

# *Spiritualiteit in beweging*

DIGITAAL MAGAZINE VOOR MEER SPIRITUALITEIT IN WERK EN PRIVE

**Digitaal  
spiritueel  
tijdschrift**

**Dit tijdschrift gaat  
over spiritualiteit,  
gezondheid en  
lifestyle nieuwe stijl.**

**We zoeken mensen  
en bedrijven die  
voorbij hun eigen  
grenzen zijn gegaan.**

**Wil je ook een  
bijdrage leveren?  
Mail ons!**

**Tweemaandelijkse uitgave**

**April - mei 2011 - NUMMER 01**

**In dit nummer:**

**Als alles verandert, verander dan alles!**

**Boekbespreking Rijk Zakendoen**

**Hoe een pijl een leven kan veranderen**

**Gezond en toch lekker eten**



**ZaanReflex**  
**Yvonne Pietersma**

Voetreflex massages & Bewustwording

Fluitstraat 5  
1503 AZ Zaandam  
E: [zaanreflex@online.nl](mailto:zaanreflex@online.nl)  
M: 0614671489  
KvK: 34356474

Direct Auto Leasen

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



**Wilt u ook de recessie sneller te boven komen?  
Heeft u dan wel eens aan het inzetten van uw wagenpark gedacht?**

Zowel voor eigen beheer als voor lease zijn er interessante besparingsmogelijkheden en zelfs kan uw wagenpark worden ingezet om extra liquiditeit te genereren zonder dat uw mobiliteit vermindert!

Wij geven als tip mee om eens te kijken  
op de site van een nieuwe klant van ons:

**[www.directautoleasen.nl](http://www.directautoleasen.nl)**

Indien u ons uw interesse kenbaar maakt per mail, dan kunnen wij van SIB u een actiecode toekennen voor extra voordeel. Uw reactie wordt dan opgevolgd door [www.directautoleasen.nl](http://www.directautoleasen.nl).

**Wij wensen u veel besparing en extra liquiditeit toe!**



*Passion for stones*

Anna Schwarc  
06-57322441

[www.passionforstones.nl](http://www.passionforstones.nl)  
[info@passionforstones.nl](mailto:info@passionforstones.nl)

# Spiritualiteit in beweging voor werk en privé



[www.LEVEL UP NOW.NL](http://www.LEVEL UP NOW.NL)  
Reiki en Spiritueeltherapie

Heb je een succesverhaal over jouw bedrijf of een keuze in het leven?  
Staat jouw omgeving nog steeds verrast van je nieuwe stap?  
Wil je anderen vertellen waarom jouw produkt zo succesvol is?

Vraag naar onze mogelijkheden en onze unieke aanpak.  
Mail je vragen naar: [spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com)

IN DIT NUMMER:

Van de hoofdredacteur;

Wat is spiritualiteit echt?;

Als alles verandert, verander dan alles;

Hoe Dennis zijn leven weer heeft opgepakt;

Wat eten we vandaag?;

Boekbespreking Rijk Zakendoen van Désirée Murk-Scholten;

Bewegen is gezond. Doe ZNQG;

Column:  
Het dagelijkse leven van Suzanne.

Veel mensen kunnen geholpen worden door de stappen die anderen in hun leven hebben durven zetten.

Heb je ook die stappen gezet welke jouw leven totaal heeft veranderd?

Stuur je verhaal dan naar:  
[spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com).

# Spiritualiteit in beweging

DIGITAAL MAGAZINE VOOR MEER SPIRITUALITEIT IN WERK EN PRIVE

**Van de hoofdredacteur**

De laatste twintig jaar houd ik mij bezig met persoonlijke groei. Voornamelijk voor mijzelf en door mijn enthousiasme daarover al snel voor anderen.

Allereerst voor particuliere cliënten en daarna al snel ook voor het bedrijfsleven en UWV.

In de afgelopen jaren heb ik veel boeken gelezen met verhalen over hoe mensen over hun eigen grenzen zijn gegaan. Ook was ik altijd al gefascineerd door de manier waarop mensen hun eigen ziektes hebben kunnen oplossen, hoe anderen hun werkloosheid hebben omgezet in zelfstandig ondernemen of hoe men tot het besluit is gekomen om bijvoorbeeld te gaan emigreren naar een ver land en daardoor alles achter zich heeft kunnen laten.

Wat drijft hen? Waar halen ze de kracht vandaan? Hoe zijn ze zover gekomen.

Daar gaat dit magazine over. Verhalen van gewone mensen zoals u en ik, die zo gegroeid zijn dat ze op hun eigen keuze durfden te vertrouwen.

De meeste mensen hebben wel een mening over wat ze NIET willen, maar komen niet tot een concreet beeld of gevoel over wat ze WEL willen.

Laat dit twee maandelijks magazine je helpen jouw eigen drijfveren te onderzoeken en ook sterk te staan in je eigen keuzes, waar je ook voor wilt gaan.

Jezelf en anderen motiveren geeft veel energie, die je helpt bij je (nieuwe) stappen.

Veel leesplezier in dit gratis eerste nummer van **'Spiritualiteit in Beweging'**.

Ruud Overstegen



T. Harve Eker



Marcus de Maria

# Pijn veranderde mijn leven

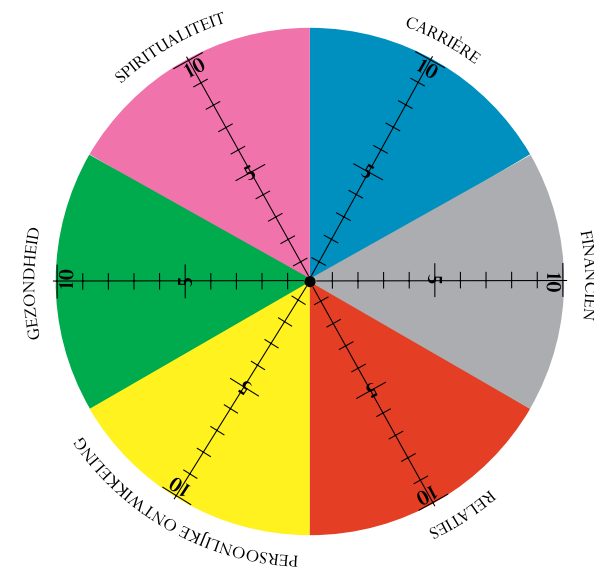
In het weekend van 1, 2 en 3 april 2011 ben ik naar mijn 3e grote seminar geweest: Millionaire Mind Intensive (verder in dit verslag aangeduid als MMI). In 2008 ben ik naar het Next Step Event (NSE) geweest en in 2009 Unleash the Power Within (UPW). Ik vond dat het nu tijd was mij meer te richten tot het onderwerp “geld”. Dit is omdat ik daar tot voor MMI nooit veel aandacht aan heb besteed. En uiteraard is dat ook de reden dat ik niet bepaald rijk ben. Toch heb ik al tijdens UPW geleerd over “the wheel of life”. Deze kun je je voorstellen als een taart verdeeld over taartpunten van gelijke grootte. Ieder taartpunt staat voor een gebied uit je leven.

Zo kun je jouw leven grofweg indelen in 6 categorieën: gezondheid, relaties, persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit, carrière en financiën. Als je iedere categorie een cijfer van 1 tot 10 zou geven en daartoe het taartpuntje zou inkleuren, kun je zien hoe jij jouw wheel of life hebt vormgegeven.

Als alles in balans is, kan jouw wiel goed rollen. Als er grote verschillen bestaan (grote en kleine taartpunten) ben je uit balans. Het maakt overzichtelijk waaraan je kunt werken om gelukkiger te worden, want een gelukkig mens is een mens in balans.

“Clarity is power” hebben we geleerd van T. Harv Eker, de hoofdspreker op MMI, dus ik houd het kort en bondig voor de duidelijkheid.

Als je vindt dat je op het gebied van financiën te kort schiet en je wilt daar verandering in brengen, is het zaak terug te gaan naar de beginselen. “The root creates the fruit.” Hoe heb je als kind leren omgaan met geld? Hoe gingen je ouders met geld om? Hoe werd er in je omgeving over geld gesproken en heb je vroeger een incident rond geld meegemaakt, welk de basis heeft gelegd voor de manier waarop je nu tegen geld aankijkt?



Wij zijn namelijk gewoontedieren, dus alles wat je met regelmaat doet, wordt een gewoonte, waar je na een tijdje niet meer over na-

denkt. Tijdens de seminar hebben we geleerd hoe we oude gewoontes (gedachten en handelingen) kunnen afleren en onszelf betere gewoontes aan kunnen leren.

Als bijvoorbeeld een belemmerende gedachte in je opkomt, zoals “Dat kan ik niet betalen” zeg je tegen het stemmetje in je hoofd “Bedankt voor het delen van jouw mening” en stel je daar direct een positief klinkend alternatief tegenover, zoals “Op welke manier kan ik aan geld komen om dit te kunnen betalen?”

Zo leer je langzaam, maar zeker anders met geldkwesties om te gaan.

Wat je ook kunt doen, is dagelijks een aantal zelsuggesties hardop te zeggen en wel met overtuiging. Zeg bijvoorbeeld: “Ik kan heel verstandig met geld omgaan. Ik verdien voldoende passief inkomen om mijn gewenste leefstijl te kunnen betalen. Ik bewonder rijke en succesvolle personen. Ik ben een gulle gever en een goede ontvanger. Ik ben dankbaar voor het geld dat ik nu heb.” Als je kunt voelen wat je zegt, kortom, als er emotie bij komt kijken, bereikt het je onderbewustzijn en hoe vaker je onderbewustzijn wordt geprikkeld met dezelfde triggers, hoe eerder je ernaar gaat handelen.

Als je heel vaak iets tegen jezelf zegt, wordt het vanzelf waarheid voor jou.

Met behulp van verschillende oefeningen, zoals diegene die ik zojuist omschreven heb, is iedereen in staat zijn blauwdruk van geld aan te passen en de basis hebben wij tijdens MMI gelegd. De rest is huiswerk. Voor niets gaat de zon op. De seminar diende als springplank voor het creëren van een leven vol overvloed en rijkdom, mits dat is wat je wilt! ;-)

Nog een paar tips, verkregen van Eker en Marcus de Maria (co-spreker):

- Verdeel je inkomen over 6 potjes: 10% financiële vrijheid (=jouw geld magneet), 10% lange termijn sparen (spenderen als het erop aankomt), 10% opleiding/groei, 10% plezier, 55% noodzakelijke uitgaven en 5% om weg te geven aan een goed doel;
- Laat geld voor jou werken i.p.v. andersom! Creëer een passief inkomen;
- Onthoud dat hoe je bepaalde dingen doet, dat jouw manier van handelen in het algemeen is: "How you do anything, is how you do everything!" Als het je niet bevalt, kun je het dus alleen effectief veranderen door het patroon op ieder gebied in je leven te doorbreken;
- Gedachten creëren gevoelens, welke bepaalde acties veroorzaken, van waaruit resultaten ontstaan. Wil je een ander resultaat, begin dan met anders te denken;
- Respecteer geld;
- Keuze betekent vrijheid;
- Financiële onafhankelijkheid betekent de keuze hebben wel of niet te werken;
- Vier je successen.

Wat ik tenslotte nog met je wil delen, is wat de laatste

oefening van de seminar met mij gedaan heeft. We zouden pijlen doorbreken door er met de hals tegenaan te drukken. Ik werd al bang bij de gedachte. Totdat ik het om mij heen zag gebeuren. Toen ik de pijl tegen mijn eigen hals voelde, vroeg ik mij kort af "Kan het echt zo simpel zijn?" Ik zette me schrap, vertrouwde erop dat het goed ging komen en drukte mijzelf tegen de pijl. Hij brak!

Deze oefening diende als metafoor voor het doorbreken van je grootste angst, want zoals Eker het zei, is het niet

noodzakelijk om geen angst te mogen voelen, maar om actie te durven ondernemen, ondanks de angst.

Op mijn pijl had ik geschreven: "Angst om voor mijzelf te beginnen." Ook op dit vlak heb ik mij weleens afgevraagd, na zelfstandig ondernemers te hebben gesproken, "Kan het echt zo simpel zijn?" Ik denk dat het tijd is, ondanks mijn angst, er gewoon voor te gaan en er vertrouwen in te hebben!

Tatiana van Gaasbeek



# De wereld van Suzanne

## Vragen

Als moeder van vier jonge kinderen, ben ik een heel groot deel van de dag bezig met het beantwoorden van vragen. Inmiddels heb ik wel geleerd dat het de bedoeling is dat ik die vragen snel, duidelijk en het liefst zo kort mogelijk beantwoord. Aangezien ik de hele dag thuis ben, beginnen bijna alle vragen hier in huis met 'Mama...'. Een enkele keer hoor ik ze ook wel eens beginnen met 'Papa...', meestal meteen gevolgd door '...waar is mama'. Om mij vervolgens een vraag te stellen (terwijl ik natuurlijk net ergens mee bezig ben) die ze volgens mij ook aan hun vader kunnen stellen. Ik ga er maar vanuit dat ze dat doen uit gewoonte, ze zijn nu eenmaal gewend dat ik altijd thuis ben.

Er zijn veel soorten vragen. De meest voorkomende vraag hier in huis, althans zo lijkt het, is de vraag die begint met 'Mama, mag ik...'. Het antwoord hierop is weliswaar snel, duidelijk en kort, ze zijn er toch niet altijd blij mee. Dan hebben we de vragen die beginnen met 'Mama, waar is/zijn mijn...'. Deze vragen zijn wat lastiger, maar ik moet zeggen dat ik ook deze vragen meestal wel snel, duidelijk en kort kan beantwoorden.

Vragen die ik zelf meestal niet zo leuk vind, zijn de vragen die ze stellen terwijl ik iets aan het vertellen ben. Ze nemen dan de woorden die ik zeg erg letterlijk, dat kan soms heel grappig zijn, maar ook wel irritant als ik met iemand zit te praten. Het kan zijn dat ik het bijvoorbeeld heb over iemand die een gat in zijn hoofd heeft. Dan krijg ik dit, als reac-

tie: 'Een gat? Een écht gat, hoe ziet dat eruit een gat in je hoofd?' en zo dwaal je af... Of bijvoorbeeld als ik zeg 'dan ga je uit je dak!', dan kan ik dit verwachten: 'Je dak? Welk dak?' En dan verwachten ze toch echt dat ik dat, midden in mijn verhaal, even ga uitleggen.

Er zijn uiteraard nog veel meer soorten vragen. Ik weet dat ik zelf vroeger heel vaak vroeg 'Waarom?' Dat komt hier ook wel voor, maar niet zo erg vaak, misschien omdat het jongens zijn, ik heb geen idee. En er zijn natuurlijk de genante vragen. Net iets te hard stellen ze op straat een vraag over iemand die langs loopt. Bijvoorbeeld over een buurvrouw met een hese stem: 'Hoe komt het dat die meneer zo gek praat?'

De leukste vragen vind ik de vragen waar ik ook echt een leuk en interessant antwoord op kan geven. Antwoorden waar ze echt iets van leren, daar gaat het toch ook om met opvoeden, je kinderen iets leren.

Als één van de kinderen thuis komt met de vraag: 'Hoe kan zo'n klein zonnetje nou zo'n grote wereld licht maken?', vind ik dat erg leuk. Bij deze vraag geldt ook dat ze snel, duidelijk en kort antwoord willen. Dat is dan wel weer een uitdaging. Meestal ben ik geneigd iets te lang door te praten, wat dan voor mij wel vervelend is, omdat ze dan toch al gauw niet meer luisteren. Dan zijn er nog de vragen die ook mij dagenlang bezig kunnen houden.

De vragen waar ik geen antwoord op weet en om die reden ook steeds weer terugkomen. Ik weet altijd precies wanneer ze weer komen,

ze worden voorafgegaan door een simpelere versie: 'Uit welke buik komt papa?' Die vraag is snel, duidelijk en kort beantwoord. Maar daarna komt het: 'Uit welke buik is God geboren?'

Aangezien ze met 'ik weet het niet' geen genoeg nemen, ze gaan er volgens mij vanuit

dat ik alles weet en de vraag waarschijnlijk niet helemaal heb begrepen, volgen er nog een aantal:

'Hoe is God geboren?' en 'Waarom is God onzichtbaar?'

Wie het weet mag het zeggen...



Deze handgemaakte Fair trade katoenen fairtrade feestslinger in vrolijke kleuren is een must have voor elk feestje. De slingers worden gemaakt in de werkplaats van Mario. Hij behoort met zijn familie en medewerkers tot de Maya bevolking van het hoogland van Guatemala. De gebruikte stoffen zijn traditioneel qua dessin en weeftechniek, uiteraard handgemaakt. Zij verdienen hiermee een 'leefbaar loon', een van de criteria van eerlijk handel.

Kenmerken:

- Land van herkomst: Guatemala
  - Lengte: 11 meter
  - Aantal vlaggen: 24
- Site: [www.TNTpost.nl](http://www.TNTpost.nl)



## LunchSkins Reusable sandwich bag

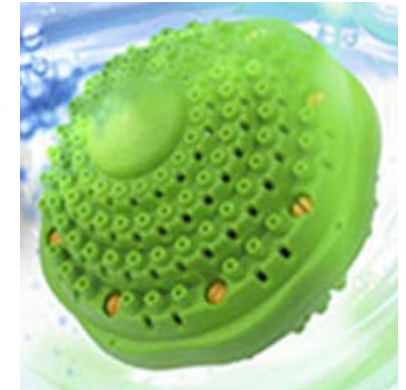
Nooit meer plastic boterhamzakjes die het milieu vervuilen! Nee, met deze herbruikbare, hippe, katoenen design lunch zakjes kan iedereen bijdragen aan een betere toekomst.

Te verkrijgen bij:  
[www.wereldmama.nl](http://www.wereldmama.nl)  
in diverse kleuren.

## Ken je de ecowasbal al?

Deze bal voeg je toe aan elke was, waardoor je 80% aan wasmiddel bespaart! Bij licht- tot normaal vervuilde was kun je de bal zelfs zonder wasmiddel gebruiken. Enorm besparend voor je portemonnee maar ook voor het milieu!

Onder andere te verkrijgen bij: [www.ecogoodies.nl](http://www.ecogoodies.nl)



## Drinkbeker RVS schoolbeker 355 ml Classic

De Klean Kanteen drinkbeker is een lichtgewicht roestvrijstalen drinkbeker voor kinderen, ideaal als schoolbeker. Gaat lang mee en is BPA-vrij. Wordt geleverd met sportdop.

De classic heeft een opening van 4,5 centimeter en wordt geleverd met een sportdop. Je kunt er dus op twee manieren uit drinken, rechtstreeks uit de beker of via de sportdop.

De sportdop is handig voor kinderen en volwassenen. Voor kinderen zodat ze niet morsen en voor mama's en papa's bijvoorbeeld tijdens het sporten of autorijden. En bedenk eens hoeveel plastic flessen je hiermee bespaart!

De drinkbeker is onder andere te vinden op [www.greenjump.nl](http://www.greenjump.nl)



Home

Nieuwe webshops

WINactie

Eco top 9

Blog

## Webshop categorieën

- ◆ Duurzame mode
- ◆ Wonen & Interieur
- ◆ Gadgets & Eco gifts
- ◆ Natuurlijke verzorging
- ◆ Baby's & Kids
- ◆ Eco warenhuizen
- ◆ Eten & Drinken
- ◆ Duurzaam toerisme
- ◆ Goede doelen

## Eco Spotlight

TODAY IS A GOOD DAY!

lip zonder oppervlak te zijn



## Nu op de blog

### De wereld slapend verbeteren



Leef je al voor een groot deel duurzaam, maar heb je nog nooit nagedacht

over...

## De leukste fair trade & eco webwinkels!

Shop je graag eerlijk en milieubewust? Bij EcoGoodies vind je een overzicht van de beste en leukste duurzame en fair trade webwinkels online, van biologische babykleden tot energiebesparende gadgets, en van recyclebare schoenen tot de nieuwste eco mode! Bekijk ook ons overzicht van duurzame shops waar je met extra korting shopt.



win! de ecowasbal x 4!

bespaar 80%  
wasmiddel  
per afwas



## EcoGoodies op Facebook



EcoGoodies.com op Facebook

Vind ik leuk

548 mensen vinden EcoGoodies.com leuk.



Ivanka



Christa



Femke



Jenny



Linda

Sociale plug-in van Facebook

advertentie

## nu op duurzameagenda

- 2011-04-16 **Bezoek windmolen**
- 2011-04-18 **Woonbond bijeenkomst ' Energie**
- 2011-04-19 **Meet & Eat netwerkbijeenkomst**
- 2011-04-21 **International Science Art & Su**
- 2011-04-21 **Trends in NO2 - Voorjaarsympo**
- 2011-04-21 **Opstart van eigen lokaal energ**

# Wat is spiritualiteit?

**Als je "spiritualiteit" het op internet zoekt en de diverse spirituele bladen leest, wordt het begrip spiritualiteit op verschillende manieren uitgelegd.**

Volgens mij heeft spiritualiteit niets te maken met helderziend zijn of contact hebben met gid-

sen en overledenen. Spiritualiteit heeft ook niets te maken met het paranormale. Maar als je je met paranormale zaken bezighoudt, helderziend bent en een goed contact hebt met je gidsen kun je wel spiritueel zijn.

Spiritualiteit is een ontwikkel-

ingsproces, een zoektocht in en naar jezelf. Het is leren voorbij de huidige kaders te kijken.



Het is het op zoek gaan naar universele waarheden. Het is de bewustwording van het hoe en waarom.

Het is het zien van verbanden en het begrijpen dat er veel meer is. Het is het eerst geloven en dan zien.

Het is het loslaten van de oude vastgeroeste waarden en normen van de geest.

Het loslaten van dogma's en de regels die door anderen werden

bepaald. Het is een zoektocht in een volledig open en grenzeloos bestaan.

Er zijn geen universele grenzen. Grenzen leggen we onszelf op of ze worden ons door anderen opgelegd, vaak gebaseerd op macht met als achterliggend patroon angst. Spiritualiteit is voorbij de bestaande waarden en normen kijken, zonder oordelen of veroordelen.

# Waarom een nieuw tijdschrift?

**Steeds meer mensen hebben behoefte aan informatie via het internet. Internet is niet meer weg te denken in ons huidige bestaan. Ook heeft internet nog een andere functie. Het brengt mensen bij elkaar zonder van de stoel te hoeven op staan.**

**Er zijn steeds meer mensen** opzoek naar zichzelf. Diverse cursussen en workshops worden druk bezocht. Het is soms lekker om andere mensen op die bijeenkomsten te ontmoeten, maar er zijn mensen, die door welke omstandigheden dan ook niet in staat zijn om de deur uit te gaan. Door internet kwam ik op het idee om een spiritueel blad samen te stellen, waarvoor je niet het huis uit hoeft en dat zelfs

helemaal niets hoeft te kosten. Natuurlijk denk je dan dat als het niets kost, het wel niets zal zijn, maar dit is anders. De kosten worden betaald door de adverteerders. Doordat er geen gedrukte media zijn en ook niet de kosten van het verspreiden van dit magazine, kunnen de kosten laag blijven.

## Hoe werkt het dan?

Informatie is een belangrijke bron voor zowel de schrijver als degene die de informatie kan gebruiken. Het samenbrengen van die tweeledige informatie is soms moeilijk te sturen. Tevens hebben therapeuten, coaches, healers en anderen de behoefte om hun netwerk uit te breiden. Adverteren zou dan de

beste optie zijn, maar vaak zijn de beschikbare tijdschriften er niet echt geschikt voor, of adverteren is bijna onbetaalbaar. Het digitaal uitbrengen van een



gratis spiritueel magazine maakt het mogelijk om zowel kostenbesparend te werken als gericht te adverteren. Het plaatsen van een advertentie heeft tevens het voordeel dat de adverteerder de mogelijkheid krijgt om een verhaal te schrijven over hoe hij of zij de spiritualiteit heeft ingezet, waardoor hij of zij succesvol is geworden. We willen tenslotte iedereen vertellen over hoe we van niets naar iets zijn gegroeid; dat geeft anderen de mogelijkheid om ook succesvol te kunnen zijn.

Doordat de verspreiding via internet gebeurt en wel door de adverteerders zelf, wordt het netwerk steeds groter. Het is de bedoeling dat de adverteerder dit magazine onder de eigen adressen gaat verspreiden. Hoe meer adverteerders, hoe groter het bereik.

Nog een voordeel is dat elke

advertentie automatisch een link krijgt naar de eigen website. Omdat de computer al een verbinding heeft met internet is de link direct beschikbaar. Zo kan iedere lezer direct de informatie binnenhalen zonder uit zijn of haar stoel te komen.

## Wat zoeken we?

De rode draad van de verhalen die we zoeken gaat over het motto van Neale Donald Walsch: als alles verandert, verander dan alles.

Wat bracht je ertoe om die stap te doen.

Wat gaf je de kracht om vol te houden en wat geef je de lezer mee om ook te kiezen voor het mogelijk maken van een verandering.

---

**Doe mee en maak dit magazine tot een groot succes.**

---



**Sta eens een minuut stil bij de gedachte aan  
een zeer ontspannen moment uit je leven.  
Beleef het weer met al je zintuigen.  
Zie het voor je, hoor die geluiden en voel het.  
Adem die unieke kracht diep in je vezels in.  
En geniet.  
Je bent het waard om optimaal te genieten!**



## Leid me... als ik luisteren wil!

Dit boek vertelt het verhaal van Diana Hendriks (1967). Wanneer ze via automatisch schrijven (berichten uit het universum) de spirituele wereld ontdekt, neemt haar leven een bijzondere wending. We mogen meekijken in drie jaar van haar leven, waarbij ze contact legt met haar spirituele gidsen en overleden dierbaren. Door de aanmoedigingen van haar spirits, besluit ze haar doel in haar leven te vervullen; het schrijven van boeken.

We zien aan de ene kant haar spirituele groei, die zich gaat manifesteren in haar praktijk, de andere kant haar confrontaties met oud zeer, het leren afscheid nemen en loslaten, nieuwe paden kiezen, vallen en

opstaan.

Stap voor stap wandelt Diana dichterbij haar Kern. Het centrum waar ze zichzelf kan terugvinden. Begeleid door de spirits, die haar via automatisch schrift steunen.

Diana Hendriks laat in dit boek zien, dat het mogelijk is om je dromen waar te maken. Door steeds weer naar jezelf te kijken, je valkuilen te herkennen en daar een weg in te vinden. Daarnaast geeft ze de lezer een kijkje in de spirituele wereld; zielscontact met ongeboren kindertjes, boodschappen vanuit de spirituele wereld, trance-speaking en automatisch schrift.

Meer info op: [www.delemniscaat.nl](http://www.delemniscaat.nl)



## Zaai en oogst je eigen toekomst

Diane Ildiz-Sturmer is voor velen al een begrip in de spirituele wereld. Voor de Sorag-akademie heeft ze in voorgaande jaren veel spirituele cursussen geschreven. Waaronder de cursus 'De kracht van magnetiseren'. In haar praktijk voor natuurlijke en paranormale geneeskunde helpt zij veel mensen door een breed scala aan mogelijkheden voor een betere toekomst aan te bieden.

Door gebruik te maken van haar gave heeft ze de unieke Soulreading-methodiek ontwikkeld voor het achterhalen van de oorzaken en gevolgen van de vele problemen waar vele mensen mee te maken hebben.

Dit boek geeft op onnavolgbare wijze inzicht in haar persoonlijke ontwikkeling en biedt hierdoor de lezer de mogelijkheid gebruik te maken van haar verworven inzichten.

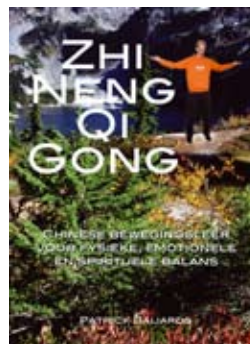
'Zaai en oogst je eigen toekomst' is tot stand gekomen omdat Diane graag zou zien dat iedereen de Goddelijke onvoorwaardelijke liefde in zichzelf terug zal vinden. Ze geeft aan dat er niets mooiers en intenser is dan onvoorwaardelijke liefde.

Wat onvoorwaardelijke liefde is, maakt ze in dit boek op liefdevolle wijze duidelijk.

Met dit unieke boekwerk geeft Diane aan dat het voor iedereen mogelijk is zijn of haar unieke gave te ontwikkelen.

Door op de juiste manier te zaaien zal een mooie oogst vanzelfsprekend zijn.

Meer info op: [www.rids-balance.nl](http://www.rids-balance.nl)



## Zhi Neng Qi Gong

Zhi Neng Qi Gong is een Chinese bewegingsleer ontwikkeld door dr. Pang Ming, grootmeester in diverse vormen van Tai Chi en Qi Gong. Hij richtte het Huaxia Zhineng Qigong Centrum op waar duizenden mensen gezamenlijk Zhi Neng Qi Gong beoefenden en genazen van de meest uiteenlopende ziektes.

Met deze bewegingsleer wissel je je eigen energie uit met die van het universum. Door middel van de bewegingen, visualisaties en affirmaties activeer je je energiebanen waardoor blokkades op fysiek, emotioneel en spiritueel oplossen.

De simpele oefeningen zijn voor iedereen geschikt.

Zhi Neng Qi Gong is inmiddels succesvol in Europa geïntroduceerd. Er zijn diverse stromingen ontstaan. Dit boek gaat terug naar de essentie van de leer van Dr. Pang Ming gecombineerd met de nieuwste inzichten die ontdekt zijn door diverse Chinese leraren.

De auteur is van mening dat niet dogmatisch een stroming gevolg dient te worden maar er juist verrijking plaatsvindt door kennis te delen.

Patrick Baijards is Zhi Neng Qi Gong docent en tenniscoach. Hij verzorgt Zhi Neng Qi Gong workshops, weekeinden en vakanties. Tevens verzorgt hij tennisweekeinden en vakanties waarbij hij tennis en Zhi Neng Qi Gong op perfecte wijze integreert.

Meer info op: [www.iktennis.nl](http://www.iktennis.nl)

Uw boek hier



## UW (spiritueel) verhaal uitgeven?

Het voordeel van een uitgave in eigen begeer is dat u zelf de regie in handen hebt. U beslist hoe het boek eruit gaat zien en wat u zelf wilt doen en wat wij voor u doen. In de meeste gevallen zult u bij een eigen productie meer winst kunnen halen.

Dat was voor veel therapeuten, coaches en trainers aanleiding hun boeken bij Uitgeverij Darshan te laten verzorgen. Veel van hun boeken worden bij hun cursussen en trainingen geleverd, waarbij een goedkopere inkoopprijs voor hen de doorslag gaf ten opzichte van een reguliere uitgever.

Bij reguliere uitgeverij ontvangt u van uw werk 6 tot 12% van de boekenprijs. Bij ons kan dat dus oplopen tot 50%.

Daar we een verscheidenheid aan mogelijkheden hebben om u zo optimaal te kunnen helpen is het ondoenlijk alle opties op deze site te plaatsen.

We hebben in de afgelopen jaren veel trainingsboeken, spirituele boeken, zingeving- en mindfulness boeken mogen vervaardigen voor onze klanten. Ons doel is uw kennis in een boek te vatten zodat die informatie niet verloren gaat.

Neem vrijblijvend contact met ons op zodat we u een passend concept kunnen bieden.

Meer info op: [www.uitgeverijdarshan.nl](http://www.uitgeverijdarshan.nl)

# Als alles verandert, verander dan alles!

Veranderingen in ons leven lijken, naarmate we ouder worden, steeds sneller te gaan en ons meer pijn te doen. Veel veranderingen vinden plaats zonder dat we er echt grip op hebben, lijkt het wel. Sommige veranderingen hebben ons misschien wel verder geholpen, maar andere veranderingen zijn nutteloos gebleken, voor ons althans. Sommige veranderingen doen zoveel pijn, dat we die momenten eigenlijk

het liefst zouden willen wegstoppen. En dat lijken we inmiddels heel goed te kunnen.

Logisch toch? Niemand wil die nare gebeurtenissen elke keer weer in zijn geheugen ervaren. Als we geen middelje gevonden hebben om het op te lossen, stoppen we het uiteindelijk heel diep weg.

## BE THE CHANGE

**Of in gewoon Nederlands:  
'Wees zelf die verandering'.**



Neale Donald Walsch hier met de hoofdredacteur van Spiritualiteit in beweging.

Elke gebeurtenis in het leven, hoe erg ook, kan van vele kanten worden bekeken. Vanuit het slachtoffer, vanuit de veroorzaker, vanuit de omstanders, vanuit de ervaringsdeskundigen die iets soortgelijks hebben ervaren of vanuit het oogpunt van de hulpverleners.

De heftigheidgraad van de emotie die vrijkomt verschilt dus van de manier waarop die gebeurtenis wordt ervaren. Zou je één van de waarnemers of zelfs de aanstichter zijn van de gebeurtenis dan zullen er hele andere emoties vrijkomen.

Ben je echter ergens het slachtoffer van, dan kan er op dat moment een hele nare emotie ervaren worden. Met alle gevolgen van dien.

Uit het bovenstaande wordt duidelijk dat als je zelf het proces in handen hebt, als je zelf die gebeurtenissen onder controle hebt, het eindresultaat controleerbaar en dus stuurbaar wordt. Je gevoel komt dan in balans met de gebeurtenis. Als die gebeurtenis koud op je dak komt vallen, heb je eigenlijk geen echte controle over de situatie.



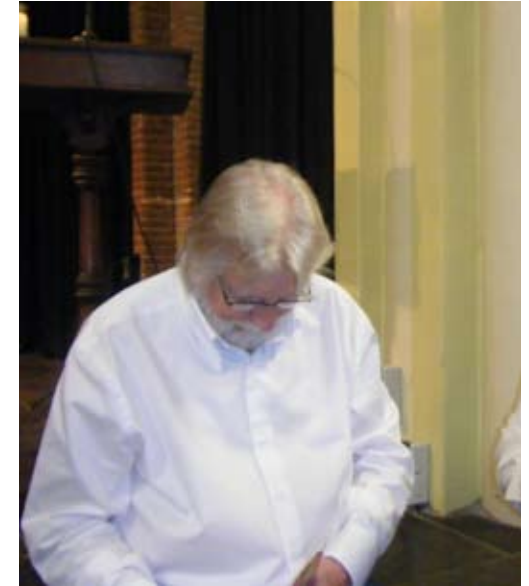
'Even pauze'



Neale Donald Walsch tijdens zijn allerlaatste Europese workshop 'Als alles verandert, verander dan alles' welke op 25 november 2010 in Amsterdam werd gehouden.

Het is daarom beter zelf aan het stuur te staan van belangrijke veranderingen in je leven. Of dit nu relaties, school, vriendschappen, werk etc. betreft, het helpt als men daar zelf de regie over heeft. Op die manier is veranderen pas echt groeien.

Emoties hebben trouwens nog iets merkwaardigs. Ze horen niet echt bij de huidige waargenomen gebeurtenis maar worden door ons brein opgeroepen uit een eerdere, soortgelijke ervaring. Het brein kijkt terug of er zoiets al eerder is meegemaakt en geeft het bijpassend gevoel terug.



**Zie voor de BE THE CHANGE-trainingen: [www.efcharisto.nl](http://www.efcharisto.nl)**

## **Ook jouw workshops, cursussen en trainingen in de schijnwerpers?**

**We hebben voor jou de unieke oplossing!  
Er zijn geen advertentiekosten aan het plaatsen van je trainingen en toch hebben we er allemaal profijt van.**

**Hoe we dat doen?**

**Stuur een berichtje naar: [spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com).**

# Ei-wetenschap

**Al jaren is er discussie wat er het eerst was de kip of het ei. Daar kom je niet uit, wel uit de vraag of een ei gezond is. Gelukkig begrepen onderzoekers dat alles wat voor leven zorgt, waar leven uitkomt, nooit slecht kan zijn. Wat ik ervan wil zeggen is, koop verse eieren en bewaar ze koel.**



Ikzelf ben dol op eieren, maak mijn eigen mayo van een heel rauw ei en ben nooit ziek geweest.

Maar wil je echt zeker van je ei-zaak zijn, dan het volgende: een super-ei mag niet zwaarder zijn dan 62,9 gram. Is het wel zwaarder, dan is het gelegd na, ik zeg, na de eerste 60 weken in het kippenleven.

Dus super-eieren zijn van kippen in de bloei van hun leven. Dat zijn eitjes waarvan het eiwit niet uitloopt in je koekenpan. En als dat wel zo is, dan bevat het eiwit teveel water, en krijg je nooit zo'n mooie bolle dooier. Dan nog iets: we spreken van gebakken ei, maar eigenlijk is dat onjuist. Het ei mag juist niet bakken, maar moet langzaam stollen. Een hele kunst dus.

Hoe weet je nu dat je zo'n pracht ei te pakken hebt? Welnu, één bedrijf heeft zich gespecialiseerd in het zoeken naar die eieren die aan de hoogste kwaliteitsmaatstaven voldoen: **Eierenglorie Vermeulen**. Alleen als een kip haar ei heeft gelegd in de bloei van haar leven wordt dat uitgesort en komt het in aanmerking voor het Eikeur Garantie, een officieel keurmerk. Kijk dus goed op het doosje!



De Eierengloriemensen vertelden me verder dat ze alleen zaken doen met boeren die met de billen bloot willen als het gaat om voer, ze moeten voederlijsten overleggen, dus zonder kleurstoffen voor meer oranje en Beatrix-gevoel. Ook de leefwijze van hun hoenders, de schuren, alles moet er top uitzien, zodat de kippen zich allemaal koningin van het boerenerv voelen. Kijk dus op de doos en wees de koning te rijk met een Eikeur Garantie ei. Geen uitsmijter mislukt meer, je bent nooit meer een ei! Bij Dirk, C-1000, Vomar, Deka en Vers-Unie of vraag het in de winkel.

## Frideaal met geroosterde kalkoenfilet en tomaten

Aviko heeft Frideaal voor u op een verantwoorde wijze voorgebakken in plantaardige zonnebloemolie. Deze is laag in verzadigde, "slechte" vetten en bestaat voor 88% uit onverza-

digde, "goede" vetten. **Ideaal dus, want onverzadigde vetten hebben een gunstig effect op de cholesterolspiegel. Voor een optimale smaak en een ideale vet-samenstelling, dient u Frideaal zelf thuis ook af te bakken in zonnebloemolie. Ook Frideaal is een bewuste keuze.**

### Ingredienten

750 g Aviko Frideaal Franse Frites - 500 g kalkoenfilet - 400 g trostomaten - 1 teentje kno-

flook - 1 el gehakte peterselie (vers of diepvries) - 1 el gehakte basilicum (vers of diepvries) - versgemalen peper & zout - 1 el citroensap - 3 el olijfolie - 150 g gemengde bladsla

### Bereidingswijze

Bereid de Frideaal Franse Frites volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de kalkoenfilet in 3-4 gelijke platte stukken.

## Ben&Jerry: Sociaal en heel erg lekker

**Ijssmaken worden steeds internationaler, rijker en diverser. De traditionele schepijs ijsbak wordt steeds meer vervangen door bekertjes als belangrijke presentatievorm. Zo heeft het beroemde merk Ben & Jerry's allerlei favoriete smaken uit de hele wereld bij elkaar gebracht.**

Zoals Baked Alaska, ijs-cake met een schuimlaag gebakken in een hete oven of de New York Super Fudge Chunk, chocolade roomijs met grote stukken witte en bruine chocola met pecannoten, inmiddels niet meer weg te denken uit het straatbeeld van The Big Apple!

De befaamde brownies van Ben & Jerry komen uit bakkerij Greyston in New York, die probeert daklozen op te leiden en te adviseren. Na verloop van tijd ontdekten ze een volledig nieuwe smaak met daarin de gebroken stukjes brownie die overbleven wanneer de grote brownieblokken in stukken werden gebroken.

De smaak kreeg de toepasselijke naam 'Chocolate Fudge Brownie'. Vandaag de dag is het wereldwijd een van hun best verkopende smaken; ze gebruiken de brownies van Greyston in hun 'Half Baked' en hun Low Fat yoghurt.



Ook de speciaal opgezette stichting van Ben & Jerry heeft een hoge vlucht genomen: momenteel ondersteunen ze de gemeenschap door te zorgen voor kinderopvang, huisvesting, gezondheidszorg, werkopleiding en nog veel meer voor mensen met een laag inkomen in het zuidwesten van Yonkers in New York. En wat helemaal leuk is, probeer eens de SocialIce, vanille roomijs met chocolade fudge, brownies en een swirl van frambozen! SocialIce smaakt het best wanneer je met iemand bent.

De SocialIce is in Nederland om de sociale verbondenheid te verbeteren. Met deze ijsbeker als ijsbreker willen ze jou en de rest van Nederland stimuleren om weer eens gezellig een praatje met elkaar te maken. Of de ander een handje te helpen. Per verkochte pint zetten ze 25 cent apart om initiatieven tot sociale verbondenheid te ondersteunen.

En heb jij al bedacht met wie jij het ijs gaat aanbreken? Kijk eens op [benjerry.nl](http://benjerry.nl) en je komt een complete sociale wereld tegen. Dat is nog eens ijs met plezier, ijs waar een verhaal achter steekt.



Bestrijk ze met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi ze met peper en zout. Halveer de tomaten en leg ze met de snijkant naar boven naast elkaar in een ovenschaal.

Pel het teentje knoflook, pers dit en meng het met de peterselie, basilicum, peper, zout, citroensap en 2 eetlepels olijfolie. Verdeel dit mengsel over de tomatenhelften en zet ze 20 minuten in het midden van de oven.

Verwarm een grillpan of anti-aanbakkoekenpan.

Gril de kalkoenfilets aan beide kanten 3-4 minuten afhankelijk van de dikte tot ze goudbruin en gaar zijn.

Verdeel de salade over een schaal, zet daarop de geroosterde tomaten en serveer deze met de kalkoen bij de Frideaal Franse Frites.

# Gedachte + Emotie + Actie = Resultaat



**Stuur ENERGIE naar de  
spirituele, emotionele  
en mentale wereld  
en het wordt ZICHTBAAR!**

## Deze keer Tofu Stroganov

Tofu wordt gemaakt van sojabonen. Sojabonen vormen al meer dan 1000 jaar de meest essentiële eiwitbron van de oosterse volkeren. Miljoenen mensen eten dagelijks producten die van deze bonen gemaakt zijn.

Hoewel er meer dan 300 variëteiten van de sojabonen bekend zijn, vormen de gele, zwarte en groene soorten de belangrijkste. Meestal worden de gele soorten gebruikt voor het maken van sojamelk en tofu. Tofu (of sojakaas) is niet alleen vanwege zijn hoge eiwitgehalte, maar ook qua smaak, een uitstekend en gezond product, waarmee onbeperkt gevarieerd kan worden.

Ook in de westerse wereld is tofu de laatste jaren sterk in opmars. Velen hebben tofu ontdekt als een gezond alternatief voor vlees, dat bijzonder lekker kan zijn en bovendien veel goedkoper dan vlees. Tofu bevat gemiddeld 5,1% vet. Dit vet is rijk aan linozuur en bevat maar heel weinig verzadigde vetzuren. Dit in tegenstelling tot vlees, dat veel verzadigde vetzuren bevat en weinig linolzuur. Per 100 gram bevat tofu slechts 374 kilojoule oftewel 89 k.cal.

Tofu bevat geen cholesterol. Het is zelfs zo, dat door gebruik van sojaproducten zoals b.v. tofu een te hoog cholesterolgehalte van het bloed verlaagd kan worden.

Het is echt een product van deze tijd en past daarom heel goed in een gezond en gevarieerd menu.



De tofu (gerookte tofu doet wat aan bacon denken) droogdeppen in blokjes van 1 x 0,5 cm snijden. Marineer de tofu minimaal 30 minuten in de marinade.

Bak de ui en de champignons samen in olie en verwijder ze uit de pan (schud het vocht af).

Bak de tofu 4 minuten in redelijk hete olie en voeg dan de reeds gebakken champignons en ui, de basilicum, tomatenpuree en de rest van de marinade toe.

Zet het vuur wat zachter en voeg dan de soja-room toe. Laat dit 5 minuten heel zachtjes pruttelen. Draai het vuur uit en voeg de rode wijn (of druivensap) toe niet meer dan 0,5 dl gebruiken en laat het geheel nog 5 minuten doortrekken zonder te koken.

## Boodschappenlijstje

250 gram tofu of gerookte tofu,  
1 grote ui,  
250 gram champignons,  
2 dl soja room (soja-cuisine)  
1 tl. basilicum,  
3 el olijfolie,  
4 el tomatenpuree  
0,5 dl rode wijn of druivensap

## Marinade:

3 el tamari (japanse sojasaus),  
1 tl sambal oilek,  
1 teentje knoflook,  
1 tl groentenbouillonpoeder

De tofu Stroganov is heerlijk met rijst of macaroni en een frisse salade.

# Zhi Neng Qi Gong

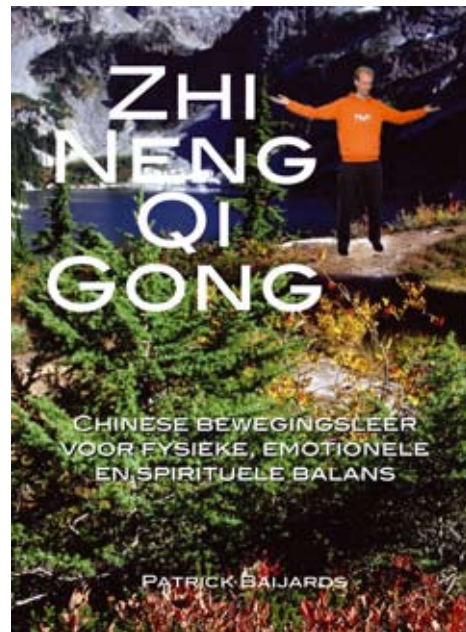
**Zhi Neng Qi Gong is een Chinese bewegingsleer die ontwikkeld is door de grootmeester Tai Chi en Qi Gong en arts Pang Ming. Om aan te tonen dat Zhi Neng Qi Gong ook bij ernstige ziekten baat heeft en zelfs genezen kon, startte Pang Ming in 1988 een ziekenhuis - het Huaxia Zhi Neng Qi Gong Centrum - waar alleen met deze bewegingsleer werd gewerkt. De resultaten waren spectaculair: vijftien procent van de patiënten werd aanzienlijk beter.**

In het ziekenhuis van Pang Ming kwamen iedere maand zo'n vijfduizend nieuwe patiënten, die bij aankomst helemaal werden doorgelicht: echo's, scans, cardiogrammen, bloedonderzoek, enzovoorts. Er kwamen veel terminale patiënten en mensen waar de diagnose die ze hebben gekregen heel slecht was. Vervolgens deden zij een maand lang niets anders dan Zhi Neng Qi Gong, in veel gevallen 8 tot 10 uur per dag. Degenen die konden staan, deden de oefeningen staand, degenen die alleen konden zitten, deden de oefening in een stoel en de anderen deden het liggend in hun bed. Iedereen kan derhalve deze bewegingsleer beoefenen.

## Waar staat Zhi Neng Qi Gong voor?

Zhi staat voor wijsheid en intelligentie. Neng staat voor je potentieel. Op het woord Qi wil ik wat uitgebreider ingaan.

Chinezen erkennen Qi als de **levenskracht** of vitale **energie** die de **bouwsteen** is van het **universum** en van alle **levende wezens**. Er zijn twee types Qi: vitale energie van het universum (universele Qi) en vitale energie in het menselijk lichaam (interne Qi).



Volgens de theorie van Qi Gong bevat het levensproces de gezonde interactie en uitwisseling tussen universele Qi van de natuur en onze interne Qi. Op grond hiervan zijn de mens en de natuur een.

Volgens de traditionele Chinese medische geneeskunde (TCM), stroomt Qi door het menselijk lichaam via een netwerk van kanalen, meridianen genoemd. Metabolische processen hangen af van Qi en Qi, tegengesteld, wordt gegenereerd door het metabolische proces. Goede voeding is derhalve ook heel belangrijk! Energie wordt derhalve omgezet in materie en materie wordt omgezet in energie. Daaruit volgt dat ziekte het resultaat is van manifestaties van geblokkeerde energie of te weinig Qi, en de herverdeling van een goede Qi herstelt de gezondheid van het lichaam.

In de 4e eeuw voor Christus sprak, Lao Tzu, over een elementaire kracht als de bron van het universum:

There was something formless and perfect before the universe was born. It is serene. Empty. Solitary. Unchanging. Infinite. Eternally present.

From it, like from a mother, everything living has come. It has no name so I shall call it Tao. It has no limit So I shall call it the infinite.

It flows through all things, inside and outside, and returns to the origin of all things.

Being infinite, it manifests as the spaciousness of the sky. it manifests as the vastness of galaxies, stars, and planets. it manifests as human life.

- Lao Tzu

Meer weten over Zhi Neng Qi Gong? Kijk op [www.mindqigong.com](http://www.mindqigong.com).

# Breekt het zuur u al op?

**Onze voeding bevat zuurvormende en alkalische stoffen (basen). Voor een goede gezondheid is een juiste balans tussen zuren en basen vereist. We spreken dan van een neutrale pH-waarde van het lichaam (tussen de 7.1 en 7.5).**

Omdat onze hedendaagse voeding vaak uit te veel vlees, vetten en suiker (zuurvormend) en te weinig groenten en fruit (alkaliserend) bestaat, is bij veel mensen de zuur-/basenbalans chronisch verstoord. Het lichaam zal een verstoorde balans proberen te herstellen door overtollige zuren aan mineralen te binden (o.a. calcium, magnesium, ijzer, kalk, natrium en zink) en ze op die manier te neutraliseren en af te voeren.

Zolang er voldoende basenvormende voedingsstoffen in het lichaam aanwezig zijn, kan het teveel aan zuren dat overdag in het bind- en vetweefsel wordt opgeslagen 's nachts via de nieren, huid en longen worden afgevoerd.

Als in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn, moet de mineralenvoorraad in de botten, huid en inwendige organen worden aangesproken. Hierdoor ontstaan op den duur tekorten. Het lichaam is uiteindelijk niet meer in staat om de verstoorde zuur-/basenbalans te corrigeren en

raakt chronisch verzuurd. Dit heet acute acidose. Acute acidose kan ook ontstaan door andere oorzaken, zoals slechte voeding, een slechte longfunctie (waardoor teveel koolzuur wordt vastgehouden), een stofwisselingsstoornis (waardoor er teveel zuur wordt geproduceerd, bijvoorbeeld bij suikerziekte) of een nierafwijking (waardoor er teveel basische, alkaliserende stoffen worden uitgescheiden).

Deze vorm van acidose wordt als zodanig door medische wereld onderkend en behandeld. Acidose als gevolg van ver-



Greens for life kunt u bestellen bij:  
[www.youngagain.nl/](http://www.youngagain.nl/)

keerde voeding echter niet. Daarom lijden veel mensen met een verstoorde zuur-/basenbalans aan gezondheidsproblemen die gemakkelijk verholpen zouden kunnen worden als de oorzaak bekend was.

Een verstoorde zuur-/basenbalans leidt onvermijdelijk tot een tekort aan mineralen. Hieruit voortkomende gezondheidsproblemen zoals botontkalking, artrose, reuma, jicht, aandoeningen aan de luchtwegen, urinewegen, stofwisselingsproblemen en een slecht functionerend immuunsysteem worden door veel artsen beschouwd als onvermijdelijke ouderdomskwalen en slijtageproblemen. De behandeling richt zich meestal op symptoom- en pijnbestrijding en niet op het vinden van de oorzaak en genezing. Aan een simpele aanpassing van het voedingspatroon wordt meestal niet gedacht.

Reeds in de 15e eeuw stelde de Zwitserse medicus Paracelsus dat verzuring van het lichaam de basis is voor alle ziekten. Toen men aan het einde van de 19de eeuw de middelen had ontwikkeld om hier serieus onderzoek naar te doen, ontdekten researchers al snel dat een langdurige verstoring van de zuurbalans inderdaad tot allerlei gezondheidsproblemen kan leiden. De laatste honderd jaar is het probleem

van verzuring explosief gegroeid. Milieuvuiling, eenzijdige toepassing van kunstmest en het gebruik van pesticiden hebben ervoor gezorgd dat onze voedselketen steeds meer verzuurd is geraakt. Dat heeft een direct negatief effect op het functioneren van ons lichaam. De veranderingen in ons voedingspatroon, verarming van het voedsel en verslechterde eetgewoonten (te veel vlees, vet en suiker, te weinig groenten en fruit) doen de rest.

Hierdoor lijdt een groot deel van de westerse bevolking aan een verstoorde zuurbalans en ervaart daardoor, afgezien van de negatieve gevolgen van chronisch overgewicht, allerlei gezondheidsproblemen zonder zich bewust te zijn van de oorzaak.

## Zuurvormende en basenvormende voeding

Of voedsel zuurvormend of basenvormend is heeft niets met de smaak van het voedsel zelf te maken. Een citroen smaakt erg zuur maar heeft juist een basenvormend (alkaliserend) effect omdat ze de pancreas aanzet tot het neutraliseren van zuren door basische buffers te produceren.

Suiker en voedingsmiddelen waaraan veel suiker is toegevoegd hebben juist een zuurvormende werking.

Over het algemeen zijn vlees (kip in mindere mate), vis, schaal- en schelpdieren, granen, koffie, olie, alcoholische dranken en peulvruchten zuurvormend, en de overige groenten en fruitsoorten basenvormend.

Onderstaande lijst geeft een globaal overzicht van verzurende en alkaliserende voeding:

#### **Alkaliserende, basenvormende voeding (basenoverschot, hoge pH-waarde):**

- **groenten:** aubergine, broccoli, champignons, knoflook, asperge, waterkers, witlof, kool, wortel, bloemkool, selderie, komkommer, sla, andijvie, alfalfa, spirulina (alg), chlorella (alg), koolrabi;
- **fruit:** aardbeien, appels, abrikozen, avocado's, bananen, zwarte bessen, kersen, rode bessen, dadels, druiven, grapefruits, meloenen, nectarines, sinaasappels, citroenen, perziken, peren, ananas, frambozen, tomaten;
- **eiwitten:** scharreleieren, vetvrije cottage cheese, kipfilet, biologische yoghurt, amandelen, tofu, zonnebloempitten;
- **kruiden:** kaneel, kerrie, gember, mosterd, chilipeper, zeezout, miso, alle groene kruiden;
- **dranken:** mineraalwater (niet koolzuurhoudend), versgeperst vruchten-

sap, ongepasteuriseerde melk, verse groentensappen, alle soorten thee.

#### **Verzurende voeding: (zuuroverschot, lage pH-waarde):**

- **vetten en oliën:** avocado-olie, maisolie, olijfolie, lijnzaadolie, sesamolie, zonnebloemolie;
- **fruit:** veenbessen (cranberries);
- **granen:** rijst- of volkorenwafels, mais, rijst, rogge, tarwe;
- **zuivel:** melk, kaas (van geiten-, koeien- of schapenmelk), boter;
- **noten:** cashewnoten, pinda's, pinda-kaas, walnoten, pecannoten;
- **bonen:** doperwten, spliterwten, witte en bruine bonen, sojabonen en sojamelk;
- **dierlijke eiwitten:** rundvlees, schelpen en schaaldieren, zalm, tonijn, eend, vis, wit vlees, lamsvlees, varkensvlees, konijn, kalkoen, wild;
- **pasta:** alle deegwaren (spaghetti, macaroni, lasagna enz.);
- **suikerwaren:** alle snoep, honing, stroop, zoetstof, limonades, suiker;
- **alle alcoholhoudende dranken;**
- **koolzuurhoudend water en frisdranken.**

**Let op: voedingsstoffen met een zuuroverschot zijn niet per definitie ongezond.**

**Integendeel, oliën, noten, vis (onverzadigde vetzuren) en zelfs een glaasje wijn zijn onontbeerlijk voor een goede, gebalanceerde voeding.**

Gezondheidsproblemen ontstaan pas als de zuur-/basenbalans verstoord raakt door een eenzijdig dieet van verzurend voedsel. Bega dus niet de fout om een verstoorde zuur-/basenbalans te willen herstellen door alleen alkaliserende, basenvormende voedingsstoffen te eten! Hoewel het door de slechte staat van onze hedendaagse voeding vrijwel nooit voorkomt, is een dieet met een overschot aan basenvormende voedingsstoffen bijna net zo schadelijk.

## **De zuurgraad van de maag**

De zuurgraad van de maag is van groot belang voor de vertering en opname van voedingsstoffen. Eiwitten hebben in de maag een andere zuurgraad nodig voor een goede vertering dan koolhydraten. Koolhydraten en eiwitten die tezamen worden gegeten kunnen dus niet optimaal verteerd worden.

Onverteerde voedselresten, vooral onverteerde eiwitten, blijven in het spijsverteringskanaal achter en kunnen voor stofwisselingsproblemen, schimmels, infecties en allergieën zorgen. Andere onvolledig verteerde voedingsresten worden als slakken opgeslagen. Daarom is het beter om niet te veel eiwitten (vlees, vis, ei, zuivelproducten) in één maaltijd te combineren met koolhydraten (wit meel en suikers).

## **Verzuring is een sluipend proces**

Verzuring is niet iets waar je na het eten van één dikke biefstuk acuut last van krijgt. Het is een sluipend proces dat naarmate het vordert steeds meer klachten veroorzaakt.

Verskillende voedingssoorten produceren verschillende soorten zuren die voor verschillende gezondheidsproblemen kunnen zorgen:

- vlees **urinezuur**
- fosfaathoudende levensmiddelen (fast-food, vlees, worst, cola en frisdranken) (ortho) **fosforzuur**
- suiker en witmeelproducten **azijnzuur**
- varkensvlees **zwavelzuur**
- kaas **salpeterzuur**
- nicotine **nicotinezuur**
- aspirine **acetylsalicylzuur**
- wijn **wijn- en zwavelzuur**
- koffie en zwarte thee **chlorogeenzuur**
- koolzuurhoudend water en frisdranken **koolzuur**

Zware metalen als lood, cadmium en amalgaamvullingen hebben ook een verzurende werking.

**Daarnaast zetten stress, angst, vermoeidheid en gebrek aan slaap het lichaam aan tot het produceren van zoutzuur.**

**Volgende keer meer.**

**Het gevoel dat je 's morgens voelt is het resultaat van een actie die je eerder hebt toegepast. Beter is een GOED gevoel te creëren die wenselijk is voor de actie die je vandaag wilt gaan doen!**



# Wonderen...



Loes Kramer-Klijn, spiritueeltherapeut, schrijft elke twee maanden over wat speelt in haar leven. Ze wil het graag met de lezer delen.

Meer over Loes kun je vinden op haar site: [www.levelupnow.nl](http://www.levelupnow.nl)

Dat ik kanker zou krijgen had ik nooit verwacht en aan de andere kant, waarom ik niet? In 2002 had ik een knobbeltje bovenin mijn linkerborst. Natuurlijk ging ik meteen naar mijn huisarts, die mij doorstuurde naar het ziekenhuis, hier ter plaatse. Daar kreeg ik te horen dat ik een cyste had in mijn borst en me dus geen zorgen hoefde te maken. Als de cyste te groot werd, moest ik maar even bellen en een afspraak te maken om hem weg te halen. Na zeven maanden vond ik dat de cyste te groot werd en de chirurg die mij onderzocht vertelde me dat de “cyste” een tumor was van 12 cm! Dat was schrikken en mijn vertrouwen in het ziekenhuis was helemaal verdwenen.

Ik wilde alleen nog maar naar het Anthonie van Leeuwenhoek Ziekenhuis (AvL) en daar werd ik geweldig behandeld. Ik kreeg eerst een chemokuur en daarna stond me een amputatie van de linkerborst te wachten. Het sluitstuk zou een kuur van zeven weken bestralingen worden.

Ik ging zonder enige angst of nervositeit de chemokuur in. Wel heb ik in de vroege ochtenduren voor de eerste chemo een flinke huilbui gehad. Dat kwam vooral doordat ik het heel erg vond om op die dag mijn prachtige sterke immuunsysteem kapot te laten maken en ook mijn energielichaam zou er na de chemokuur net zo uit zien als dat van een junkie, namelijk als modder. Weg alle mooie kleuren en schitteringen. Als spiritueeltherapeut weet ik heel goed hoe aura's eruit (kunnen) zien en dat vooruitzicht maakte mij verdrietig. Maar toen ik was uitgehuild heb ik

geen traan meer gelaten, om mijzelf dan. Mijn man en mijn oudste zus waren bij het toedienen van alle zes chemo's aanwezig. Elke drie weken waren we in het AvL en vroeg ik om mijn chemo. Dan kreeg ik de doorzichtige plastic zak met gifrode vloeistof, rechtstreeks vanuit de koeling, in handen en dan gaf ik die vloeistof intensief Reiki, om de bijwerkingen zoveel mogelijk weg te nemen. Tijdens het toedienen van de chemo per infuus behandelde mijn man mijn milt en alvleesklier met Reiki en mijn zus deed hetzelfde aan de rechterkant, zij gaf namelijk mijn lever en galblaas Reiki. Ik heb me nooit echt ziek gevoeld in al die tijd, maar tijdens de laatste twee chemo's was ik fysiek nergens meer toe in staat. Mentaal en emotioneel ging het wel prima met mij.

De chemokuur was achter de rug en ik moest een scan laten maken om erachter te komen hoe het ervoor stond in mijn linkerborst. Nooit zal ik het gezicht van de vrouwelijke oncoloog vergeten, toen ze me stralend vertelde dat van de tumor van 12 cm alleen nog een rest ter grootte van een koffieboontje over was en dat was dood weefsel.

Mijn eigen oncoloog vond dat het “koffieboontje” ook weg moest en ik kreeg een borstbesparende operatie en de klieren werden weggenomen (ik was tenslotte zeven maanden te laat geweest). De kankercellen waren niet uitgezaaid!

Wordt vervolgd...?

## Beetje alcohol verhoogt al kans op kanker

Eén of twee glazen alcohol per dag mogen dan de kans op diabetes verlagen, zoals [recent onderzoek](#) aan de Wageningen Universiteit aantoonde, het verhoogt tegelijkertijd de kans op kanker. Dat blijkt uit een grote Europese studie waaraan ruim 368.000 mensen hebben meegedaan uit Frankrijk, Italië, Spanje, Nederland, Griekenland, Duitsland, Denemarken en Groot-Brittannië.



[Lees verder](#)

Door Amber van Pinxteren op 10 apr 2011 om 10:07, in de categorie Actualiteiten, Chronische ziekten, Kanker.

[Plaats Reactie](#) [Permalink](#)

### ADV: ForYou TV neemt je mee in de Spirituele wereld

# ForYou.nl


Spiritualiteit & LifeStyle TV

Vier miljoen mensen keken wekelijks naar Boer Zoekt Vrouw - hoeveel méér mensen zijn er niet op zoek naar spirituele vervulling? Uw reis begint op [ForYou TV](#), het nieuwe televisieplatform op internet.

[Lees Verder...](#)

[Permalink](#) Door Blog Online


### Recente Berichten

 [Beetje alcohol verhoogt al kans op kanker](#)

 [Gynaecologen willen één verloskundig systeem](#)

 [Bredaas ziekenhuis neemt operatierobot in gebruik](#)


 ['Gezond eten maakt je vrolijker'](#)

 [Superbacterie gevonden in drinkwater New Delhi](#)

 [Patiënten nieuwsgierig naar ervaringsverhalen ...](#)

 [Beter geen koffie na een vette hap](#)

 [Onduidelijkheid over invriezen eicellen](#)

 [3D-echo betrouwbaar om conditie babyhart vast te ...](#)

 [Hoe ouder, hoe ongelukkiger met overgewicht](#)

### Welke zorgverzekering past bij jou?

### Recente Reacties

**Mille:** De prik zelf deed niet zo pijn, maar de spierpijn...

**A. Oppenheim:** Complimenten Agis voor dit initiatief! Het...

**José Delfosse:** Beste Marja en Fokke, Tot mijn verrassing...

**Linda van Rooy:** Hallo Thinka, Jij bent de eerste van wie...

**Verslaving:** Artsen ontkennen dikwijls een verslaving. Als...

**pieter van Turnhout:** Hoe is het mogelijk. Het EPD in veel...

**pieter van Turnhout:** Volkomen mee eens. Als je zo veel...

### Deze week HOT!

[Slapeloosheid kun je zelf verhelpen](#)

[Superbacterie gevonden in drinkwater New Delhi](#)

[Onduidelijkheid over invriezen eicellen](#)

[Om af te vallen moet je goed slapen!](#)

['Screenen op prostaatkanker doet meer kwaad dan goed'](#)

Alles over onze gezondheid op [www.gezondheid.blog.nl](http://www.gezondheid.blog.nl)

# Wat is spiritualiteit voor mij?

**In het eerste nummer van Spiritualiteit in beweging is Dennis Kneulman, NLP-Master, PMA-coach en nog meer van die titels zoals hij dat zelf zegt, aan het woord.**

Zoals je al kunt opmaken uit bovenstaande zin hecht Dennis niet veel waarde aan titels. Hij hecht echter veel meer waarde aan wat iemand doet en hoe diegene met het geleerde omgaat. Dennis heeft een nogal turbulent leven achter de rug waarin hij aan de ene kant succes mocht beleven en aan de andere kant ook dor hele diepe dalen moest gaan. Het leek dat het succes en de dalen als vanzelf kwamen en hij nooit had nagedacht over dat spiritualiteit hierin voor rol kon spelen. Wel was hij altijd al geïnteresseerd geweest in die materie, maar had zelf daar nooit iets mee gedaan. Door zijn Indonesische achtergrond wist hij echter wel veel van het bestaan van spiritualiteit en energiewerk en meer. Wat hij als normaal beschouwde in zijn wereld bleek echter voor veel mensen heel ver van hun bed show. Hijzelf stond bijvoorbeeld niet verbaast

tegenover genezen met je handen door energiewerk of gedachtekracht. Eigenlijk dacht hij dat iedereen dat kon.



We laten Dennis aan het woord.

‘Vier jaar geleden woonde ik in een klein dorpje aan de kust en was getrouwd. Mijn 2 kinderen groeiden heerlijk op aan het strand, huisje boompje beestje. Ondanks dat de gemeenschap behoorlijk gesloten was, konden we aardig integreren. Een vriendin van ons deed aan kwantum touch, een vorm van energiewerk waarbij je met je handen lichaamsdelen weer recht kunt zetten en ik deed dan ook graag een keer mee aan een workshop van haar. Alleen toen ik mensen aanraakte begonnen ze meteen allerlei fysieke reacties te vertonen en verdween als vanzelf de klacht. Rugpijn, hoofdpijn, e.d. Verbazing bij de andere cursisten. Ikzelf vond het normaal. Dat weet iedereen toch wel dat dat kan?’

Dat die spiritualiteit niet altijd eenvoudig te doorgronden is, blijkt wel uit het volgende.

Dennis had een leuke baan in de film-industrie en werkte met grote sterren zoals Julia Ormond en Bill Paxton en veel Nederlandse sterren. Ooit had hij vroeger gezegd dat hij special-effects wilde maken. Natuurlijk is dat gelukt.

Zijn focus was daar op gericht en dan wordt het het universum in gestuurd. Veel reizen en de vreemdste taferelen maakte hij mee. Dennis gaat verder: ‘Ik vond het ook totaal niet gek als er iemand binnen kwam met de vraag of ik een sneeuwscooter kon laten springen, ik antwoordde altijd, natuurlijk kan dat.

Mijn brein vormde meteen de juiste plaatjes en ik wist hoe ik het moest maken en daarna kwam ik in actie. De gewoonste zaak van de wereld vond ik dat. Het is toch logisch dat je de plaatjes meteen ziet en weet welk materiaal je moet hebben en gebruiken en het in elkaar bouwen? Dat voelt heel goed te weten dat het zo werkt. Ons brein maakt plaatjes van binnen en we horen geluiden, we ruiken, we proeven. En dat creëert weer wat we voelen en dat is dan de interne strategie van hoe we van binnen iets doen en extern een actie creëert. Wat kan je er allemaal wel niet mee?’

Zo bouwde hij ook het V.O.C. schip. Zeven jaar heeft hij gewerkt als leermeester scheepstimmeren aan de BATAVIA. Hij was daar verantwoordelijk voor de vormgeving van het schip en kon de vormen al vooraf zien door zijn



geestesoog. Mooie ronde lijnen, die alleen nog maar in materiaal gemaakt hoefden te worden. Hij projecteerde voor zijn geestesoog als het ware een driedimensionale grid door de ruimte en zag de lijnen daarin. Het enige wat hij hoefde te doen was deze lijnen exact zo op papier te zetten en uit te zagen en zo het hout te vormen. En hupsakee bouwen maar jongens.

Ja, hij werkte met jonge mensen die helaas door de maatschappij als moeilijk opvoedbaar werden bestempeld. Er waren zelf jongens bij met schizofrene trekken en drugs verslavingen met allerlei angsten, zoals hoogtevrees of vrees voor machines of sociale problemen.

Door ze echter weer heel veel vertrouwen te geven en mentaal om te vormen

waren ze na 2 jaar totaal veranderd en vonden ze weer een baan in de maatschappij.

Dennis gaat enthousiast verder. 'Chris was een grote jongen die net uit de gevangenis kwam. Hij had een keer toen het zwart werd voor zijn ogen iemand neergestoken. Zijn armen zaten vol kleurige tatoeages en hij had tijd genoeg gehad om in de gevangenis zijn spieren te trainen. Als er iets zwaars getild moest worden stond hij vooraan en kon dan zijn kracht tonen aan de rest. Chris was echter bang voor spinnen, ja een grote jongen die bang was voor spinnen. Zo zaten we een keer onder het schip samen te werken en ik riep ineens "pas op een grote spin naast je". Chris sprong op en stootte zijn hoofd tegen de onderkant van het schip.

Auw! riep hij uit. En keek mij woest aan, echter vanaf dat moment was hij zonder angst voor spinnen. De verbindingen in z'n hoofd waren ontward en op het moment dat hij een spin ziet, ziet hij nu ineens een lachende Dennis en krijgt dan weer een lachkick. Zo werken vele angsten. Je ziet iets van binnen en daar reageert je lichaam dan weer op door een stoot adrenaline door je lichaam te sturen. Door op te merken waar dit gevoel is kun je het naar buiten projecteren.

Op dat moment draai je het om en duwt het omgedraaide patroon weer in je lichaam. Je gaat dit omgedraaide pa-

troon zo snel mogelijk door je lichaam laten bewegen net zolang totdat de angst is verdwenen.

Dit is nog beter te leren en definitief op te lossen met de methodiek die ikzelf ontwikkelde. Iemand kan dit makkelijk leren'.

Nadat hij terugkwam van die quantum touch avond ging het slechter met hem. Hij had het gevoel dat hij er iets mee moest. Hij raakte zelf depressief. Maar begreep niet waardoor. Hij moest stoppen met zijn werk in de filmwereld en ging een jaar in het onderwijs werken. Maar werd daar nog depressiever





Kennelijk was dit een hele grote initiatie, want tijdens mijn NLP opleiding werden ineens allerlei gaven niet alleen verder geopend, (heldervoelen, helderzien, helderhoren, mensen ineens kunnen genezen van chronische pijnen en klachten) maar ook mijn bewustzijn werd op een hoger level geplaatst.

Huh? Is dat dan waar allerlei mensen voor studeren. Ik ging daaropvolgend een PMA-coach opleiding volgen in Amerika om er meer van te begrijpen wat er nu echt gebeurt in ons brein.

Spiritualiteit is meer dan alleen maar hooggevoelig zijn. Het is weer op het pad van je missie komen en beseffen dat de wonderen dan als vanzelf komen. Door het diepste dal heen gaan en er krachtiger als ooit tevoren uitkomen! Innerlijk opschonen oude emoties loslaten en door de angst heen gaan. Dan komt het succes weer en mogen en kunnen we doen en bereiken wat we wensen! Dat is spiritualiteit! De gekleurde bril afzetten van de negatieve overtuigingen die ingegeven zijn door anderen. Jezelf blijven ontwikkelen en boven het maaiveld durven gaan staan!'

van. Zijn huwelijk ging steeds slechter en na een hele slechte sessie bij een relatietherapeut, ze lieten de negatieve emoties bij hen zo hoog oplopen dat zijn vrouw wilde scheiden.

'Alles weg, contact weg met de kinderen, huis kwijt, werk kwijt, wat gebeurt er dacht ik. Mijn wereld stortte in en ik dacht erover om een einde aan mijn leven te maken. Gewoon met de auto tegen een boom aanrijden? Het werd steeds aantrekkelijker, weg uit deze wereld. BOEM!

Dennis heeft ontdekt dat zijn gevoeligheid alleen niet genoeg was om aan het werk te gaan met zijn 'gave'. Die bergen en dalen zijn nodig om tot je kern te komen.

Bij de één gaat het makkelijker dan bij de ander. Dennis moest diep gaan. Het resulteerde echter wel in een methode waarmee hij door zijn hooggevoeligheid problemen als: slecht zien, whiplash, angsten, allergieën, trauma's, migraine heel snel kan oplossen.

Het contact met de kinderen is gelukkig weer hersteld en zijn relatie met zijn vrouw is stukken verbeterd.

Dennis helpt graag mensen van hun klachten af.

De methode die Dennis ontwikkeld heeft, is zelf door iedereen te leren.

Wil je weten hoe?

**Kijk op [www.mindbodyfx.nl](http://www.mindbodyfx.nl).**





**Stop met zoeken  
buiten jezelf  
naar wat  
je echt wilt.**

**Kijk binnenin  
en vervul je  
missie en doel!**

# ENCAUSTIC PAINTING

**Strijken is nou niet een alledaagse bezigheid waar je plezier aan kunt beleven, toch? Maar er is een bezigheid met de strijkbout wat je wél veel bevrediging kan geven.**

**Bewustworden van uw creativiteit. Creatief schilderen met bijenwasverf en een schildersijzertje....wat feitelijk Encaustic Painting heet. Oftewel we gaan bijenwas schilderen.**

Het bijenwas schilderen met een strijkbout, een elektrische pen, een hete luchtpistool en een warmteplaat met penselen.

Creatief, intuïtief, technisch en therapeutisch schilderen met de onderkant van een strijkbout, niet waar u de overhemden mee strijkt, maar een lichtgewicht Encaustic ijzertje & blokjes verf met bijenwas.

Je kunt nooit iets lelijks schilderen, het wordt altijd uw eigen unieke creatie. Vaak herkent u uw huisdier in de schildering. Of uw lang gekoesterde wens.

De verf, het ijzertje en het speciale papier is zo op elkaar afgestemd, dat het warmte kan hebben, niet te glad is en toch hecht, waardoor u een kaartje voor een bos bloemen kunt schilderen en toch vouwen.

Naast de volwassenen die prachtige kunstwerken kunnen maken vanuit een spirituele ingeving is het bijenwasschilderen ook erg leuk voor kinderfeestjes. De

kinderen schilderen onder begeleiding van een ervaren deskundige en plakken hun kunstwerk in een passe-partouts.

Encaustic schilderen is dus geschikt voor jong (vanaf ongeveer 6 jaar) en oud.

Geef uzelf over aan Encaustic en laat u wegglijden in de wondere wereld van de unieke kleurencombinaties van bijenwasverf.

Strijken is nog nooit zo spiritueel en rustgevend geweest.



Encaustic Painting is een heel oude schilderkunst. Je moet denken aan ca. 600 jaar voor Christus. (Later kwam pas olieverf en andere verfsoorten en technieken.) Toen de vroegere kunstschilders uit het Romeinse Rijk, Egypte en Griekenland hun encaustiek kunstwerken schiepen, hadden zij geen idee dat deze geweldige schilderstechniek voor bijna 1000 jaar in de vergetelheid zou geraken. Nieuwe schilderstechnieken drongen de encaustiek terug.

Natuurlijke pigmenten uit de natuur, hars van de bomen, werden vermengd en verwarmd op een vuurtje, en dit werd aangebracht met spatels op hout. Oude schilderijen zijn intact bewaard gebleven in Caïro en Londen. Het voordeel van oude schilderijen, ten opzichte van olieverf was, dat hier geen craquelé barstjes in kwamen.

Nu worden elektrische apparaten gebruikt. In Nederland is een speciale opleiding voor docenten. Eén van die docenten is Yvonne Pietersma uit Zaandam. Ze heeft alle opleidingen gevolgd bij de Nederlandse Encaustic Academy. Ze geeft, naast les in Encaustic Painting, ook workshops intuïtief schilderen.

Het bijenwas schilderen leent zich uitstekend voor creatieve therapie. Door bijvoorbeeld uw blokkades en/of dromen op papier te zetten. Kies ook voor kleur in uw leven.... en ga schilderen met de strijkbout of leer de technieken met die strijkbout in combinatie met de styler, de hete luchtpistool, de warmteplaat en de rubberen penselen.

Yvonne Pietersma,  
Zaandam



# Boek Rijk zakendoen, schrijver Désirée Murk-Scholten

**Désirée Murk-Scholten, de schrijfster van Rijk Zakendoen, helpt ondernemers vernieuwen en vernieuwers ondernemen. Haar visie rijk zakendoen heeft ze inmiddels gedeeld in India, Hongarije, Kameroen, Tunesië, Libanon, Denemarken, Japan en Nederland. Rijk zakendoen geeft zakelijk en menselijk rijke vervulling. Dit boek is het eerste boek over zakendoen en innoveren vanuit hoog bewustzijn.**



## Ook jouw boek in de schijnwerpers?

We hebben voor jou een unieke oplossing!

Er zijn geen advertentiekosten aan het plaatsen van je informatie en toch hebben we er allemaal profijt van.

Hoe we dat doen?

Stuur een berichtje naar: [spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com).

‘Sinds 1995 heb ik honderden mkb-ondernemingen geholpen de innovatiekansen inzichtelijk te maken en het innovatievermogen te versterken. Gaandeweg ontstond mijn visie ‘rijk zakendoen’. Mijn pad liep naar het buitenland. Ik werd gevraagd om in India, Hongarije, Kameroen, Tunesië, Libanon, Denemarken en Japan ‘Doing Business Richly’ te brengen.

Rijk zakendoen is waar ik voor ga met mijn bedrijf Nieuwe Zakelijkheid. Zakendoen die zakelijk én menselijk rijke vervulling geven.

Doordat ondernemende vernieuwers en vernieuwende ondernemers kiezen voor innovatiekansen die passen bij de innerlijke drijfveren.

Nieuwe tijden, nieuwe oplossingen.

Voel jij je op een kruispunt van wegen staan met je bedrijf of in je zakelijke rol? Dan is het tijd de weg van rijk zakendoen in te slaan.

Ik help ondernemers, managementteams en medewerkers vooruit om te innoveren naar rijk zakendoen.

Dat doe ik in allerlei vormen: individuele trajecten met ondernemers, groepssessies, trainingen, lezingen, visualisaties en zelfs meditaties.

Typerend voor mijn manier van werken is dat kansen en keuzes zich onvouwen vanuit ratio en intuïtie, prestatie en plezier, conserveren en innoveren, weten en niet weten. Vandaar: Nieuwe Zakelijkheid’, aldus Désirée Murk-Scholten.

Meer weten over wat Désirée voor jou of jouw bedrijf zou kunnen betekenen? Kijk dan op: <http://www.nieuwezakelijkheid.nl>.

Wil je graag het boek bestellen?

Het is voor 16,90 euro via internet te bestellen op de website van Désirée Murk-Scholten. Zie: <http://www.nieuwezakelijkheid.nl/In-contact.html>.

# Van het internet geplukt...

## Wie beter wil worden of een probleem wil oplossen!

Wie beter wil worden, zal eerst die persoon moeten worden die de ziekte of het probleem onderkent.

Pas daarna kun je die persoon worden die de ziekte of het probleem wil overwinnen of reeds overwonnen heeft.

In het hele proces van gezond zijn, ziek worden en vervolgens weer beter worden, ontwikkelt de persoonlijkheid zich.

Wie probeert hetzelfde te blijven, begrijpt het leven niet.

**De kinderen in ontwikkelingslanden kennen, vanzelfsprekend, twintig planten- en diersoorten en weten welke daarvan je kunt eten en hoe.**

**Onze kinderen kennen wel twintig automerken.**



## Spreuken doen het altijd goed.

**We hebben een paar ervan op internet gevonden.**

Wat denkt u van:

Van altijd met de wind meefietsen word je ook moe.

Ook op brede wegen kun je verdwalen.

De beste manier om slank te blijven: zoveel mogelijk van alles eten dat men niet lust.

Angst voor de dood houdt u van het leven af, niet van het sterven.

Een dag zonder een lach, is een verloren dag.

Wie geen dissonantie kent, is niet instaat harmonie te waarderen.

Het woord 'nee' maakt veel meer indruk als het wordt uitgesproken door mensen die ook ja kunnen zeggen.

Soms hoor je merkwaardige dingen als je je eigen gedachten afluistert.

# Nieuwe opleidingen in Nederland

## Jaaropleiding Dactyoloog

**In deze jaaropleiding wordt je opgeleid tot niveau van Dactyoloog. Dat betekent dat je als Somato Sensorisch Therapeut mensen kan helpen met zowel acute klachten als klachten die eerder in het leven zijn ontstaan.**

**Dit kunnen psychische en psychosomatische klachten zijn, maar tevens ook diverse lichamelijke ongemakken.**

De jaaropleiding zorgt tevens voor het verder ontwikkelen van je eigen kern.

In combinatie met de kennis over Dactyologie zet je een nieuwe standaard neer in Nederland.

### **Wat is Dactyologie?**

Dactyologie is een kortlopende, biologische en lichaamsgerichte benadering van de behandelingen van bewuste en onbewuste traumatische ervaringen uit het verleden. Bij dactyologie hoeft men niet opnieuw de emotionele ervaring te doorleven. Door een verkeerde inschatting van de in het verleden noodzakelijke vecht-vlucht-verstar-situatie kwam er een paniecreactie vrij, wat jaren later tot posttraumatische angstaanvallen of verstoring van het immuunsysteem kan leiden.

### **Waarom een somato sensorische invalshoek?**

Dactyologie maakt gebruik van de vele receptoren in de vingers die verbonden zijn met de somatosensorische cortex.

De somatosensorische cortex is dat gedeelte van het brein waar somatische (lichaams-)informatie wordt verwerkt. Dit omvat tast-, pijn- en temperatuurprikkelers en is verantwoordelijk voor houding en beweging van lichaamsdelen.

Door de combinatie van de uitwisseling van die emotionele bevindingen en het niet (meer) hebben over dat emotionele gevoel van die gebeurtenis is er in de meeste gevallen snel afdoende resultaat. Het is het samengaan van de oude ervaring met het nieuwe, huidige bewustzijn wat deze methodiek zo succesvol maakt.

Door een verkeerde inschatting van de in het verleden noodzakelijke vecht-vlucht-verstar-situatie kwam er een paniecreactie vrij, wat jaren later tot posttraumatische angstaanvallen of verstoring van de beide immuunsystemen kon leiden.

### **Wat doet de Somato Sensorisch Therapeut?**

De Somato Sensorisch Therapeut zorgt voor het oplossen van de ziekmakende gevoelens van een eerder ontstane heftige emotie. Dactyologie gaat ervan uit dat niet de gebeurtenis zelf schuldig is aan ons welbevinden, maar dat de emotie die wij er toen aan koppelde zorgde voor de nu ervaren nare gevoelens.

Je gaf aan een gebeurtenis een emotie, en die emotie geeft je een bepaald gevoel.

En dat gevoel geeft ons een ongemak in ons lichaam en het leven.

Dactyologie kijkt daarbij niet alleen naar de ziekte zelf die de cliënt heeft, maar voornamelijk waardoor het probleem kon ontstaan.

**Wil je ook werken met die unieke kracht van de vingers?**

**Wil je bij de eerste (belangrijke) groep coaches of therapeuten horen?**

**Wil je iets nieuws wat niemand anders nog doet? Ben je spiritueel en wil je daarmee echt aan het werk?**

**Ben je een therapeut die op zoek is naar een nieuwe en unieke methodiek?**

**Wil je middels een groep, Dactyologie uitdragen? Dan zijn ze op zoek naar jou.**

## Wat zit er zoal in de opleiding?

### **- Vingerpressuur**

Op de vingers zitten diverse punten die zowel met de organen als met de somato sensorische cortex zijn verbonden. Vingerpressuur maakt de toen ervaren emoties op een soort tijdslijn op de vingers, voelbaar als kleine kristalletjes.

Door ze te bewerken en de emoties van toen om te zetten in een emotie die nu wenselijk is, zal er in het brein verandering plaatsvinden. Het immuunsysteem krijgt weer de gelegenheid om te genezen waardoor ook de eigen welbevinden versterkt gaat worden. We gaan weer juist voelen en zeker weten wie we werkelijk zijn, vanuit de kern.

De burn-out, de depressieve gevoelens, de ervaren stress worden daarna middels de eigen kracht als een virus uit het lichaam verdreven.

### - Tijdslijnmethoediek

De tijdslijnmethoediek zorgt dat je nog effectiever kunt werken. Hierdoor kan je diepgewortelde patronen en trauma's oplossen. Aan de ene kant kan je de tijdslijn methoediek gebruiken om naar het verleden te gaan maar het werkt ook naar de toekomst toe.

### - Miltonmodel

Milton Erickson was een wereldberoemde hypnotherapeut. Hij bracht met zijn verhalen diepe trances teweeg. Met dat miltonmodel krijg je toegang tot het onderbewuste.

### - Herkaderen

Je gaat leren hoe je kaders kunt zetten en hoe je problemen kunt ombuigen naar kansen. Iedereen heeft afgekaderde stellingen waarover geen discussie mogelijk is. Soms belemmeren ze de groei of genezing.

### - Fast Allergy Cure

Een unieke manier om allergieën, fobieën, angsten en dergelijke op een eenvoudige manier tot staan te brengen.

### Wanneer?

De opleiding start in september en bestaat uit 10 blokken.

Blok 1 - 10 en 11 september

Blok 2 - 15 en 16 oktober

Blok 3 - 12 en 13 november

Blok 4 - 10 en 11 december

Blok 5 - 14 en 15 januari

Blok 6 - 11 en 12 februari

Blok 7 - 10 en 11 maart

Blok 8 - 14 en 15 april

Blok 9 - 12 en 13 mei

Blok 10 - 9 en 10 juni

### Waar?

De opleiding wordt gehouden aan de Zaanweg 70A te Wormerveer. Schuin tegenover het NS-station van Wormerveer. De dagen beginnen om 10:00 uur en eindigen om 17:00 uur.

The screenshot shows a website with a green header and navigation tabs: Home, Opleiding, Programma's, Aankoop, Contact. The main content area is divided into two columns. The left column has a section titled 'Nieuwsbrief' with a sub-section 'Wat is Dactylogie?' and an image of hands labeled 'Soms Zoek Naar'. The right column has a section titled 'Jaaropleiding Somato Sensorisch Therapeut' with sub-sections 'UNICK in Nederland - Niemand anders nog toegepast - Leer het direct van de ontdekker', 'In deze jaaropleiding leiden we je op tot niveau van Dactyloog. Dat betekent dat je als Somato Sensorisch Therapeut/Coach mensen kan helpen met zowel acute klachten als klachten die eerder in het leven zijn ontstaan.', 'De jaaropleiding zorgt tevens voor het verder ontwikkelen van je eigen kern. In combinatie met de kennis over Dactylogie zet je een nieuwe standaard naar in Nederland.', 'Wat is Dactylogie?', 'Dactylogie is een kortlopende, biologische en lichaamsgerichte benadering van de behandelingen van bewuste en onbewuste traumatische ervaringen uit het verleden. Bij dactylogie hoeft men niet opnieuw die emotionele ervaring te doorleven. Door een verkennde inschrijving van de in het verleden noodzakelijke vlucht- of vlucht-verstoring situatie kwamen er een paniekreactie v.l., wat jaren later tot posttraumatische angstaanvalen of verstoring van het immuunsysteem kan leiden.', and 'Waarom een somato sensorische invalshoek? Dactylogie maakt gebruik van de vele receptoren in de vingers die verbonden zijn met de somatosensorische cortex. De somatosensorische cortex is dat gedeelte van het brein waar somatische (lichaams-) informatie wordt verwerkt. Dit omvat tast-, pijn- en temperatuurprikkels en is verantwoordelijk voor houding en beweging van lichaamsdelen. Door de combinatie van de situering van die emotionele belevingen en het niet (meer) hebben over dat emotionele gevoel van de gebeurtenis is er in de meeste gevallen snel afdoende resultaat. Het is het samengaan van de oude ervaring met het nieuwe, huidige bewustzijn wat deze methoediek zo succesvol maakt. Door een verkennde inschrijving van de in het verleden noodzakelijke vlucht- of vlucht-verstoring situatie kwamen er een paniekreactie v.l., wat jaren later tot posttraumatische angstaanvalen of verstoring van de beide immuunsystemen kan leiden.'

### Wie zijn de trainers?

De training wordt gegeven door Ruud Overstegen, ontdekker en ontwikkelaar van Dactylogie. Daarnaast zullen diverse topcoaches assistentie verlenen.

### Jouw investering?

Het tarief voor deze jaaropleiding bedraagt 3500,- euro. Voor bedrijven is dat exclusief BTW.

De opleiding wordt gehouden in kleine groep.

Wil je hier dus bij zijn, is het goed om je nu in te schrijven voordat alle plaatsen bezet zijn.

### Vroegboekorting

Beslis je voor 1 mei 2011, dan krijg je een korting van 500,- euro.

Waarbij je tevens voordat de opleiding van start gaat: Vier uur per maand extra personal coaching krijgt ter waarde van 400 euro.

### Meer weten?

Kijk op dan op de site [www.dactylogie.nl](http://www.dactylogie.nl).

**Ook jouw opleidingen in de schijnwerpers?**

**We hebben voor jou een unieke oplossing!  
Er zijn geen advertentiekosten aan het plaatsen van je informatie en toch hebben we er allemaal profijt van. Hoe we dat doen?  
Stuur een berichtje naar:  
[spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com)**

**De goed onderhouden wortels  
zorgen ervoor dat de vruchten  
van de boom van goede  
kwaliteit zijn.**

**Hoe is het met jouw wortels?**



# Beperk de psychosociale arbeidsomstandigheden (PSA)

**Agressieve klanten, intimidatie, pesterijen, te hoge werkdruk, situaties in het privéleven. Zelfs een nieuw management zijn situaties die stress kunnen veroorzaken. Stress zorgt ervoor dat uw medewerkers hun potentieel niet volledig kunnen benutten.**

De stress en negatieve emoties die vaak over langere periode zijn ontstaan, worden door de desbetreffende persoon onbewust gekanaliseerd. Dat kost veel tijd en energie.

De enige uitweg is vaak om zichzelf ziek te melden en thuis te gaan zitten. Als bedrijf bent u verantwoordelijk voor de re-integratie van de medewerker. Pas bij langdurige ziekte neemt het UWV de re-integratie van u over. Hoe langer de persoon thuis zit, hoe verder hij of zij van werk verwijderd is. De motivatie en de kracht ontbreekt steeds meer voor een succesvolle terugkeer in het arbeidsproces. Een negatieve werkbeleving en daardoor een lagere productiviteit zijn dan ook de typische kenmerken van een organisatie met veel Psychosociale Arbeidsbelasting.

Laat het niet zover komen dat het UWV uw taken moet overnemen, want prettig werkend personeel is de kracht van uw bedrijf.

De HR manager of de PZ medewerker in uw bedrijf is in staat om problemen in een vroeg stadium te onderkennen

en wij van Efcharisto hebben de mogelijkheden in huis om de juiste oplossing te bieden, voor de langere termijn. Een betere werksfeer en een hogere productiviteit!

Voor uw bedrijf veel voordeliger en voor alle partijen de beste oplossing.

Meer weten en geld besparen? We staan u graag te woord over onze aanpak.

**Efcharisto** - training, coaching en meer..  
Zaanweg 70A, 1521 DM Wormerveer  
Telefoon 075-6409031  
[www.efcharisto.nl](http://www.efcharisto.nl), [info@efcharisto.nl](mailto:info@efcharisto.nl)



# GELD nodig voor de groei van uw bedrijf?

Werkt de bank niet mee? Zijn uw opties voor geld opgedroogd?

Er is een simpelere manier om aan geld te komen!

**JuriDesk-bedrijfsontwikkeling werkt b-to-b op het gebied van bedrijfsontwikkeling, turn-around support, omzetvergroting, teambuilding, zakelijke en juridische dienstverlening.**

## Onze **MISSIE**

is uw bedrijf uit te bouwen en sterker in de markt te zetten. Dit doen wij door:

- \* een investeerder te leveren;
- \* uw bedrijf, product of dienst beter in de markt te zetten;;
- \* coaching en teambuilding binnen uw bedrijf.

## **TRACK RECORD**

tot op heden bij deals inzake investeringsbegeleiding:

1. al onze deals zijn binnen een tijdsbestek van drie maanden gerealiseerd;
2. per deal zijn gesprekken met gemiddeld drie verschillende kandidaat-investeerders nodig.
3. al onze investeerders leveren niet alleen bedrijfskapitaal, maar vergroten ook uw omzetkansen.

## De **INTAKE**

die via e-mail of telefoon geregeld kan worden is gratis, waarbij wij graag van u willen vernemen waarom investering in uw bedrijf geschikt is .

Naast het leveren van een investeerder kunnen wij u helpen met het vergroten en veiligstellen van uw omzet en het verbeteren van uw interne bedrijfsstructuur

## **DOOR MIDDEL VAN:**

- \* het ontwikkelen en professionaliseren van uw tools om van online leadgeneratie naar concrete business te komen. Daarbij is JuriDesk-bedrijfsontwikkeling een ervaren partner voor uw bedrijfsvoering met een snelle “return on investment” en combinatie van internet, social media, mobiele oplossingen en portal- techniek;;
- \* sophisticated telemarketing en contact- en callcenterinstrumenten. Hiermee kunnen wij daadwerkelijk bijdragen aan onomstotelijke resultaten voor uw binnen- en buitendienst;;
- \* verkoopgerichte media-ondersteuning zoals perspubliciteit, direct mail, huis-aan-huis- en dagbladen, radio- en tv-campagnes;
- \* zakelijk en juridische ondersteuning. Daarbij werken wij met ervaren en academisch geschoolde juristen die de taal van ondernemen verstaan. Voor debiteurenbeheer, factoring, het up-to-date houden van uw juridische ondernemingsstructuur die past bij de ontwikkelingsfase van uw bedrijf en voor support om uw weer de regie over uw onderneming terug te geven, bent u bij **JuriDesk-bedrijfsontwikkeling** aan het juiste adres;
- \* uw bedrijf op het groeipad te houden. Onze ervaren trainers kunnen de interne structuur en de communicatie binnen uw bedrijf hiervoor doorlichten.

**Meer weten? Kijk op [www.jdbedrijfsontwikkeling.com](http://www.jdbedrijfsontwikkeling.com).**

# OOK JOUW VERHAAL IN DIT NIEUWE BLAD?

Wil je jouw verandering in je leven met de wereld delen,  
dan kan dit door je verhaal te sturen naar:

[spiritualiteitinbeweging@gmail.com](mailto:spiritualiteitinbeweging@gmail.com).

Zorg ervoor dat het verhaal ongeveer 500 woorden bevat  
en het kan zo op een pagina gezet worden.

Dit digitaal magazine is er om mensen te inspireren  
en zichzelf te overstijgen.

Dit magazine gaat over spiritualiteit, gezondheid en lifestyle  
in de breedste zin van het woord.

Dit magazine gaat verder waar andere bladen ophouden.

Soms heb je bij verandering hulp nodig.  
Of een gelijkend verhaal om je te inspireren.

En gelukkig hoeft je niet het huis uit om dit magazine te lezen.  
Gewoon downloaden van internet.

We horen graag je mening over ons magazine.

Het magazine team



# Zo bruisend wil ik mij elke dag voelen!

## Zou je het willen?

Vandaag, NU, onder een grote parasol aan prachtig zwembad... gisteren bleef ik te lang in de zon. Iedereen om mij heen geniet op eigen manier van het heerlijk vakantie moment: ik geniet intens van bekend muziek en kijk naar zwemmende mensen; anderen genieten weer van warme zonnestralen, drinken op terrasje en gezellig kletsen.

Drie dames blijven keer op keer baantjes trekken... doorzetters, tja, iedereen z'n eigen hobby. IK geniet ook eindelijk!!! Zo veel maakt mij blij!!! Terra en wit van sprookjes huisjes, diverse vormen van exotische planten en levendige kleuren van bloeiend bloesem! Tussendoor lezen en naar eigen muziek luisteren, wat heerlijk! Twee bruine libellen "dansen" boven zwembad en zoeken afkoeling in het water...zo, even landen, oeps: koud! Maar toch lekker!  
Rust, alle storende geluiden weg.

Ik GENIET van sinaasappel drankje... en van het kijken naar mensen... waaraan zouden ze nu denken? Misschien aan niets... lekker rust ook in de gedachten. Daarom ga je met vakantie: vrijheid en veel pret! Een grote gezellige bijenkorf

hier! En diversiteit! Hier ontwaakt het kind in mij: een meisje springt in het water, roekeloos en ondeugend!!!  
Kijken, praten, observeren, hoe men leeft en geniet. Iedereen zijn of haar eigen weg. Pas als je zelf gelukkig bent, dan kun je het met anderen delen! Er volgt een wisselwerking.  
Alles mag hier, niets moet! Is het zo? Leven en laten leven... sommigen passeren de grenzen.

Met een knipoog kijken en blijven lachen... Ik laat mijn kostbare uren niet verpesten. Ik weet het NU beter: ik laat mij niet meer afleiden op mijn weg naar geluk! Ik wordt alleen steeds herinnert aan nare dingen, om nog meer dankbaarheid te kunnen tonen. Voor al het geluk en schoonheid om mij heen.  
En ik ben niet meer kwaad of geprikkeld. Ik leef mijn leven en ik ben niet voor alles verantwoordelijk. Los laten!  
Herrie! Zo veel kinderen die schreeuwen, lachen of huilen hier. Mijn hoofd is er niet vierkant van. Ik lach.

Het hoort erbij. Pas als wij de wereld en mensen om ons heen echt zien, kunnen wij onze plek vinden. WE staan in verbinding met ANDEREN, daarom kunnen wij beter onze harten openen en het leren

ontvangen, leuk of niet, wel leerzaam. En elke dag opnieuw weer op de proef gesteld zijn: om niet van koers raken, zo aan jezelf werken. En ook voor de anderen.

Als ik even naar de drukke ober kijk, dan weet ik het nog meer zeker: ik ben hier nu aan het relaxen!

Voor alles neem ik nu tijd, mijn tijd en geluk, Wat. Egoïstisch zeker?  
Nee hoor, ik kan nu beter van mijzelf

houden en in het warme zonnetje zitten en veel beter voor mij zorgen!  
Met heel veel liefde!  
Met alle zintuigen van het leven genieten en durven om alle gevoelens te tonen...  
...hetzelfde wens ik jou!

P.s.

Kijk eens op de site van [www.dactyologie.nl](http://www.dactyologie.nl).  
Het veranderde mijn leven, wil jij dat ook?

Anna Schwarz



# Spiritualiteit in beweging



'Spiritualiteit in beweging' is een tweemaandelijks digitaal magazine over meer spiritualiteit, gezondheid en lifestyle in werk en privé welke geheel gratis te lezen is.

Wilt u op de hoogte blijven wanneer het volgende nummer uitkomt? En wilt u het als eerste weten?

Ga dan naar [www.uitgeverijdarshan.nl/SIB/](http://www.uitgeverijdarshan.nl/SIB/)

Daar het om een digitale uitvoering gaat, hoeft u niet uw adresgegevens te vermelden. Dit om uw privacy te waarborgen.

'Spiritualiteit in beweging' is ook te lezen op de *ipod touch*, *ipad* en *iphone*.

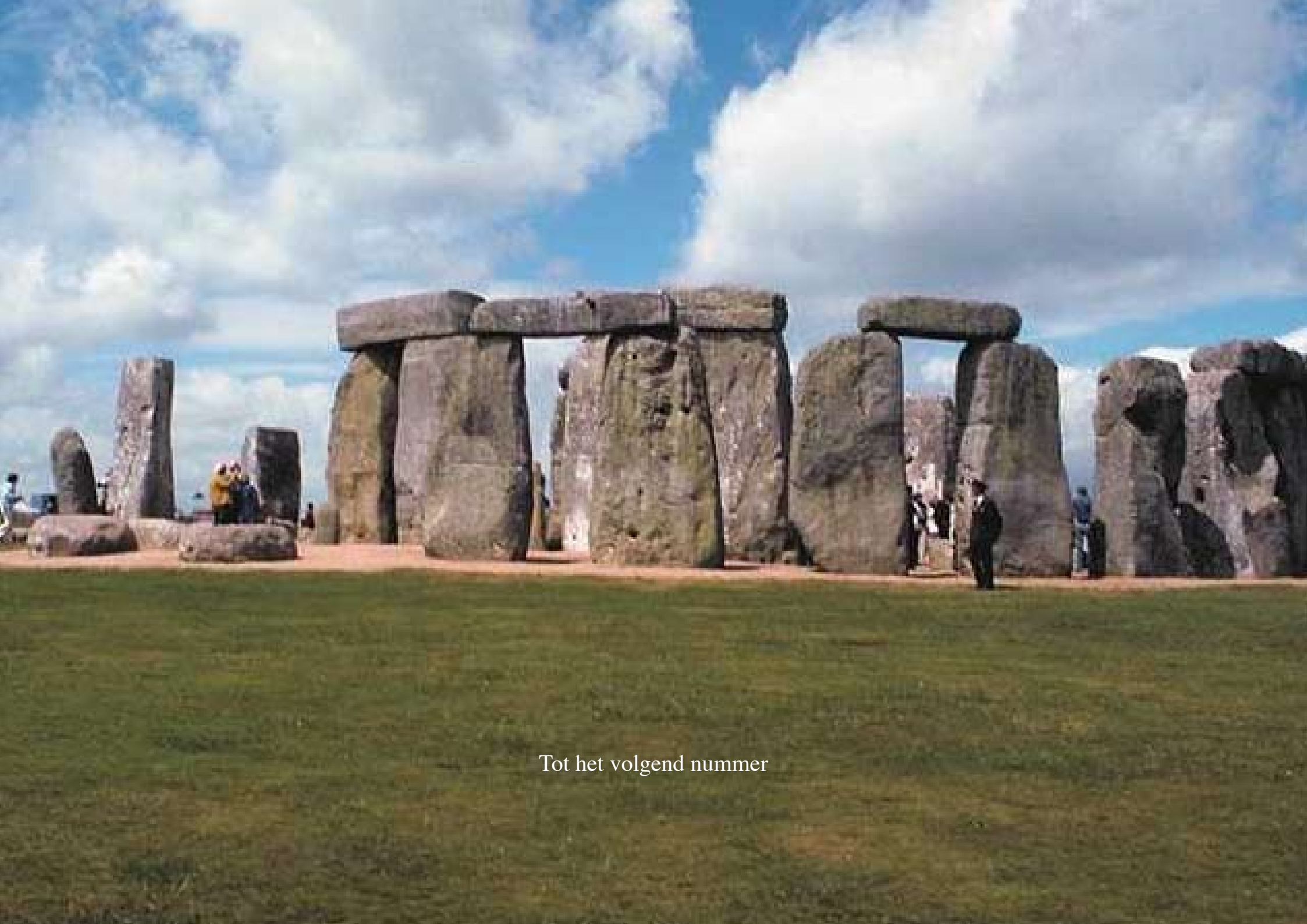
Wilt u graag adverteren in dit magazine of op onze site?

Mail onze studio, [studiorudolfo@gmail.com](mailto:studiorudolfo@gmail.com), en ontvang onze gunstige advertentietarieven.

**Of wilt u ook een bijdrage leveren aan ons blad?**

Dat kan natuurlijk ook.

Want ook uw verhaal helpt anderen hun kern, doel of missie te vinden.



Tot het volgend nummer