



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

maand juni 2015

**De laatste Nieuwskrant voor de vakantie,
in september zal de volgende krant weer doorgestuurd worden**

**Je kunt informatie voor in de nieuwskrant in de vakantie gewoon blijven doorsturen
naar bekend adres**

Spreuk van de maand:

**Wat de mens in verwarring brengt zijn niet de feiten, maar de meningen over de feiten.
Epiktetos**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

[Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#)

De complete samenvatting van de middagen door Evert Jan.

**In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:
Allerlei activiteiten:**

Lezing op zondag 14 juni door huisarts en acupuncturist Richard Hoofs

[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?
" Jezelf saboteren "*

[een link](#) - *Grapefruit, brengt de zon in je huis; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *B6 doen? of beter laten?*

Voeding Sup-lement

[een link](#) - *Laurier zorgt dat je doorzet -Les mei-*

En verder:

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

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

*Lifecoach4me houdt zich bezig met het zelfhelend vermogen van het lichaam.
Over dit hoofdthema zal zij diverse lezingen organiseren en sprekers uitnodigen.*

door Richard Hoofs



Vanuit ons chakra- aurasysteem maak je contact met je eigen energiesysteem. Door middel van praktische oefeningen, levendige theorie en verdiepingen, maak je in 7 stappen kennis met ons Zelf. In de lezing wordt ingegaan op de invloed van ons zelfhelend vermogen en innerlijke balans bij medische klachten, zoals o.a. *hoge bloeddruk, depressie, lage rugklachten, menstratieklachten, reuma, ADHD, COPD, stotteren etc.*

Wanneer: zondag 14 juni
Tijd: 13.00 uur - 15.00 uur
waarna we tot 17.00 uur kunnen napraten hoe we het bevorderen van het zelfhelend vermogen in de praktijk kunnen toepassen
Adres: Willemsoord 29A, 1781 AS te Den Helder
Toegang: €10,-
Consumpties zijn aan de bar te verkrijgen.

Vooraf aanmelden, je kunt je gegevens invullen via onze website www.lifecoach4me.nl
Je reservering is definitief na ontvangst van je betaling

Er is een foldertafel aanwezig, hierop kun je informatie kwijt over een eigen activiteit gerelateerd aan het thema Gezondheid.

Naast de foldertafel is er een boekentafel waarop boeken liggen die meegenomen mogen worden.

Wie is Richard Hoofs?

Richard Hoofs geeft holistische coaching, acupunctuur en medische begeleiding en is bovendien auteur.

De verbinding tussen Oost en West met behoud van het beste van beide vormt de basis van zijn werk.

Lifecoach4me gaat Het Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei een vervolg geven op zondag 1 november 2015. Geïnteresseerde beoefenaars met praktijken kunnen zich nu al aanmelden.

joke@lifecoach4me.nl

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 'Balans en Zelfgenezing'
door Richard Hoofs**

Datum: **zondag 14 juni**
Aanvang: **13:00 uur tot 17:00 uur**
Kosten: **€10,-**
Locatie: **Willemsoord 29 A, 1781 AS te Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Verdiepingscursus Aromatherapie II
met Karin Breugelmans**

Datum: **zaterdag 20 juni**
Aanvang: **10:00 uur tot 15:00 uur**
Locatie: **Praktijk Elements Cosmetics in Waarland**
info@elementsaromatherapy.nl

[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.

Jezelf saboteren

Een nieuwe nieuwsbrief en het wil maar niet vlotten. Waar ik normaal gesproken de nieuwe nieuwsbrief heb klaarstaan waar ik, wanneer mooie teksten voorbij komen deze gelijk kan plaatsen, ik dat deze keer heb laten versloffen. En ook een stukje schrijven houdt me tegen. Voel een innerlijke strijd en zie meerdere berichten hierover voorbij komen. Dan is er ook nog de volle maan, en helpt deze niet het plaatje compleet te krijgen?

Is de innerlijke strijd vervelend? Ja, ik kan me soms verliezen in mijn gevoel totdat ik dit van een afstand ga bekijken. Wat wil het mij zeggen? Wat wil ik veranderen en waar word ik vanaf gehouden of laat ik me van afhouden? Afhouden of afleiden om niet bij de kern te komen? Zo raak ik steeds dieper in gesprek met mijn eigen zelf zonder antwoorden te geven.

Antwoorden die komen uit het hoofd. Dit is niet belangrijk. Ik ben namelijk op zoek naar mijn weten en de kern in mijzelf. Waar ben ik? En waar is iedereen?

Worden we niet allemaal bij onze kern weggehouden doordat we worden afgeleid van alle ellende waar we mee worden overspoeld en om dit te compenseren willen we genieten, genieten van het songfestival, muziekfestivals, eetfestijnen, sportevenementen etc.

Beseffend maar niet registreren dat de afleiding maar een tijdelijke bevrediging geeft, en komt de ellende als een boemerang terug, Zolang we het niet leuke met het leuke compenseren zitten we in het oordeel, waarbij we ons verzetten tegen het één en als een verslaafde op zoek gaan naar meer compensatie.

Niet iedereen zal dit zo ervaren of herkennen.

Leef je vanuit je gevoel, merk je dan ook niet dat er vele pieken en dalen zijn die je meer vermoeien?

Leef je vanuit het non-dualisme, zonder oordeel zijn, merk je dan dat je minder geraakt bent en je afvraagt waar anderen zich zo druk om maken?

En zo zijn er allerlei combinaties mogelijk waarbij je zelf de spelregels bepaalt.

Wel merk ik dat de afleiding zorgt dat je getest wordt op je oordelen. Kijken we naar sporten, spelletjes, uiterlijk, werk, het hele leven lijkt gebaseerd op goed beter best en prestatie.

Wanneer we ons niet meer hoeven te meten met de ander kunnen we teruggaan naar het ik, het ware zijn van jezelf.

Het nu, het nu waarin alles zich afspeelt en goed is zoals het is, anders was het wel anders geweest, Een uitspraak die ik eens gehoord heb en me raakt vanuit het weten, dit klopt.

En toch, toch willen we, en ook ik trap in de valkuil, dat er veel beter en anders moet. Beseffen we dan niet dat met welke verandering dan ook er nieuwe ellende ontstaat? Maar ook, wie bepaald wat beter is, wie ben ik om te bepalen wat er anders zou moeten, is dat beter voor de persoon zelf of voor de mensheid, of voor de natuur?

Er is niet één standaard oplossing.

Hoe we de wereld ervaren en er naar kijken komt vanuit onszelf. En tja, dat waar ik aan kan werken krijg ik gespiegeld vanuit mijn omgeving. Me hiertegen verzetten maakt me moe, dus het laten zijn wat is, geeft rust een eenheid. Voel ik me opgenomen in het geheel. Hé, is dat niet waar we naar toe gaan (veel gehoord en gelezen....) naar de eenheid? Maar mensen, zijn we al niet één en onderdeel van de eenheid zelf? Wanneer je erin zit, zal je het niet ervaren. Pas vanuit de tegenstelling, de dualiteit herkennen we dat we 'uniek' zijn. We scheiden ons op dat moment af, wanneer we dit uniek zijn als innerlijke strijd ervaren, en gaan we ons distantiëren. En juist het omgekeerde is het geval. Wanneer we de strijd toelaten en mogen zijn, is wat is, ervaren we de eenheid het moment van niets en alles tegelijkertijd. Eckhart Tolle en ook Vera Helleman kunnen hier mooi over vertellen.

Wie ben ik dan? Ik, vanuit het denken, ben de ik dat wat veranderlijk is. Ik was blond en nu senioren blond dus mijn ik- ik ben blond is veranderd. Ook mijn mening van vandaag kan anders zijn dan morgen, ben ik dan veranderd? Dus hoe kan ik dan vanuit dezelfde ik spreken? Mijn ik voelt niet als vernieuwd, maar is nog steeds. Al mijn cellen zijn al meerdere keren vervangen. Waar is de ik dan die onveranderlijk is? Dat is mijn andere ik, het innerlijk weten. Als we het over deze ik hebben, hebben we het dan niet over de ziel, het hoger bewustzijn, hebben we het dan niet over hetzelfde? Deze conclusie maakt dat de verwarring eensklaps oplost. Vele inzichten over het diepe ik, herkende ik, maar hadden vele malen een andere naam waardoor ik me steeds meer opgedeeld voelde. Het wordt tijd om meer naar mijn innerlijk weten te luisteren en het voelt of van alles nu samenvalt en het voor mij begrijpelijker en eenvoudiger maakt.

Vanuit deze informatie concludeer ik dat de andere ik van waaruit we spreken, ofwel het denken of het ego maakt dat je contact ervaart met jezelf of je jezelf afgescheiden voelt. Dit wordt dan versterkt door de emoties en de afleidingen of ellende die we als zodanig denken te ervaren.

Nu komen we bij de titel. Als we bewust zijn dat al deze ervaringen ons duidelijk kunnen maken hoe we dichterbij onszelf kunnen komen, kunnen we met ander ogen naar de situatie kijken. Door deze te negeren saboteren we onszelf en doen juist datgene waardoor we ons vaak nog rottiger voelen. De dualiteit is dus het middel waardoor we deze ervaringen kunnen voelen. Wanneer we het laten zijn wat is zullen we de eenheid voelen, de eenheid die we zijn.

Dankzij deze column ben ik bij mijn innerlijke strijd gekomen. Deze is er wanneer ik mij van mijzelf afgesneden voel en ga geloven dat het waar is wat er in de buitenwereld zich afspeelt. De onrust of angst neemt het over en ervaar ik de buitenwereld als niet goed of het zou anders moeten. Na het delen van mijn inzicht, is het voor mij nu tijd om het op dat stukje toe te passen waar bij mij de weerstand zit.

Na bij een lezing te zijn geweest over eerwraak en eer-gerelateerd geweld, werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Hoe slecht de wereld is bepaal je zelf. Binnen een wereld waar hoop en je gesterkt bent om jezelf niet als slachtoffer te zien en iets hebt om voor te leven, maakt het waard om het leven te leven. Niets is alleen maar ellende net als niets alleen maar geluk kan zijn. Om dit te ervaren heeft de dualiteit een functie. Wanneer je het leven kunt ervaren als hoe het is op dat moment. Zonder oordeel, als een golf die passeert, *immers niets is blijvend*, kun je de wereld zien als door de ogen van een kind. Dit is de ultieme bevrijding van de eenheid, het non-dualisme. Je ontkent het dualisme niet, maar kijkt ernaar. Beide is en mag er zijn.

Wanneer jij voor jezelf duidelijk hebt waar bij jou de weerstand zit op hoe en waarom jij reageert zoals je doet, kan ook jij ervoor kiezen om bij jezelf te blijven, ook als de wereld om je heen in elkaar valt.

Grapefruit, brengt de zon in je huis



Grapefruit (Citrus Demucana) is een subtropische vrucht van een plant die gemiddeld zo'n 6 meter hoog wordt. De plant is ontstaan in Jamaica uit een kruising tussen een Pompelmoes en Sinaasappel. In eerste instantie als sierplant, later pas werden de vruchten gegeten. De naam is afkomstig vanuit het Engels: 'druif' en 'vruchten' verwijzen naar de groeivorm: de Grapefruit groeit in trossen die lijken op druiven. De dunne lichtgele of lichtgroene etherische olie die gewonnen wordt door middel van koude persing van de verse schillen, heeft een aangename citroenachtige, frisse en zoete geur.

De olie oxideert echter (net als veel andere citrusolien) erg snel, dus is slechts 6 maanden houdbaar.

Grapefruit etherische olie is breed inzetbaar, en kan bij veel therapievormen ingepast worden. Verschillende studies tonen de schimmelwerende- en antibacteriële werking van de olie aan. Ook zijn er onderzoeken gaande naar de mogelijk kankervoorkomende werking van Grapefruits. Er zit namelijk een flavinoïde in Grapefruit dat helpt om beschadigd DNA van cellen te repareren, en zo het ontstaan van tumoren te voorkomen. Een zeer interessante vrucht en olie dus!

Belangrijk om te weten is dat Grapefruits een wisselwerking hebben met verschillende medicijnen, bij inname van het sap of de vrucht, en dus ook bij gebruik van de etherische olie op de huid.

Het blokkeert enzymen in de dunne darm die betrokken zijn bij de afbraak van veel medicijnen. Daardoor wordt de hoeveelheid geneesmiddel die in het lichaam wordt opgenomen groter, en werking én bijwerkingen van het geneesmiddel nemen zo toe.

Dus als er medicijnen worden gebruikt dan dient men vooraf te overleggen met de (huis-) arts of Grapefruit e.o. kan worden gebruikt op de huid.

Leuk om te weten is dat je jonger kunt lijken door de inzet van Grapefruit geur!

Een Amerikaans onderzoek naar het effect van verschillende geuren bij middelbare vrouwen op mannen, wees uit dat de geur van Grapefruit een vrouw zes jaar jonger deed lijken in de ogen van de mannen! Dus een heerlijke toevoeging aan je zelfgemaakte eau de parfum die je leert maken op de workshop Zelf parfum maken van Elements Aromatherapy.

Grapefruit e.o. werkt verfrissend, opbeurend, activerend, een fijne olie bij winterdepressies en voorjaarsmoedeheid.

Ondersteunt de werking van het lymfestelsel, lever, gal, nieren en blaas. Reguleert zowel een gebrek aan eetlust, als de neiging om te over-eten (vooral bij overmatige snoepzucht).

Helpt je immuunsysteem versterken, en is een anti-ager.

Ze activeert je levenslust met haar frisse aroma, voedt je ziel, brengt de zon in je huid, zorgt voor energie en beweging en past goed bij de Zonnevlecht chakra.

De plantboodschap van Grapefruit is: 'Het leven verandert iedere seconde, doe mee'.

Tip: Verdamp 6 druppels Grapefruit + 3 druppels Koriander etherische olie dit helpt spanningen en vermoeidheid te verdrijven.

Let op: tot 24 uur na aanbrengen op de huid niet in de zon of andere UV bron gaan, deze olie maakt je huid gevoeliger voor UV straling. En vermijden op de huid bij medicijngebruik en zwangerschap.

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

Word ook aromakundig en meld je nu aan voor een van de inspirerende cursussen!

De nieuwe data voor het najaar 2015 staan op de site.

Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, recepten, aromabehoeften, aroma relatiegeschenken: www.elementsaromatherapy.nl

B6 doen? of beter laten?

Er is de laatste tijd veel aandacht voor B6. Ingevoerd via suppletie zou dit vitamine neuronale klachten veroorzaken. Er wordt zondermeer voor gewaarschuwd zonder de ins- en outs te vermelden. En dat is jammer want daarmee gooien we het kind met het badwater weg.

B6 kent verschillende (voorloper)vormen: Pyridoxine, Pyridoxamine en Pyridoxaal.

Deze vormen zijn te vinden in diverse voedingsmiddelen.

Pyridoxine en Pyridoxamine kun je ook zelf maken in je darm.

In voedingsmiddelen wordt vaak (maar niet altijd) pyridoxine gebruikt.

Alle (voorloper)vormen hebben magnesium, zink én B2 nodig voor de omzetting in het actieve Pyridoxaal-5-Phosfaat (P-5-P).

P-5-P 'doet' de werking van B6.

Bij een gebrek aan P-5-P ontstaan hormonale en neuronale klachten (denk aan menstratiestoornissen, depressies, slaapstoornissen, epileptische aanvallen of het carpaal tunnel syndroom). Typische symptomen die vermeld staan bij B6 tekorten.

Bij een gebrek aan magnesium, zink of B2 worden de (voorloper) vormen niet omgezet. Ze gaan 'stapelen' wat hoge B6 spiegels oplevert.

En nu opletten: Pyridoxine en Pyridoxamine zijn neurotoxisch; ze geven neuronale schade en worden ook in verband gebracht met epileptische aanvallen.

Pyridoxaal en Pyridoxaal-5-Phosfaat zijn neutraal -> die geven geen gedoe. Het advies: als je een B6 tekort vermoed -> koop meteen de P-5-P vorm.

Zorg sowieso dat je voldoende magnesium, zink en B2 binnenkrijgt (of suppleert), dan kun je ook dat wat er in je darm geproduceerd wordt omzetten in P-5-P.

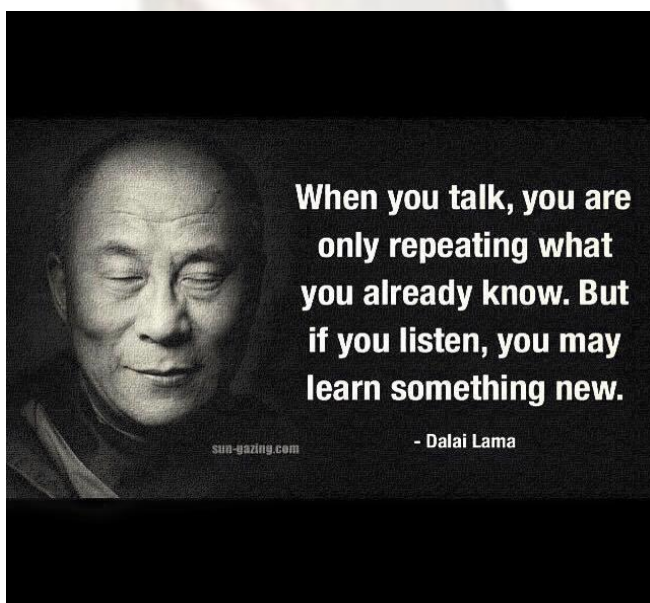
noot redactie

Waarom we deze tekst hebben geplaatst...de waarheid is zo persoonlijk. Probeer daarom vanuit je innerlijke kracht te voelen wat bij jou past. Hierbij laat je los wat er van je verwacht wordt en maak je je eigen keuzes.

Jij bent jij, en dat is goed genoeg.

“ Eat like you love yourself. Move like you love yourself. Speak like you love yourself. Act like you love yourself.”

Tara Stiles



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.

Laurier zorgt dat je doorzet

Laurier - Laurus nobilis



Ik gebruik een enkel blaadje laurier bij het stoven van rundvlees. Ook een blaadje bij de rundergoulash smaakt heerlijk.

Laurier geeft heel langzaam de kracht door aan zijn omgeving. Wil je laurier gebruiken om thee van te zetten, laat dan de thee met laurier langer doorkoken.

Ik gebruik graag laurier en merk dat mensen er positief op reageren.

Ik zet het in bij verkoudheid en verslijming van keel.

Thee van laurier helpt tijdens keel- problemen en werkt bij een schorre keel. Het lost overtollig slijm op, ook op andere plaatsen waar slijm voor ontsteking kan zorgen zoals een slijmbeursontstekingen.

Laurier werkt positief op de spijsvertering, zorgt dat het eten beter verteerd en stopt diarree en verminderd winderigheid.

Dit kruidje heeft een positieve werking op de lymfeklieren, verdrijft virussen en werkt positief op de luchtwegen en werkt op de bloedsuikerspiegel.

Het brengt het cholesterol gehalte naar beneden. Laurier werkt bij hart- en vaat problemen en werkt positief op vochtophopingen.



Laurier is goed voor de huid, gaat verdroging tegen en helpt tegen roos en problemen van de hoofdhuid. Het heelt de wonden en maakt de huid weer heel. Laurier houdt luizen op een afstand.

Aleppo zeep is gemaakt met de essence van laurier en zorgt voor een heerlijke zuiverende werking.

Laurier is potentie verhogend. Het is wijs om dit kruid te vermijden tijdens de zwangerschap, omdat bekend is dat dit kruidje abortus kan veroorzaken.

In de oudheid ging men naar het orakel om raad te vragen aan de goden. Pythia, de priesteres van het orakel van Delphi, kauwde op laurier en raakte in trance zodat ze in contact kon komen met de goden en zo als medium het antwoord van de goden kon doorgeven.

Laurier als energie



Dit kruidje stimuleert het doorzettingsvermogen en zorgt dat je meer gefocussed bent. Het helpt je om in beweging te blijven en daarin volop de mogelijkheid benutten van het leven zelf.

Laurier kan je helpen om naar je basis te gaan, je rust in het hoofd te geven en je je beter kan concentreren.

Het is niet voor niets dat sporters uit Olympus een lauwerkrans kregen als ze gewonnen hadden. Het is het symbool geworden van overwinning en onvergankelijkheid.

Gebruik je de laurier als zielenenergie dan zal het kruid je een extra impuls geven om naar je *helend vermogen* te gaan. De laurier helpt je naar je hart te gaan om vandaar uit te leven. Dit maakt het leven meer waardevol en zorgt dat je opener naar de toekomst kan kijken. Het helpt je jezelf te waarderen en vertrouwen te hebben.

Drie verschillende laurierbomen

-De Laurus Nobilis is onze bekende laurier. Deze komt uit het zuiden, uit Griekenland en Italië. Officieel geldt dat de boom een temperatuur van -5 graden kan verdragen. Het blad kan dan wel door vorst en koude wind beschadigd raken.

-De Indische laurier - Malabathrum is familie van de kaneel en komt oorspronkelijk uit Tibet en het Himalayagebied. Deze laurier smaakt ook naar kaneel.

-Daun Salam is familie van de mirte en heeft een citrus smaak.

Laurierolie

Een olie van laurier maak je zo:

Verhouding is 1/5 laurier en 4/5 olie.

Je kookt de laurier in olijfolie, zorg dat de olie niet heter wordt dan 60 graden.

Laat het een kwartier op een laag vuurtje staan

Even rusten en afkoelen en dan de laurier er uit zeven.

Eventueel kan je een deel van de olie vermengen met kokosolie.

Voor:

Sterke en gezonde nagels - maakt nagelriemen heel.

Het bevordert de groei en zorgt dat de nagels weer krachtig wordt.

Je kunt laurierzalf ook gebruiken bij kalknagels, het doodt schimmels en verbetert de bloeddorstrooming van huid, het verzorgt de huid en heelt wondjes.

Laurier zorgt voor een elastische huid, het repareert de huid na ziekte en huidproblemen. Het werkt verwarmend en helpt bij artrose en reuma.

Ui-tip

Wist je dat ui zorgt voor aarding en rust in het hoofd?

Vorige week was ik bij een lezing en gaf ik iemand een ui in handen.

Dit zorgde al voor een sterke reactie. De spanningen werden in een keer uit haar lichaam getrokken en ze begon te aarden, de voeten op de grond.

Alleen al bewust met de ui bezig te zijn, kan zorgen voor rust.



Snijd een ui doormidden waardoor je de ringen van de ui kan zien en kook dit in water voor ui-water, het helpt tegen cysten en kan de cel informatie positief te beïnvloeden.

Dit zou al preventief kunnen werken om kanker te voorkomen.

De ui was vroeger het geneesmiddel voor de armen, nu kom ik tot de conclusie dat we allemaal ui kunnen gebruiken en dat het medicijn nummer één kan zijn die je lichaam ondersteunt bij vele kwalen .

Sering



Wist je dat je seringen kan eten?
Het heeft een hele eigen smaak en je wordt er vrolijk van. Je kan de seringen door de salade doen.
Sering met appelsap 24 uur gekoeld, smaak heel bijzonder.
Je kunt ook seringen toevoegen aan smaakjes water van komkommer en munt, dan krijg je een heerlijke melange. Neem niet te veel want de smaak van seringen kan overheersen.
Sering geeft rust en activeert de verbeelding. Het heeft een heerlijke verfrissende werking en maakt je actief.

Sering heeft een positieve werking op de bloedwaarden, ook kan de sering gebruikt worden in een olie om ischias pijn te verminderen.

Lesprogramma van Marja Hoefsmit – Kruidje - wordt gratis aangeboden – graag verspreiden 2015

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 verspreidt worden, graag met bronvermelding.

Het volgen van lessen zijn gratis, meld je aan via ayourtha@gmail.com
Op www.ayourtha.nl zijn veel lessen van kruiden online te lezen.
Via dropbox zijn de vorige lessen te vinden. www.dropbox.com
Kruiden en oliën bied ik te koop aan via <http://www.ayourtha-webshop.nl>

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.

Kruiden hebben genezende waarden. Zij kunnen je helpen in de zoektocht om gezond te worden. Jij alleen weet de weg naar genezing. Als de klachten te lang aanhouden is het raadzaam om contact te nemen met je huisarts

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 2015 en copyright Marja Hoefsmit – www.ayourta.nl

Tekst aangepast door redactie

Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Inzichten

Ted

<http://www.tut.com/> 3 Ways to Help Others Who are Suffering

Indrukwekkend

<http://www.televizier.nl/> Mark Bos neemt afscheid

<http://www.rtlx1.nl/> Mark Bos bij RTL Late Night

<https://www.youtube.com/> AWETizm Tune in & hear one mother's inspirational journey while trying to reach her severely autistic daughter.

Meditatie

<https://www.youtube.com/> Advanced Chakra Blast Guided Meditation

Confronterend

<http://www.npo.nl/> Lebbis het grijze gebied, conference. Oordeel je, maar maak je er wel gebruik van... Houd je bek. Een stevige conclusie over niet oordelen. Zij die zonder zonde is werpe de eerste steen...

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

De OPSTEKER

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

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

Tip voor de vakantie

Onderzoek eens met welke overtuiging je bewust/onbewust leeft en laat je je leven lijden?

Ik meende, dat ik door de boosheid achteraf *-waarom lukt het nou niet*, of tijdens *-door het te laten zijn*, mijn ik ben het niet waard, wel had gehad en voldoende was doorleefd.

Tot ik besepte hoe vaak ik naar mezelf kijk als bekeken door een ander en dan altijd een oordeel klaar had, vanuit die ander. En ik erachter kwam wanneer ik vanuit mijn *-ik ben* of *-ik ben alles*, er geen oordeel is. Wanneer je alleen al deze woorden tijdens een bepaalde emotie naar jezelf kan uitspreken hoef je je op dat moment niet te concentreren op die ene emotie omdat je meer bent. Niet om de emotie af te wijzen, dan stop je het weg en mag deze er niet zijn, dat is niet de bedoeling.

Ik ben staat dan voor: ik leef, en *ik ben alles* voor: dat je naast de emotie ook de tegenovergestelde emotie hebt.

Door een uitbarsting kun je bij de kern komen. Vaak is het een gemis of een gevoel van controle waar je geen controle over kan hebben (het zou zo moeten zijn, het mag niet dat...).

Na een weekend met de kleinkinderen besepte ik weer, hoe mooi is het om te leven vanuit de ogen van een kind, zonder de rugzak. Leven in het moment. Alles waar ooit een mening aan is opgehangen paste bij die situatie en mag nu vrij gelaten worden.

Hoe zal het zijn om vanuit vergeving (vooral naar jezelf toe) in vrede te zijn?

Ik kreeg de slappe lach tijdens het eten. De jongens keken mij aan. En ze keken maar en keken maar en ik voelde me steeds weker worden. Normaal voel ik mij dan bekeken of gaan er allerlei gedachten over hoe de ander naar mij zou kijken, door mijn hoofd. Bij deze jongens niet, zij observeerden alleen maar, zonder oordeel. Zo fijn om dan in de ogen van de jongen te verdrinken.

Deze ervaring neem ik mee en deel ik graag met jullie: leef in het nu, observeer oordeelvrij en voel je *ik* oplossen in het geheel.

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

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

Nieuwe inzichten kunnen mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen, dat is soms eng en is tegelijkertijd een uitdaging.

Je weet wanneer je er klaar voor bent, dan kun je niet meer terug. Weet dat er velen je zijn voorgedaan en zij willen graag hun ervaringen delen. Je staat niet alleen.

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

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

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

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 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 najaar naar Den Helder om zijn kennis te delen en ons te informeren wat ik heb samengevat en eigen inzichten aan heb toegevoegd. De middagen zijn intrigerend en leerzaam. Ook al was soms een conclusie dat iets niet geheel bij mij past, dit stukje aangereikt te krijgen was zeer waardevol.

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 gezien gaat het alleen om de ervaring in dit leven en bestaat er geen ziekte en dood. Hoe heerlijk is dat.

We kunnen ons dan richten op alles en iedereen wie en wat we achterlaten als we dit leven afsluiten. Hoe verlaat je deze wereld? Zijn er problemen wat je nu kunt afsluiten en oplossen en delen in jezelf kunt helen, hoef je dit niet met je mee te dragen naar een volgend leven.

En... wanneer we dit nu toepassen kunnen we iedere dag opnieuw beginnen. We zijn slechts passanten en kiezen voor dat moment 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/>

4. Thema 4. Het herstellen van de verbinding met gezin, familie en bondgenoten is geworden: Niets is wat het lijkt

Niets is wat het lijkt.

Bij het kosmische spel, onder welk sterrenbeeld ben je geboren, ben je het sterrenbeeld en kun je op andere momenten de eigenschappen van een ander sterrenbeeld hebben, en dus zijn?

Het nu, is een moment en je kunt uit een scala van eigenschappen putten, je bent alles, je bent één.

Kun je vanuit dit één naar de wereld kijken, en de gebeurtenissen aan je voorbij te laten trekken?

De verleidingen zijn er om van alles te mogen ervaren. Laat jij je verleiden in de wereld van de illusie?

De verleidingen zijn er om je van je doel af te leiden: Je transformatie proces.

De transformatie is nodig om je aan de nieuwe frequentie aan te passen en klaar te maken voor het nieuwe tijdperk.

In het nieuwe tijdperk (het tijdperk van vissen naar de waterman) zal gedachtelezen en in contact met de doden gemeengoed worden, dus zal de mobiele telefoon overbodig worden.

5. Thema 5. De bouw van een eenheidsbewuste wereld op deze aarde

De mens bestaat uit de drie-eenheid: lichaam, ziel en heilige geest

De mens ervaart het leven op aarde waar de emoties, uitingen van het lichaam als pijntjes en ongemakken signalen zijn van de ziel.

Binnen deze theorie wordt de geest niet als gedachte gezien, de vertaler van ziel naar het lichaam, maar is de geest het AI, de essentie van alles wat is verweven in het alles.

Wanneer we geraakt worden door een situatie kunnen we met deze kennis de keuze maken om de situatie vanuit het lichaam ofwel het stoffelijke van de mens, de ziel of het AI benaderen.

Wanneer we dit vanuit de geest doen, beseffen we dat we onsterfelijk zijn en vanuit het AI zonder oordeel is alles wat is, zonder emotie.

Om het leven beter te begrijpen gaan we na duidelijk werd wat voor invloed getallen hebben (thema-dag 3) door op welke verschillende vormen energie er zijn en hoe je ze kunt herkennen.

Er zijn 3 staten van zijn: het zijn als AI (IS), de vrouwelijke energie (RA), en de manlijke energie (EL). Deze afkortingen komen terug in allerlei symbolen gebruiken en woorden.

IS: het zijn de essentie

RA: het uitstralen naar buiten gericht, magnetisme

EL: het naar binnen richten, elektriciteit (Saturnus)

Leven is het in- en uitademen van de schepping.

Ook de schepping wordt in verschillende symbolen uitgebeeld: als cirkel, het lemniscaat, het Yin Yang symbool.

De betekenis die aan deze symbolen wordt gegeven als oneindigheid, vrijheid en spiritualiteit is tegelijkertijd een beperking. Feitelijk is het symbool een symbool en staat voor gevangen zijn binnen de schepping.

Symbolen worden ook gebruikt om onderling te laten zien dat je een bepaald geloof aanhangt of gemeenschap hoort.

Veel van de geheimzinnige symbolen worden onbewust geëerd terwijl ze staan voor een plek waar zekere bijeenkomsten of rituelen plaatsvinden of in het verleden hebben plaatsgevonden vanuit machtsenergie (EL)). De werkelijke betekenis van dit soort symbolen is beperkt bekend waardoor dit een andere vorm is van communiceren, zij die hetzelfde gedachtegoed delen zijn herkenbaar voor elkaar.

6. Thema 6. Een reis in onszelf, zonnestelsel en de kosmos

Hoe kun je jouw ziekte genezen?

1 Maak je vrij van je schuldgevoel, vergeef je zonden. Je zonden en het schuldgevoel daarover is de basis van een ziekte.

2 Vraag Christus jou te begeleiden ook op de momenten als het goed met je gaat.

3 Herken de verleidingen, wanneer je beseft wat je zwakke punten zijn en je deze ter plekke aanpakt, geef je niet de controle uit handen. Je kunt je dan afvragen of je de verleidingen daadwerkelijk nodig hebt. Ontdek je eigen waarheid en besef je dat alles vanuit jezelf komt, heb je geen hulpmiddelen nodig. Wanneer je je ontdoet van hulpmiddelen komt er ruimte, ruimte voor een innerlijk contact met de godsvonk in jezelf. Om hier te komen, heb je de weg afgelegd zoals je die hebt gelopen. Nu op een kruispunt aangekomen kun je je pad overzien en je van je ballast ontdoen.

Wat doe je met deze ballast?

Is het verkeerd om alle hulpmiddelen, als cursussen, boeken en stenen en zuiveringsapparaten door te geven als zij jou niet meer dienen? Of is het voor jouw proces goed om ze te vernietigen?

Als gelovende hebben deze spullen jouw gediend. Door de spullen door te geven kun je een ander verblijden en een bijdrage leveren aan zijn persoonlijke groei en ontwikkeling. Zolang je maar duidelijk bent waarom je de spullen doorgeeft. Je kunt de ander, zolang deze niet openstaat voor jouw huidige inzichten, niet bereiken.

Als de leerling er klaar voor is, verschijnt de meester.

Geef je een rotte vis door, wetend dat een tijdelijke hulpmiddel jou niet meer dient wat wel als zodanig bekend staat en door een ander voor heling ingezet gaat worden, door als rotte vis?

Als het voor de ander werkt, is het dan aan jou en mij om de ander wakker te schudden en de ander te belemmeren om zijn eigenproces in zijn tempo aan te gaan? Zo bezien kan de rotte vis omgezet worden als voeding voor de ander. De rotte vis is en blijft rot als je heling belooft terwijl je er zelf anders over denkt en dit willens en wetens inzet/verkoopt om jezelf ermee te verrijken.

Hoe kom je direct in contact met de bron?

1 Je bent 100% vrij van zonde en schuldgevoel.

2 Herken de Christus in jezelf

3 Je hebt jezelf ontdaan van onnodige ballast en bent vrij van verleidingen

Voordat je zover bent kun je jezelf bewust zijn dat je het leven vanuit 3 niveaus kunt benaderen, vanuit het stoffelijke vanuit de geest of vanuit de ziel.

Vanuit het stoffelijke wordt er traag gereageerd, eerst is de gedachte er voordat deze zich in de stof manifesteert. Vanuit de ziel ben je vrij ongebonden. Vanuit de geest kun je het leven overzien zo in het klein zo in het groot en vise verca één met de bron.

Wanneer je zover bent dat je leeft vanuit de geest komt dat naar je toe wat jouw geest nodig heeft.

7. Thema 7. Thuiskomst. Leven vanuit de eenheid in jezelf

Als we verbonden zijn met de heilige geest spelen we die rol die bij die ervaring past.

Zo herhaalt de geschiedenis zich.

Als we dit doortrekken is de conclusie wanneer we naar de namen kijken dat we die rol zijn die ooit in den beginne bij die naam hoorde. Zo bezien kiezen wij niet de naam van onze kinderen, maar kiezen zij de naam die bij die ervaring past en door ons heen wordt gegeven.

Evert Jan heeft een rol gemaakt een overzicht van de namen en families door de eeuwen heen waar we zogezegd vanaf stammen. Het is nu dat de eeuwenlange oorlogen tussen de goden uitgevochten worden in de materie, door de mens, we kunnen omarmen wanneer we inzien dat oog om oog en tand om tand niet de oplossing is. Dat het niet gaat om macht maar de samenleving alles nodig heeft en ieder hierin zijn steentje bijdraagt.

Wanneer we bewust worden dat alles op aarde is wat we nodig hebben, hoeven we ons niet bang te laten maken dat een groep mensen de macht (denken te) hebben.

Om macht te krijgen zijn er twee partijen nodig: één die deze neemt en één die deze weggeeft.

Deze groep wil het verhaal van de bijbel naspelen en spreekt over sleutels om door poorten te gaan wat in films wordt uitgebeeld.

Het is belangrijk dat we hier niet in meegaan.

Zij kunnen ons niet redden, wij kunnen alleen onszelf redden als we inzien dat we alleen maar met de stroom hoeven mee te gaan, zonder oordeel en laten zijn wat is.

Wat wij kunnen doen om het proces te helen is zelf onze eigen daden vergeven, wanneer we dit inzien en vanuit vergeving leven, kunnen we ook de ander vergeven.

Kortom ons leven draait om onszelf waarbij we zelf verantwoordelijk zijn voor de gevolgen van onze daden wanneer we dit beseffen helen we de levens van voor ons en de levens die na ons komen.

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

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

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

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