be experiencing. Despite what the majority of the world believes and has hypnotized you to think since birth, you have the natural ability deep within your being to consciously and permanently relieve yourself from any pain, illness or disease. By intentionally connecting with a deep reservoir of healing energy buried inside your core, you'll create a regenerating effect that spreads a healing reaction throughout your body and mind.

The moment you first touch and squeeze the nectar from this awesome internal energy, a deep wave of joy penetrates your body. There are many delightful sensations secretly hidden inside

your being. It is only through this sacred meditation practice below that you can unlock these feelings and allow the release of healing to take place. It is at this moment that you realize how divinely perfect this life actually is, and how powerful the mind and body truly are.

The first step to initiate your awesome healing transformation is to accept the possibility that you were born with the all-natural God given power to heal yourself. You can instantly bring lightness and wholeness into the cellular memory of any dis-ease. Once this idea is accepted, and fully embraced you have officially begun the journey of self-healing.

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.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 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.