



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand maart 2015

Spreuk van de maand:

**Bij het leveren van kwaliteit voeg je iets toe aan de verbinding binnen gemeenschap,
bij het niet leveren van kwaliteit doe je deze verbinding geweld aan**

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
Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei

[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?
Het leven is niet eerlijk, of toch wel?*

[een link](#) - *Lente in aantocht met Lemongrass; door Karin Breugelmans*

Voeding Sup-lement...

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

[een link](#) - *Het zonnetje onder de kruiden -Les februari-*

En verder:

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

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

Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei

Marcel en Joke vanuit Life Coach 4 Me, gaan een open dag organiseren voor alternatieve geneeskunde binnen Den Helder en Julianadorp.

Geïnteresseerden krijgen een kans om met de werkwijze van de therapeut kennis te maken. Het kan goed zijn om te weten welke alternatieven er zijn die je kunnen ondersteunen tijdens een ziekteproces of persoonlijke groei.

Ook wanneer je nu gezond bent kan het interessant zijn om je licht op te steken over welke vorm er bij je past en wat er allemaal mogelijk is.

Het doel van de open dag is ook om de expertises met elkaar te verbinden en een netwerk te creëren waarbinnen mensen met een hulpvraag op een adequate wijze worden ondersteund of naar elkaar doorverwezen kunnen worden.

Hiermee kan ieder elkaar ondersteunen en versterken.

Wanneer er voldoende belangstelling is om als netwerk naar buiten toe te treden, zullen we ieder die hiervoor interesse heeft vermelden op de website van Life Coach 4 Me.

Heb je interesse, wil je je aanmelden en meedoen of wil je hier meer over weten, bel met

Joke Oosterbeek 06-44993248

<http://www.lifecoach4me.nl/>

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 zondag 29 maart

Kijk op de website www.lifecoach4me.nl

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

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

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

Voor opgave of meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

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

Wat is een lifecoach

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

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

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

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

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

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!](#)

***Spirituele Aromatherapie
door Karin Breugelmans***

Datum: **zaterdag 21 maart**

Aanvang: **13:00 uur tot 16:00 uur**

Locatie: **Praktijk Elements Cosmetics in Waarland**

info@elementsaromatherapy.nl

[Klik hier voor meer informatie](#)

***Themamiddag: De bouw van een eenheidsbewuste wereld op deze aarde
door Evert Jan***

Datum: **zondag 22 maart**

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

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

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

[Klik hier voor meer informatie](#)

***Eetbare wilde plantenwandeling
met Marion de Kort***

Datum: **zaterdag 28 maart**

Aanvang: **14:00 uur tot 17:00 uur**

Kosten: **€24,-**

Locatie: **Tilburg, Moerenburg**

[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: **zondag 29 maart**

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.

Het leven is niet eerlijk, of toch wel?

Hoe kan een gemeenschap goed fungeren, kun je van een ieder dezelfde inspanning en bijdragen verwachten? En wat als een groep mensen hier niet financieel en/of lichamenlijk aan kan voldoen?

Je kunt het ene werk niet met het andere vergelijken, qua - fysieke inspanning -tijdsduur- waarden- opbrengst- en/of kwaliteit.

En toch hebben wij binnen ons geldsysteem bedacht dat een bepaald product of dienst een bepaalde tijd en een bepaalde waarde heeft.

Met enige regelmaat worden er binnen dit systeem prijsverhogingen aangekondigd. Hier denken we niet over na en accepteren dit onder de mom dat alles duurder wordt. Wat wordt duurder en waarom?

Als binnen een kringloop een basisproduct van kostprijs verandert en dit wordt door iedereen evenredig doorberekend, betekent dat uiteindelijk het product in prijs gelijk is gebleven. Omdat de verhoging niet altijd evenredig is, valt dit proces uit elkaar en wordt er vaak een bepaalde groep hier de dupe van, ofwel wordt een bepaalde groep hier rijker van. Een van de redenen hoe de rijken rijker worden en de armen armer. Wanneer je erover nagaat denken is dat op het minst dubieus.

Zo gezegd zijn we het logisch gaan vinden dat een product minder wordt qua volume of minder van kwaliteit door het gebruik van een mindere kwaliteit van de grondstoffen die gebruikt worden, met hetzelfde excuus dat alles duurder wordt.

Zo worden de belastingen hoger net als allerlei andere kosten als bijvoorbeeld de gezondheidszorg.

Het inkomen blijft gelijk of stijgt, maar niet evenredig aan de stijgende kosten van de zaken die eerder genoemd zijn.

Er blijft minder van het loon over of we krijgen schulden, omdat er tekort overblijft om van te leven of om te leven zoals we gewend waren te leven.

En dat alles voor een munt, een papiertje of een cijfer op papier/in het systeem. Je hebt alleen maar meer papiertjes nodig voor hetzelfde product.

De macht van het geld heeft de macht van ons denken overgenomen.

Ik kijk er naar en zie het gebeuren. Het is een verhaal wat we met elkaar zijn gaan geloven. Gelukkig worden er mooie documentaires uitgezonden, zoals laatst met Richard Stemler die mensen de andere kant van het algemeen gelijk doen laten zien.

Hij deed een opmerkelijke uitspraak die, wat mij betreft, de kern raakt: Denk niet buiten de box maar kijk of je niet anders kan denken binnen de box.

Het gaat er om het leven voor jou leefbaar te houden ongeacht allerlei regels die ooit zijn bedacht.

Hoe is het als we n.a.v. anders denken anders gaan leven binnen de kaders van de box, zonder tussenkomst van overheid, belasting en allerlei andere partijen die menen dat zij over ons kunnen beslissen of *wij* menen dat zij over ons mogen beslissen??

En dan? Wat kun je met deze informatie?

Je kunt niet in je eentje de wereld veranderen; een uitspraak die maakt dat je je niet hoeft te veranderen. Maar wat kun je wel?

Een verandering begint bij de eerste stap en dat kan zijn in het klein te beginnen, binnen je familie of in je eigen buurt. Hierbij kan een gemeenschap binnen een gemeenschap gecreëerd worden waar je voor elkaar zorgt door te doen waar ieder goed in is.

Leven is niet gelijk aan de economie, gaat niet om de grote massa, maar om elk levend wezen, om ieder individu, en dus ook om jou.

Als het goed met jou gaat, hoe fijn is het als het ook goed gaat met je omgeving?

Wanneer er minder geld te besteden is, zullen er nieuwe initiatieven ontstaan en activiteiten georganiseerd worden.

Een goede ontwikkeling zou zijn plaatselijke goede doelen steunen waardoor het geld bij onze directe naaste terecht komt, i.p.v. goede doelen steunen die ver van ons af staan en waarvan het bedrag via allerlei schijven veelal deels is opgegaan aan lonen van hoge piefen en in verhouding een klein deel daar terecht komt waar het bedrag voor is ingezameld.

Maar ook kunnen wij hetgeen wij over hebben, delen met diegene die het goed kan gebruiken. Dit werkt dan twee kanten uit. De ene keer kunnen we ontvangen en de andere keer geven.

De economie wordt hier niet gelukkig van. Er zijn minder nieuwe producten nodig waardoor er minder geproduceerd wordt met als gevolg dat er minder werknemers nodig zijn waardoor er mensen worden ontslagen.

Dit lijkt een neerwaartse spiraal.

Wat doet dat met de grondstoffen die niet gebruikt worden?

Grondstoffen blijven in de aarde of blijven leven. Er wordt van massaal naar minimaal gegaan en kunnen we in plaats van een dier als product of mens als een nummer weer naar het totale, het holistische, kijken.

De tijd die we over hebben kunnen we op allerlei manieren gaan invullen.

Levert dat geld op? Misschien is juist dat niet met geld te betalen en komen we er achter dat we minder nodig hebben om het leven te leven waarvoor wij op aarde zijn.

En zo is het met alles in het leven: wat in het groot gebeurt, gebeurt in het klein.

De macht van het geld vinden we terug in alle uitwassen binnen de huidige maatschappij.

Momenteel worden bomen niet gesnoeid, maar letterlijk met de botte bijl gekortwiekt.

Er gaat een soort rietmaaier langs de struiken en bomen waarvan de messen rechtop staan en worden zo alle uitstekende takken op gelijke afstand "gemaaid".

Dit is het soort onderhoud wat door het rijk en gemeenten wordt uitbesteedt om kosten te besparen.

De grootte van het potje geld bepaalt hoeveel zorg er kan worden besteed aan al het leven.

Er wordt voorbijgegaan aan de normen en waarden.

Wanneer we dit toestaan, en we staan toe hoe er in het extreme, in de dieren industrie, met dieren wordt omgegaan, we ook de misstanden bij andere mensen toe staan, hoe kunnen we dan verwachten dat er met respect met ons wordt omgegaan?

Zo bezien lijkt het op menselijk niveau logisch wanneer je met elkaar wilt leven, dat er omgangsvormen nodig zijn en algemene regels.

Als we allemaal volgens onze eigen normen en waarden gaan leven en de regels vervallen, hoe anders zal het dan zijn?

Maar ook, welke mensen zijn het die hier hun bedenkingen tegen hebben, misschien wel zij die zorgen dat de regels gehandhaafd blijven en zij die regels verzinnen, toch??

Wanneer wij ons hieraan onttrekken door ons iets meer in te spannen en meer menselijk opstellen door meer maatwerk te leveren dan wat van ons verwacht wordt, kunnen wij een belangrijke bijdrage leveren aan het welzijn van de ander, de klant, de cliënt, de leerling, het individu, de persoon, en zij aan ons, kortom aan de kwaliteit van het leven. Hier zijn geen regels voor nodig!

Ik vind het bij tijd en wijle grappig om zo naar de zin en onzin van het leven aan te kijken.

Het wordt steeds duidelijker dat we met elkaar een toneelspel opvoeren en hierbij blind varen en de aanwijzingen en regels volgen van de regisseur.

Wie is de regisseur en wie laat ik de regisseur zijn in mijn leven?

Ik besef dat ik mijn eigen regisseur ben, wanneer ik zorg dat ik het goed heb voor mezelf, en kan leven zoals ik dat graag zou willen, alleen ik diegene ben die hier verantwoordelijk voor is en zelf die voorwaarden kan scheppen of aanpassen.

Waarom de vraag is het leven eerlijk?

Alleen jij kan het antwoord geven en jouw gedachten hierover veranderen.

Zo bezien, krijg je alle tools door het leven zelf aangereikt.

Lente in aantocht met Lemongrass



Met de lente in aantocht deze keer een stukje over de verfrissende en verkwikkende olie [Lemongrass](#) (*Cymbopogon flexuosus*). In het Nederlands ook wel Citroengras genoemd.

Deze stimulerende, antiseptische en activerende etherische olie wordt door middel van stoomdistillatie gewonnen van dit aromatische gras, en de resten worden daarna gebruikt als veevoer.

Het gras zelf groeit van oorsprong in India en heeft zich verspreid over Zuid Amerika, Azië en Afrika. Het is een snelgroeiende grassoort die tot anderhalve meter hoog kan groeien, waarna er wel drie keer per jaar van geoogst kan worden.

Lemongrass wordt van oudsher veel als keukenkruid gebruikt (thee, curries en soep) maar ook in de ayurveda en als conserveringsmiddel en pesticide toegepast.

Hoewel het dus als pesticide wordt ingezet, wordt Lemongrass tevens door imkers gebruikt om bijenzwermen in lokkorven te lokken. De geur lijkt namelijk sterk op de feromonen die bijen afstaan; fris, zoet en sterk lijkend op citroengeur.

Lemongrass is een goede luchtreiniger, werkt ontstekingsremmend, koorts bestrijdend, insecten- en schimmelwerend, verbeterd de spijsvertering en zenuw kalmerend. Toepassingen zijn onder meer: verkoudheid, voorhoofdholte ontsteking, hoofdluis, vlooien en teken, hoofdpijn, vermoeidheid, koorts en darminfecties.

De plantboodschap van Lemongrass is: 'Alles is fris en nieuw'.

Lemongrass geeft nieuwe energie, helderheid, optimisme en activeert. Ze wuift alles schoon en verdrijft negatieve gedachten en een slecht humeur.

Ze helpt bij een voorjaars schoonmaak in en rondom je huis en werkplek, en heeft ook een reinigende werking op lichaam en geest. Het versterkt je bewustzijn.

Tip: een paar druppels op de deurmat geven een frisse en schone sfeer bij binnenkomst, en is ook heerlijk om toe te gebruiken in een massage olie of in de auto bij een lange autorit en bij een jetlag.

Let op: de olie spaarzaam gebruiken en niet te lang. Niet geschikt voor gebruik op de huid bij zwangeren en mensen die gevoelig zijn voor deze olie.

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!

Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, recepten, aromabenodigdheden, aroma relatiegeschenken: <http://www.elementsaromatherapy.nl>

Op 21 maart 2015 wordt de workshop Spirituele Aromatherapie gegeven, meer info en aanmelden via de website.

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.

Het zonnetje onder de kruiden -Les februari-

Juist in de winter hebben we behoefte aan de zon. Het warme weer maakt vrolijk en optimistisch en actief. De blauwe lucht en de zon zorgt dat het leven net iets makkelijker gaat. De organen zullen optimaal werken en je krijgt meer energie. Het activeert de hormonen die helpen de organen aan het werk brengen.

De zon zorgt dat je vitamine D kan aanmaken, die het lichaam gebruikt om calcium uit het voedsel te halen en zorgt voor kalkopbouw van de botten.

Kruiden die op de zon lijken

Lijkt het kruidje op de zon, dan is het meestal het kruidje dat helpt om de zonnestraaltjes binnen te krijgen in periode van mist, wolken, regen en sneeuw. Een tijd waarin we extra hard moeten werken om ons warm te houden.

Goudsbloem, zonnebloem, paardenbloem, guldenroede, kamille.

Drink je een thee van deze kruiden of eet je zonnebloempitten, dan zullen zij de warmte van de zon doorgeven.

Je kunt naar eigen voorkeur de kruiden gebruiken om een mooie melange samen te stellen. Het ruimt gifstoffen op en zorgt dat nieren, lever en ook spijsvertering makkelijker stroomt.

Kruiden die zorgen voor een optimistische en zonnig humeur

St Janskruid, Marjoraan (wilde Marjolein), appel, mais, fleuren niet alleen het humeur op, maar zorgen ook voor verbinding, zelfverzekerd te voelen en kracht om je keuze te maken.

Maar ook

Het sneeuwklodje -het eerste voorjaarsbloempje- vertelt dat de extreme kou verdwenen is en reageert op de eerste zonnestralen.

De meidoorn geeft aan dat de ijskoningin is verdwenen en de vorstperiode voorbij is.

En

Geelwortel (Kurkuma) heeft een positieve uitstraling op ons gemoed en verwijdert gifstoffen uit het lichaam. Een lepeltje geelwortel in melk, olie of boter zorgt dat veel klachten verdwijnen en dat je energie krachtiger wordt. Het werkt positief op spijsvertering en nieren en lever.

Zon

De zon wordt gezien als de centrum van het bestaan en kern van het zijn.

Ik ben, ik laat me zien.

Ik verbind mij met mijn innerlijke zon. De zon geeft licht en straalt warmte uit.

Dit zijn affirmaties die met de zon te maken hebben

Van de chakra's is de middenrif -de zonnevlecht- waar de zon binnenkomt in het menselijk systeem, en waar de beleving van de mens bepaald wordt.

Wat ervaar ik, wat laat ik toe en waar stel ik mijn eigen grenzen.

De zon staat voor welzijn, in welke mate je geluk naar je toe kan halen.

Ooit zorgde een workshopleidster met het schijnen van een zaklantaarn op het 3e oog dat mensen weer vrolijk werden. Ze stak het inwendige licht aan. Een simpele oefening om te laten voelen dat licht invloed heeft op je stemming.

Sint-janskruid -Hypericum Perforatum

De kleine blaadjes die kleine gaatjes bevatten met een roodkleurige etherische olie, verklaart de Latijnse naam Perforatum -kleine gaatjes.

Sint-janskruid bloeit in de zomer en neemt veel zon op en wordt dan ook geogst.

Sint-janskruid is een krachtig plantje helpt hormonale balans weer in evenwicht te brengen en zorgt dat wonden beter kunnen genezen. Het reinigt het lichaam en heeft een positieve werking op het bloed.

Sint-janskruid staat voor het mogen ontvangen van de aarde en stuurt energie naar de zonnevlecht en het hart waardoor we een verbinding ervaren met de natuur om ons heen.

In een olie zal de sint-janskruid rood kleuren.

De olie wordt gebruikt om rustig te worden, met beide benen op de grond te staan.

De olie wordt ook gebruikt om de buik van een zwangere vrouw te masseren, wat zorgt dat het contact met kind versterkt wordt en de buik soepel blijft.

Koriander -Coriandrum Sativum

Koriander staat bekend als kruid voor in het eten. Over kruiden als basis voor genezing wordt niet vaak gesproken, toch heb ik op het pad naar genezing bijzondere ervaringen met koriander meegemaakt.

Het groen van koriander kan in salades gebruikt worden, ook de goudgele bolletjes worden gemalen en gebruikt.

In de genezing helpt koriander bij spijsvertering.

Het heeft een ontspannende werking en zal daarin helpen om de spieren en ook het hoofd te ontspannen.

Koriander heeft een link naar de zon en helpt warm te worden. Het opent organen en daarbij de ogen en oren en activeert cellen in het lichaam. Het helpt afvalstoffen in de vorm van zweet naar buiten te krijgen en is goed voor de huid.

Tijdens een kruiden consult vroeg ik een vrouw koriander korrels in de handen vast te houden. Ze werd er opener door en durfde weer het aanraken toe te laten. Ook het spreken over intieme onderwerpen werd verbeterd.

Koriander helpt verdriet te verwerken en maakt contact met het hart. Het helpt bij eenzaamheid en geeft kracht en ondersteuning in moeilijke tijden.

Het kruid maakt je optimistisch en laat de zon weer toe in het systeem.

In de Indonesische keuken wordt koriander vaak gebruikt.

De geur is doordringend. Hoewel het een onaangename geur kan zijn kan een korrel op een kruiden brandertje heel lekker ruiken.

Koriander wordt gemalen en als ketoembar verkocht.

Rooibos -Aspalathus Linearis

De kleine houtjes van de rooibos is intens oranje bruin gekleurd.

Een kennis van mij nam dit kruidje uit Zuid Afrika mee en ik vond het toen in die tijd op rozenbottel lijken.

De takjes worden van de plant geplukt en gedroogd in de volle zon. De kleine blaadjes krijgen een intense kleur.

Rooibos wordt medicinaal toegepast en helpt de nieren en lever stromen. Niet langer dan 3 weken achter elkaar drinken, omdat het dan negatief gaat werken en zelfs vergiftiging kan veroorzaken. Rooibos wordt ook wel aan baby's gegeven die kolieken hebben en heeft een zachte werking op de spijsvertering.

De rooibos moet je 5 minuten laten doorkoken. Het is goed voor spijsvertering, brengt gifstoffen naar buiten, heelt wonden en is goed voor de huid. Het is in staat om de cellen in het lichaam weer kracht te geven.

Rooibos is goed voor het denken, helpt mensen te concentreren en zorgt voor evenwicht tussen bewegen en denken. Mensen die aan het vergaderen zijn, kunnen baat hebben bij het drinken van rooibosthee.

Zonnebloem -Helianthus annuus

De zonnebloem danst in de zon, een zonneaanbidster bij uitstek en doet haar best om zo dicht mogelijk bij de zon te komen.

De zonnebloem staat voor hoe jij je voelt en hoe je wilt dat anderen je zien.

Waar vind je de kern in je zelf, waar de kracht van je naar buiten komt? Meestal kom je dan terecht bij een punt iets boven je navel, de zonnevlecht.

De zonnebloem helpt je om dat centrum te vinden.

Sta jij in het centrum van je eigen kunnen? Durf jij jezelf duidelijk te maken aan anderen?

Vaak vraag ik aan mensen hoe hun zonnebloem er uit ziet, en dan vertellen ze iets over hun leven.

Uit de zonnebloempitten wordt olie gehaald, waar je mee kan koken en braden. De geroosterde zonnebloempitten worden vaak in salade verwerkt en gepeld kan er zelfs een pasta van gemaakt worden.

Zonnebloem is goed voor hart en bloedvaten. Het staat voor zonnevitamientjes en het maken van contact.

Ananas -Ananas Comosos

Ananas is een heerlijke tropische vrucht. Je kunt de zure smaak verzachten door een beetje suiker te gebruiken. De vrucht is niet alleen lekker maar ook gezond.

Ananas wordt gebruikt bij wondverzorging, moeilijkheden in spijsvertering, trombose, oedeem en hartkwalen. De bromelia in ananas helpt bij de proteïne verbranding. Je kunt ananas gebruiken om de negatieve effecten van een chemokuur te verdrijven en versterkt het bindweefsel.

Mensen met een sterke verantwoordelijkheidsgevoel, veel van zichzelf eisen en serieus zijn, kunnen door de ananas hun eigen creativiteit meer laten spreken en ruimte voor zichzelf opeisen.

Ze zullen de pijn onder ogen durven zien en de positieve kant van het leven kunnen bekijken. Een doorgesneden ananas lijkt niet voor niets op de zon. Het is een zonnige vrolijke frisse vrucht.

Mijn verhaal

Ik had zorgen om mijn jongste zoon. Hij had zich verplicht om voor zijn oudere broer te zorgen en had hem beloofd om niet over zijn ongeval te praten, zelfs niet tegen een hulp- verlener die hem wilde helpen. Voor mij voelde dat niet oké. Hij had het recht om zijn eigen emoties te verwerken. Het ongeval was een familie trauma geworden en iedereen verwerkte dat op zijn eigen wijze.

Ik liep in de supermarkt en dacht na over wat hem zou kunnen helpen: bachbloesem Pine, kwam in me op, dit zorgt ervoor dat hij het heftige los kan laten. En zo doorliep ik de supermarkt met het woord pine in mijn gedachte en prompt liep ik tegen een ananas aan. Er ontstond een glimlach op mijn gezicht en nam het vers uitgeperste ananassap mee wat daar was.

Ik wist dat deze ananas mijn zoon zou gaan helpen en sinds dien adviseer ik mensen om meer met ananas te doen.

Pau d'Arco

Thee van hout van de Pau d'Arco wordt door de oorspronkelijke bevolking van Brazilië voor genezing gebruikt. Het heeft een zuurachtige smaak en voert je opweg naar hogere dimensies.

De thee helpt bij ontspanning en bij het verwerken van emoties. Haal de zonnestraaltjes van Pau d 'Arco in huis.

Pau d'Arco 40 gram €3,50

<http://www.ayourtha-webshop.nl/a-37553850/kruidentheelapacho-thee/>

Mensen met een licht huid zullen anders met de zon omgaan dan mensen met een gekleurde huid. Wij mensen hebben minstens een half uur zon per dag nodig om het lichaam de juiste hoeveelheid vitamines aan te maken. Mensen met een donkere huid hebben vaker een langere tijd nodig om de vitamine D aan te kunnen maken. Bewust omgaan met kruiden die de zon in zich dragen, kan daarin een positief effect hebben.

Maar niets gaat boven de zonnestralen van de zon.

Te veel zon kan huidkanker veroorzaken. In de schaduw worden de zonnestralen ook opgenomen.

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 verspreid worden, graag met bronvermelding.

Het volgen van lessen zijn gratis, meld je aan via ayourtha@gmail.com

www.ayourtha.nl

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

Je kunt de voorgaande lessen les 1-82 digitaal als boek bestellen (meer dan 415 bladzijdes) voor €4,15

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.ayourtha.nl

Tekst aangepast door redactie

2015: het jaar van de Bodem

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

In dit deel kijken we naar het reilen en zeilen onder onze voeten. Wat leeft daar, en wat is daar zo belangrijk aan? In deel 3 pakken we het heel praktisch aan. Wat kun je doen, en hoe pak je dat het beste aan?

Humisme 2: Alle kleine beestjes helpen

Natuur & landbouw

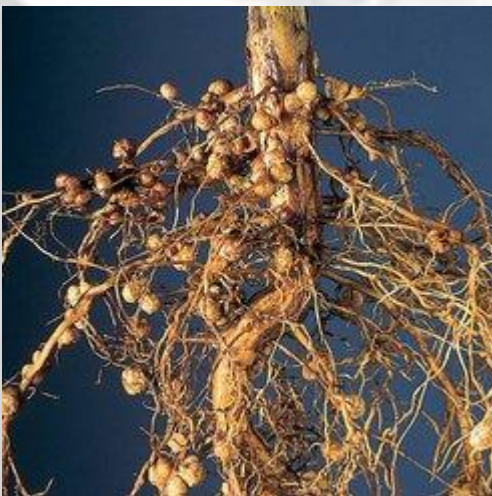
Veel mensen zien de bodem als een inert medium. En helaas klopt dat in de meeste gevallen nog ook. Maar zo zou het het niet moeten zijn! Een bodem zou moeten krioelen van de bodembeestjes. En al die kleine beestjes helpen bij ontzettend belangrijke kwesties; kwesties waar wij niet bij stil staan - tot de beestjes stoppen met helpen. Omdat wij ze hebben doodgemaakt bijvoorbeeld.

Flora en fauna worden al eeuwen in kaart gebracht. Maar de bodem onder onze voeten is nog grotendeels onontgonnen gebied. Een enorm gebied. Mogelijk zit 90% van de biodiversiteit in de bodem.

Marc Siepman laat je kennismaken met een aantal hoofdbewoners.

Schimmels, bacteriën en protisten

Als het om bodemorganismen gaat komen de meeste mensen niet verder dan de mol en de regenworm. Tijdens een verjaardagsfeestje gaat het zelden over *Azotobacter*, *Rhizobium*, *Frankia*, mycorrhizale schimmels of protisten. Zelfs niet over fosfaatsolubiliserende bacteriën. Raar, want zonder hen zouden we geen reden hebben tot een feestje. We zouden er namelijk niet zijn.





De producenten

Wij consumenten kunnen zelf geen hoogtechnologische apparatuur maken, dus hebben we producenten nodig om de grondstoffen uit de bodem te halen en die samen te voegen tot een werkend geheel – om te kunnen consumeren zijn producenten dus noodzakelijk.

In de natuur zijn de producenten ook onmisbaar, maar dan echt. Zij kunnen door middel van zonlicht koolhydraten produceren, maar ook eiwitten en andere complexe verbindingen. Gezamenlijk zetten alle planten ter wereld elk jaar 100 tot 115 miljard ton CO₂ om in biomassa.

Bij het woord biomassa denken wij mensen meteen aan rommel die we zo snel mogelijk moeten verbranden of af laten voeren om 'groene' energie mee op te wekken, maar in de natuur (waar wij ook deel van uit maken) is dit de basis waarvan al het leven op Aarde afhankelijk is.

Een plant, of dat nou een paardenbloem is of een gigantische beuk, voedt het bodemleven en alle andere organismen die niet in staat zijn zelf te fotosynthetiseren

De consumenten

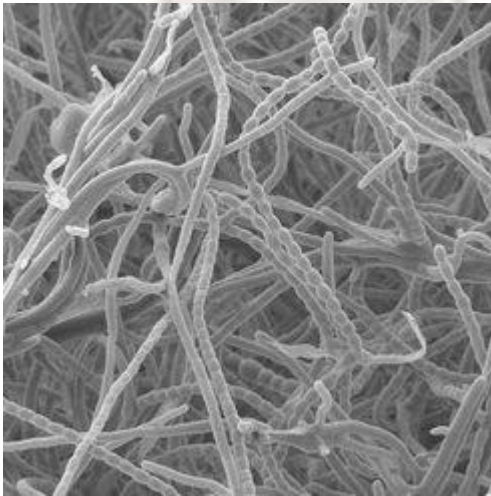
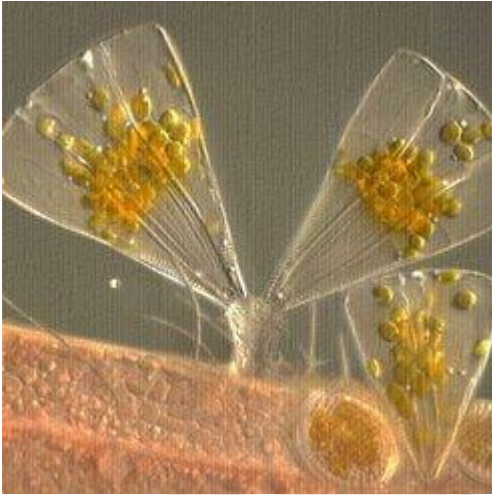
Zonder planten zijn er dus geen andere organismen, maar planten zijn zelf voor hun welzijn ook weer afhankelijk van het bodemleven.

Schimmels breken dode bomen af die zich anders maar zouden opstapelen – zo zijn we aan steenkool gekomen.

Schimmels zorgen ervoor dat al de voedingsstoffen weer vrijkomen en hergebruikt kunnen worden. Bacteriën doen dat ook, maar dan met gewassen die makkelijker verteerbaar zijn. Bovendien kunnen zij voedingsstoffen produceren die planten niet zelf kunnen maken.

Bepaalde soorten bacteriën en actinomyceten kunnen stikstof, een belangrijke voedingsstof, uit de lucht halen en met behulp van de energie die de plant heeft vastgelegd door middel van fotosynthese omzetten naar een vorm die opneembaar is voor planten.

Dus hoewel een consument niet zonder producent kan, kan een producent ook niet zonder consumenten.



Fosfaten

Fosfor is een onmisbare voedingsstof. Zonder fosfor kan er geen fotosynthese plaatsvinden. Vandaar dat er in kunstmest fosfaten zitten: planten nemen fosfor in fosfaatvorm op. Maar binnen enkele seconden nadat de fosfaten in de bodem zijn terechtgekomen moeten planten ze hebben opgenomen. Gebeurt dat niet, dan worden de fosfaten zo sterk gebonden door bijvoorbeeld calcium dat ze niet meer opneembaar zijn voor de plant of, erger nog, ze spoelen uit en komen in het grondwater terecht. Vandaar dat we steeds meer fosfaten zijn gaan gebruiken, terwijl de winning ervan twintig jaar geleden al heeft gepiekt.

Door te ploegen, kunstmest te strooien en pesticiden (met name de fungiciden) te gebruiken hebben we de mycorrhizale schimmels in onze akkers gedood, terwijl zij geweldig zijn in het vrijmaken van fosfaten en het afleveren ervan aan planten.

Er is meer – veel meer

Toen de bodemwetenschappers begonnen met het in kaart brengen van het bodemleven dachten ze 10% van wat er zich in de bodem afspeelt te kennen. Nu hebben ze dat bijgesteld naar 0,01%. De schattingen over de biodiversiteit lopen sterk uiteen, maar mogelijk zit 90% van alle biodiversiteit in de bodem. De kans dat je een nieuw organisme ontdekt in jouw achtertuin is bijna 100%, als je er de spullen voor hebt. In de derde blog kijken we hoe we die biodiversiteit weer op kunnen krikken met een paar eenvoudige hulpmiddelen.

Meer informatie over humus vind je op de website [Gevoel voor Humus](#). Marc Siepman geeft door het hele land cursussen om mensen te laten zien hoe ze beter met de bodem om kunnen gaan.

Je kunt gratis meedoen. Tijdens deze cursus is 'Het Bodemvoedselweb', het boek dat Marc vertaald heeft, te koop en meestal ook gratis verkrijgbaar als uitgesteld boek. Momenteel werkt hij aan de vertaling van 'Building Soils Naturally'. De Nederlandse titel wordt 'Bodem in Balans'.

Om aandacht te vragen voor de problematiek heeft de VN 2015 uitgeroepen tot Jaar van de Bodem.

Aanvulling redactie

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

Met dank aan Marc Siepman
bron <https://www.nudge.nl/>

8 manieren om vast te stellen of honing echt is of nep



Omdat we vrijwel overal honing kunnen kopen, misbruiken verkopers deze beschikbaarheid soms om honing die niet 100% natuurlijk is te verkopen. Leer van dit artikel hoe vast te stellen of de honing natuurlijk is of niet.

- 1.** De eerste stap die je kan helpen om erachter te komen of de honing natuurlijk is begint met het lezen van de samenstelling op de achterkant van de pot. De fabrikant is verplicht de samenstelling van honing en het percentage van de hoeveelheid op te geven.
- 2.** Natuurlijke honing is niet plakkerig. U kunt dit testen door er een beetje honing tussen je vingers te nemen. Wrijf een beetje, natuurlijke honing zal absorberen in de huid. Als honing kleverig wordt tijdens het wrijven, betekent dat het suiker of kunstmatige zoetstoffen bevat.
- 3.** Plaats een paar theelepels honing in een pot en verhit deze daarna bij hoge temperatuur. De natuurlijke honing wordt gekarameliseerd, terwijl nep schuimig en vol bubbels geworden is.
- 4.** Door enkele druppels honing op een stuk papier te laten vallen kunt je de puurheid van de samenstelling onthullen. Na een tijdje, als de honing wordt geabsorbeerd in het papier, dan is het een echte honing. Honing die veel water heeft in zijn samenstelling zal in een paar seconden door het papier heen breken.

5. Leg wat honing in de buurt van een mierenkolonie. Als de mieren worden aangetrokken door de honing betekent het dat de honing natuurlijk is.

6. Doe wat honing in water. Als honing verhardt en op de bodem valt van de beker, betekent dat het echte honing is. Terwijl de nep honing zal oplossen in het water.

7. Het prikkende gevoel in de mond en het gevoel van een verbrande tong zegt dat honing natuurlijk is, nep honing zal zulke effecten niet kunnen hebben.

8. Natuurlijke honing zal zwaarder worden nadat u het op een boterham heeft gesmeerd. Nep honing zal alleen het oppervlak van het brood nat maken.

Bron <http://www.healthyfoodstar.com/>

Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Inzichten

<http://tegenlicht.vpro.nl/> De nieuwe wijsheid van Semler

<http://www.earth-matters.nl/> Een nieuwe stijl van onderwijs door Semler

<http://tegenlicht.vpro.nl/> Met de laatste aflevering een portret van vier kantelbewegingen

<http://soulsessions.org/> Addictions, Healing and Love Dr Wayne Dyer Interview

<http://soulsessions.org/> Manifesting Dr Wayne Dyer in 5 Steps from Wishes Fulfilled

Ontroerend

<https://www.youtube.com/> Verschillende verhalen en tegelijkertijd dezelfde reacties van mensen die na een operatie voor het eerst horen

<https://www.youtube.com/> Verschillende uitvoeringen van The Invitation, by Oriah Mountain Dreamer

Indrukwekkende documentaire

<http://www.npo.nl/> Retour Hemel; Een indringende documentaire over de zoektocht van kankerpatiënt Mark Bos naar genezing, nadat de artsen hem vertellen dat dit niet meer mogelijk is.

Gezondheid

<http://www.bio-holistischetandheekunde.nl/> Met veel informatie o.a. een schema van het gebit t.o.v. organen, meridianen, ruggenwervels en zintuigen

<https://www.youtube.com/> Chips van spinazie

Tips

<http://transitiontownnijmegen.nl/en/> Met mooie informatie passend bij deze tijd.

<http://www.bekijkdezevideo.nl/> Hoe kun je een bos bloemen mooi schikken?

<http://www.bekijkdezevideo.nl/> Zelf een foto afdruk maken op een houtenplank

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

De OPSTEKER

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

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

Voor iedereen die een relatie heeft. En voor iedereen die single is.

Download hier gratis het gehele eerste deel van 365 Dagen Succesvol

- Het Relatieboek

[KLIK HIER voor de PDF het Relatieboek](#)

Tussen de akelige berichten door, valt er af en toe een lichtpuntje op, in de krant. Zo las ik een artikel dat ziekenhuizen vaker op alternatieve toer gaan. Mààr, stond er gelijk achter, geen patiënt hoeft bang te zijn dat het ziekenhuis zich inlaat met hekserij.

Wat is hekserij?

De heksen van vroeger maakten van de kruiden die ze uit de natuur haalden hun geneesmiddel. Dat dit puur natuur is, is het verschil met het reguliere die de grondstof van het medicijn uit de natuur haalt (of dit zelfs namaakt) en er een chemisch geneesmiddel van maakt.

Ieder heeft de vrijheid om te kiezen wat het beste bij de persoon past, moge dit alternatief/regulier of een combinatie zijn, maar laten we hekserij alsjeblieft niet verketteren!

Deze berichtgeving en de verandering binnen de gezondheidszorg binnen de gemeenten, hebben gemaakt dat wij, Marcel en Joke vanuit Life Coach 4 Me, een open dag gaan organiseren voor alternatieve geneeskunde binnen Den Helder en Julianadorp.

Dit rondje zal heten Rondje Alternatieve Vormen voor Heling en Groei.

Geïnteresseerden krijgen een kans om met de werkwijze van-, en met de therapeut zelf kennis te maken.

Het kan goed zijn om te weten welke alternatieven er zijn die je kunnen ondersteunen tijdens een ziekteproces of persoonlijke groei.

Ook wanneer je nu gezond bent kan het interessant zijn om je licht op te steken over welke vorm er bij je past en wat er allemaal mogelijk is.

Het doel van de open dag is ook om de expertises met elkaar te verbinden en een netwerk te creëren waarbinnen mensen met een hulpvraag op een adequate wijze worden ondersteund of naar elkaar doorverwezen kunnen worden.

Hiermee kan ieder elkaar ondersteunen en versterken.

Wanneer er voldoende belangstelling is om als netwerk naar buiten toe te treden, zullen we ieder die hiervoor interesse heeft, vermelden op de website van Life Coach 4 Me.

Heb je interesse en wil je hier meer over weten, bel met

Joke Oosterbeek 06-44993248

<http://www.lifecoach4me.nl/>

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

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

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

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

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

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

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

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

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

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

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

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

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

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

*Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, 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 3 van de 7 themamiddagen tegoed. De thema's zijn:

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

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

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

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

Hoe heerlijk is dat.

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

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

2.Thema 2: Traumaverwerking in heden en verleden

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

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

En toen werd het stil...

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

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

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

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

Besef dat alles een illusie is, ook tijd is een illusie.

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

<http://thespiritscience.net/>

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

Extra deze maand :

1. De activatie van de Earth Stargate op 13-15 maart 2015. Bent u al voorbereid op de frequentie veranderingen vanaf deze datum en de volledige activatie in september 2015.
2. De overgang van het Vissen naar het Waterman tijdperk en de overgang van het IJzeren naar het Bronzen tijdperk op weg naar de Golden Age.
3. Hoe bouw ik zelf een huis en/of workshopruimte voor onder de 10.000 euro.

Niets is wat het lijkt.

Bij het cosmische 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 wordt de mobiele telefoon overbodig. Hierover volgende keer meer..

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

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

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

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

