

ALLEEN
DIGITAAL

voorjaar
2013

Spiritualiteit in *Beweging*

DIGITAAL MAGAZINE VOOR MEER SPIRITUALITEIT IN WERK EN PRIVE



IN
DIT
NUMMER

Terug naar de Bron (Retour a la Source)
Azijn, dat is fijn!
Hoera! m'n moeder dementeert
Ogen zijn mijn passie
Let eens op je taalgebruik

HALVE PAGINA

Advertentieformaten SIB

1/1: 138 breed - 190 hoog

1/2 liggend: 138 breed - 93 hoog

1/2 staand: 66,5 breed - 190 hoog

1/4: 66,5 breed - 93 hoog

Stopper liggend: 138 breed - 22 hoog

stopper staand: 66,5 breed - 44,5 hoog

STOPPER

STOPPER

**Ook u kunt voordelig adverteren in Spiritualiteit in beweging.
Stuur uw vraag of gegevens naar: studiorudolfo@gmail.com.
En uw advertentie staat in het volgend nummer.**

Van de hoofdredacteur

Dit voorjaarsnummer van Spiritualiteit in beweging ligt nu voor je. Eigenlijk zijn we een jaar verder dan gepland.

Niet dat we geen inspiratie hadden, maar de tijd ontbrak om aan het blad te werken. Gelukkig is er nog steeds belangstelling voor onze informatie en krijgen we er elke week abonnees bij. We zijn daar natuurlijk reuze trots op.

We blijven daardoor ook ons best doen om elke keer weer zaken over spiritualiteit e.d. voor je te verzakelen.

Mocht er iets zijn wat jou wel interessant lijkt voor onze abonnees, dan horen we het natuurlijk graag.

Voor nu veel leesplezier.

Tot de volgende keer
Ruud Overstegen



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 gidsen 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 ontwikkelingsproces, 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.



Dossier Pesten, Nederlands Jeugd...

Nederlands Jeugd Instituut  Kennis over jeugd en opvoeding <http://nji.nl> Contact - Pers - English - Mobil Uitgebreid zoeken

Home Actueel **Kennis** Publicaties Congressen Trainingen Portfolio Het NJI

Home > Kennis > Dossier > Pesten

Dossier
Pesten

Nieuws
Probleemschets
Definitie
Cijfers
Risicofactoren
Gebieden
Praktijk
Wat werkt?
Binnen- en buiten
Instrumenten
Richtlijnen
Voorbereiding
Beleid
Ontwikkelingen
Wet- en regelgeving
Europees beleid
Beleid in andere landen
Beleidsstukken
Literatuur
Onderzoek
Agenda
Links
Reacties
Over dit dossier

Pesten
Pesten komt het meeste voor op school, maar inmiddels komt ook digitaal pesten steeds vaker voor. Ruim elf procent van de scholieren op de basisschool wordt regelmatig gepest. Op welke leeftijd wordt het meest gepest? Wat kun je doen als er in een groep gepest wordt? Wat zijn de gevolgen voor de slachtoffers?

Scholen verplicht pesten aanpakken
Scholen worden wettelijk verplicht een lesprogramma tegen pesten gebruiken, een antipestcoördinator aan te stellen en te monitoren of er op school wordt gepest. Dit staat in een gezamenlijk plan van aanpak tegen pesten. Lees meer hierover onder [Beleidsontwikkelingen](#).

Anti-pest programma's
Hoe kan pesten aangepakt worden? De maatregelen variëren van schoolreges, assertiviteitstrainingen tot een schoolbrede aanpak. Lees [Wat werkt?](#)

Nieuws
18-11-14 [Laat scholen zelf antipestprogramma kiezen](#)
21-11-14 [Welbevinden kinderen in Overijssel het hoogst](#)
[Meer nieuws](#)

Agenda
> [Pesten past niet!](#)

Voor ouders en jongeren
Het Nederlands Jeugdinstituut beantwoordt vragen van hulpverleners en leerkrachten. Bent u ouder of jongere en wilt u meer weten over pesten, kijk dan op www.pestweb.nl

Reacties op dit dossier
De aanpak die M5 drie jaar geleden ontwikkelde en die nu door ruim 30 consumenten van een lezer, RDG, onderzoeker/consulent
Er zijn **13** reacties
 [Lijst reactie](#)

Vragen?
Inge Anthonisz is contactpersoon voor het dossier Pesten.
[Stel een vraag](#)

Advisie op maat
> [Borjen van drie schoolinterventies](#)

Zie ook
Kinderen pesten kinderen (2009)
Boek over wat kinderen tegen pesten kunnen doen.
[Relevante dossiers](#)
Gedragproblemen




Let eens op je taalgebruik

Wat mij al jaren bezig heeft gehouden in mijn werk als trainer en coach is de vraag: ‘Wat bedoel je eigenlijk, met wat je zegt?’ en vaak komt daar de volgende vraag achteraan: ‘Luister je wel goed naar wat je zegt’.

Ik ben altijd zeer geïnteresseerd in de manier hoe die interne communicatie van mensen werkt. Wat drijft hen om te doen zoals ze dat nu doen. Van waaruit handelen we. En wat zeg je tegen jezelf als je tegen jezelf praat.

Onze taal die we uitspreken heeft eigenlijk een oppervlaktestructuur. We zeggen iets maar kunnen daarmee niet alles duidelijk, niet eigen maken. We kunnen met die uitspraak niet vertellen wat we zelf ervaren.

Als ik tegen jou zou zeggen dat ik vandaag gebeten ben door mijn hond, kun je daar eigenlijk niet veel mee.

Wat jouw brein eigenlijk doet is daar een eigen beeld en een eigen gevoel van maken. Ergens in jouw geheugen heb je wel een situatie dat dit helderder kan maken. Ergens komt er in je gedachte een hond naar boven en ergens zit er ook wel een gevoel hoe dit zou moeten voelen. Het grappige is, dat het totaal niets zegt over mijn hond en mijn gevoel.

We verplaatsen ons blijkbaar in onze eigen opgeslagen informatiebronnen als we

luisteren naar een ander.

We luisteren dan ook niet echt, maar interpreteren de uitgesproken woorden met onze eigen beleving.

En omdat ons brein bezig is met overleven zullen vernieuwende positieve woorden niet direct geaccepteerd worden. Sterker, het brein ziet dat als ingewikkeld en wil daar niet mee verder gaan.

Het was maar een voorbeeld hoor over mijn hond. Het is een klein beestje dat niet echt goed meer kan bijten. Sterker, hij bijt alleen in zijn eten en niet in mijn benen.

Mijn stelling is, dat toen we op school onze taal gingen leren, we af raakten van ons belangrijkste zintuig. Ons eerste zintuig. Daarmee konden we toen onze omgeving juist mee interpreteren.

Door geconcentreerder onze taal te gebruiken als communicatiemiddel zijn we eigenlijk vervreemd van onszelf. We zijn van beeld denkend naar fonetisch gegaan. Zinnen als ‘Je kunt beter leven’ zijn eigenlijk niet goed te begrijpen als je die niet goed kunt aanvoelen. Deze zin is op verschillende manieren te lezen. Leg de klemtoon eens op het woord beter. Of bijvoorbeeld op leven. Het is dan direct een andere zin. Je begrijpt hem dan ook anders.

Deze zin is ook leuk: ‘Die leiding loopt anders door het gebouw dan deze leiding loopt.’ Hebben we het hier over een wa-

terleiding of een schoolleiding. En wat te denken van het woord loopt.

En de zin: ‘De man sloeg de hond met de stok’. Ook deze zin kunnen we weer op diverse manieren interpreteren. Werd de hond nu geslagen met een stok? Of werd er een hond geslagen die een stok had? Je kunt je voorstellen dat als onze taal voor onszelf niet echt iets duidelijk maakt dat het voor buitenlanders bijna niet te doen is onze taal te begrijpen. We begrijpen het zelf amper?

Daarom vind ik het zo belangrijk dat je de eerste vragen uit het boek nog eens doorneemt. Zodat je gaat begrijpen wat onze taal, in woord en geschrift, voor invloed heeft op jouw leven. Hoe beïnvloedbaar ben je door taal. Denk maar aan het woord moeten.

Het oude patroon kan pas achter je gelaten worden als jouw idee over ons taalgebruik anders wordt ervaren. De taal die jou zo geholpen heeft in het leven. De taal die je gebruikte om jou en anderen bij elkaar te brengen.

Eigenlijk hebben we een taal aangeleerd om te manipuleren. Taal is in ieder geval een manipulator van ons brein. Onbewust heeft die taal jou gemanipuleerd in een situatie waar je nu niet blij meer mee bent. Je hebt dit boek als bewijs van dat proces. Je hoopt in dit boek door middel van taal

te ervaren of dit de juiste stap is.

Door middel van je ervaringen met die taal heb je al een oordeel over wat hier in dit boek staat. Je brein wil makkelijk, weet je nog.

Voor je brein is het niet nodig om te veranderen. Het maakt het jou eigenlijk moeilijker door jou een waardeoordeel te verstrekken uit je geheugen. Je wordt getriggerd door mijn woorden. En dat wordt vergeleken met dingen uit je verleden. Heel snel, zonder dat je daar moeite voor hoeft te doen. Zo snel dat je denkt dat dit juist is.

Maar nogmaals, je brein houdt je voor de gek. Voor je brein is het niet belangrijk dat je de beste bent in wat dan ook. Middelmatig is ook goed. Onder de maat is nog beter. Voelt makkelijk en is makkelijker in stand te houden. Geen verantwoordingen, geen tegenslagen, geen inspanningen. Zelfs geen verplichtingen.

Het grappige is dat mensen denken energie te verliezen als ze met hun zelfbeeld aan de slag gaan. Dat veranderen de energie nog verder weg haalt. Dat ‘moeten’ beladen en verkeerd is.

Ontdek dat de energie pas verloren gaat als je andere dingen zegt dan je eigenlijk bedoelt. Of omdat je denkt dat anderen er geen baat bij hebben wat je echt wilt uitdrukken. Het is ondoenlijk eenieder naar de zin te maken. Het put je zo uit dat je

daardoor niet meer in jezelf gelooft. En de enige manier om uit dat patroon te komen is jezelf de gelegenheid te geven eens te laten vertellen wat je nu werkelijk wil.

Luister je wel eens naar jezelf? Hoor je wel wat je zelf zegt tegen jezelf en anderen? Hoor je jezelf wel eens iets zeggen tegen een vriend? Hoor je jezelf wel eens iets zeggen tegen iemand die je niet aardig vindt?

Men zegt dat jij wel anderen kunt helpen maar jezelf niet. Men zegt dat dat komt door je blinde vlek.

Ik heb daar toch een andere mening over. Je geeft de ander het juiste advies omdat je betrokken bent met die persoon. Je bent geïnteresseerd in die persoon. Je wilt hem graag helpen. Maar er is ook een wisselwerking. Dat wat jij de ander meegeeft is eigenlijk ook voor jou van toepassing. Het komt door ons ego om te denken dat we alleen maar anderen helpen en niet onszelf. Oei, ook weer zo'n beladen woord uit je geheugen.

Jij, een ego. Nee hoor. Dat is verre van mij. Ik haat iemand die een ego heeft, toch? Dat hoort niet. Zo zijn we niet opgevoed. Iemand met een ego wil ik niet in mijn omgeving. Het doet me denken aan.....

Leuk hè, hoe ons brein ons weer aan het misleiden is. Je leest een woord en direct zit daar een oordeel en een bepaald

gevoel aan. En het is toch echt jouw eigen oordeel, aangeleerd door je verleden, je opvoeding, je inzichten, en meer.

Begin je jezelf een beetje te begrijpen?

Je handelt puur vanuit je verleden. En in dat verleden heb je nooit geleerd om met jezelf om te gaan. Echt voor jezelf op te komen door jezelf te begrijpen. Je hebt alleen maar geleerd je zintuigen in dienst te stellen van anderen.

En daar past het hebben van een eigen mening niet in en zeker niet kijken naar het voor eigen gebruik handelen.

In veel testen komt naar voren dat de mensheid voor 70% bestaat uit mensen die gemiddeld zijn. Met aan de ene kant 3% welke zeer succesvol zijn en 3% aan de andere kant welke precies het tegenovergestelde zijn: het minst succesvol. Dan blijven er nog twee groepen van 12% over die aan de ene kant boven gemiddeld zijn en aan de andere kant onder gemiddeld. Wat de oorzaken zijn van die groepen laat ik even buiten beschouwing. Volgens mij is het meest duidelijkste antwoord te zeggen dat het komt omdat ze ergens geboren zijn. Zou je hier of daar niet geboren zijn dan had je dat probleem niet.

Belangrijker is de vraag of we tevreden zijn met onze huidige situatie. De succesboeken vertellen over de manieren hoe je bij die 3% succesvolle kunt komen. Maar kunnen we wel met zijn allen uit die middelmatigheid komen?

Is middelmatigheid niet gewoon goed genoeg? Wat is er mis met middelmatigheid? Niets toch? Waarom zouden er anders zoveel mensen zijn die middelmatig zijn? Middelmatig zijn is gewoon heel goed.

Nee, volgens mij heeft die middelmatigheid te maken met het feit dat je ergens bij wilt horen. Je wilt je kunnen spiegelen aan anderen. En door jezelf middelmatig te gedragen hoef je geen moeite te doen bij je omgeving. Want je omgeving voelt misschien niet goed maar wel lekker veilig.

Het is een omgeving waar je misschien jaren voor nodig hebt gehad om die te krijgen.

Jouw omgeving is dus een afspiegeling van jouw leven. Een leven dat je gebracht heeft waar je nu bent. En gelukkig ben je tevreden met je leven.

Hoewel, er zou best wel eens wat mogen veranderen in je leven, toch?

Uit het boek: 'Begrijp jezelf'
In 9 stappen naar succes.



**De natuur laat zien,
hoe wij als mens
eigenlijk zouden
moeten leven.**



Overzicht van goede gevoelens

Soms vragen mensen mij of ze kunnen volstaan met één of twee goede gevoelens, of ze er meer moeten hebben. Van mij mag iedereen het zelf weten. Maar als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik een hele catalogus van goede gevoelens opbouwen. Hoe beter je leert positieve dingen te zien, voelen en horen, hoe rijker je leven wordt.

Een aantal goede gevoelens liggen voor de hand. Momenten van ontspanning, lachen, plezier en gezelligheid zijn goed te gebruiken om je nu goed te voelen. Maar er zijn ook een serie grote woorden zoals zelfvertrouwen, eigenwaarde, van jezelf houden die eigenlijk alleen maar over je goed voelen gaan.

Ga terug naar een moment dat je veel zelfvertrouwen, eigenwaarde of wat dan ook had, en je zult merken dat je het weer voelt door te herinneren hoe het voelde. Door bovenstaande techniek vaak te doen word je net als ik heel goed in dit soort gevoelens.

Tenslotte is het slim om ook de gevoelens die je voor andere mensen had, en met name voor je partner, weer goed terug te voelen, zodat je ook dat soort gevoelens makkelijk, snel en sterk kan oproepen wanneer dat zo uitkomt. Wat was het dat je verliefd deed worden op je partner en waardoor je hem of haar naakt zou willen zien? Dat gevoel terughalen en versterken kan goed uitpakken voor je leven.



Terug naar de Bron

Retour à la Source

Voordat we twee jaar geleden naar Frankrijk emigreerden, was onderwijs ons werkveld. In de jaren voor de emigratie kruisten meerdere persoonlijke en professionele uitdagingen ons pad. We werden als het ware gedwongen om anders naar onszelf en de ons omringende wereld te gaan kijken.



Op de eerste plaats betekende dat een herijking van onze eigen diepste wensen die ons langs diverse paden voerden. Zowel in persoonlijke zin als naar andere landen en werelddelen.

Het volgen van ons gevoel ging de boventoon voeren en we besloten om onze verantwoordelijke banen, familie, vrienden en Nederland los te laten. We zijn op zoek gegaan naar het land, de streek en locatie met een duidelijk toegevoegde waarde. Die andere wereld hebben we hier gevonden.

We leven in een tijd van extreme transformatie, op elk gebied en elke laag. Er vindt een grote bewustzijnsverandering plaats die zich met een grote snelheid manifesteert.

Bewustwording en transformatie hebben geen vaste vormen en verlopen in tijd, plaats en ervaringen voor iedereen anders.

Wat in april 2011 begon met een Chambre d'hôtes en minicamping heeft zich ontwikkeld tot een spirituele omgeving waar je dichtbij de natuur weer terug kunt gaan naar je basis, waar je jezelf weer kunt verbinden met de energie van de aarde, pure rust, schone lucht en stilte. Een omgeving waar het ook mogelijk is een innerlijke zoektocht te ondernemen om tot de kern te komen van wie je werkelijk bent.

In de naam van Retour à la Source ~terug naar de bron~ zit een symboliek verborgen die voor steeds meer mensen op dit moment een geldende norm aan het worden is.

Terug naar de bron, terug naar jezelf, terug naar je ware identiteit, terug naar een authentieke jij.

Kitty Janssen

www.retouralasource.org



Mediteren Op Maandag

Het leven is te kostbaar om aan het toeval over te laten!

www.mediterenopmaandag.nl

HOME SAMEN MEDITEREN STOF TOT MEDITEREN TECHNIKEN MEDITATIEF ADVIES GESPREK (MAG)

CONTACT

WELKOM!

Geluk, liefde en innerlijke vrede, daar draait het in het leven om en niet geheel toevallig deze site ook. Want hoe word je gelukkig? En hoe bereik je innerlijke vrede? Is dat eigenlijk wel mogelijk? Je eigen geluk creëren? Dat is zeker mogelijk! Je hebt geen invloed op hoe de wind staat, maar je kunt zelf bepalen hoe je de zeilen zet. Een manier van die zeilen zetten is mediteren.

Op deze site vind je traditionele en verrassende meditatietechnieken en blogs over geluk, liefde en innerlijke vrede. Veel plezier op deze site en ik zou het erg leuk vinden als je een reactie achterlaat.

Links

Affirmusico

De droomvallei

Rationem: praktijk voor handanalyse en life coaching

SoChickens: Praktische tips voor een mooier leven!

<http://gezondheid.blog.nl>

Blog.nl

Home

Advertenties

RSS

Blog.nl

Zoeken

HI BUDGETDEALS:
KORTING ZOLANG JE
ABONNEMENT LOOPT



IPHONE 4
8 GB

BESTEL >



1 op de 7 jongens en 1 op de 6 meisjes is te zwaar



gezin toe te passen. [Lees verder](#)

Wist je dat 1 op de 7 jongens en 1 op de 6 meisjes is te zwaar zijn?

Vanaf nu kunnen ouders bij supermarktketens JUMBO en C1000 kiezen uit vijf gezonde maaltijden voor hun kinderen. Het nieuwe merk Healthy Heroes moet ouders op een gemakkelijke, dagelijkse en goedkope manier gaan helpen een gezonde leefstijl in hun

Door News Team op 21 mei 2013 om 12:30, in de categorie Algemeen.

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

U bent bezoeker nummer
1.000.000.

Dit is één groot

Recente Berichten

1 op de 7 jongens en 1 op de 6 meisjes is te zwaar

Brekend: Nieuwe bloedvaten op recept

Appen met je dokter?

Huidje voor de Roparunners

Pas op, want het is de koudste lente ever

Dankzij crisis snoepen we minder

VET maakt ongezond

Rennen voor mensen met kanker

Diane-35 mag blijven

Site 'BRCA' over borstkanker massaal ...

Recente Reacties

Metabook: De dokter behandelt met een 1 en diabetes wordt...

Gerrit: Hallo, Maagklachten maar ook darmklachten en...

Andrea Cusinello: ik vind dat niemand kan bemoenen met je...

Andrea Cusinello: Gevoelige onderwerp voor ouders.....

Andrea Cusinello: Wat een grappige artikel is net zo als...

maartwn: Spelers? Echt? Kneuzen.

Arne: Amber, bedankt voor alle nuttige en informatieve...

Blog.nl

[Vind ik leuk](#)

181 personen vinden Blog.nl leuk.

Glaasje azijn?

Zin in een experimentje?

Ga naar de keuken en schenk jezelf een groot glas azijn in. Neem een ferme slok.

Lekker?

Neem dan nog maar een slok en drink het glas helemaal leeg.

Hoe voel je je nu?

Ik neem aan dat je of dit experiment niet ziet zitten of dat je na het drinken van de azijn misselijk bent. Azijn is niet lekker om te drinken lijkt een correcte conclusie. Nu stel je in het vervolg iedere keer als iemand haatdragend, krengerig of gemeen tegen je doet voor hoe het voor die persoon moet zijn in om zo'n gemoedstoestand te moeten verkeren.

Mensen die zulke negatieve energie uitdragen en de moeite nemen om je nare berichten te sturen, je achterna fietsen om te snauwen dat je voorrang had moeten verlenen of op een andere manier zich niet prettig gedragen voelen zich hoogstwaarschijnlijk alsof ze net een glas azijn hebben gedronken. De arme drommels!

Brullende bazen, krengerig buren of onbeschofte schoonfamilie.

Laat het dus van je af glijden.

Naar gedrag zegt iets over de uitdrager ervan en niet over jou. En je weet nu hoe erg die persoon er aan toe is.

Proost!

www.mediterenopzondag.nl





De expositie is voorbij en geslaagd, veel positieve reacties en er zijn een aantal stukken verkocht. De rest van de lijsten kun bekijken onder de knop Expositie en eventueel nog kopen . De foto's zijn compleet in een mooie lijst .

Auteursrecht



zoeken...

HOOFDMENU

- Home
- Schumann Resonantie
- Astrum Stargate
- Voor Cliënten
- Contact & Locaties
- Links
- login

VIDEO'S



WELKOM BIJ NIBURUHEALTH

Niburu Health zet zich in om mensen bewust te maken van hun eigen kracht en vermogen om gezond en gelukkig in het leven te staan. Wij staan voor de verspreiding van universele kennis en technologie waar iedereen recht op heeft. Het activeren van het zelfherstellend vermogen van de mens staat daarbij centraal.

Gezondheid bereiken we niet door een onderdrukking van symptomen of het negeren van signalen van het lichaam. Het gaat erom dat het lichaam in staat wordt gesteld om te balans op natuurlijke wijze te herstellen. De mens heeft een groot vermogen om zichzelf te herstellen en haar bewustzijn te vergroten. De voorwaarden daarvoor zijn echter niet altijd aanwezig.

Door het lichaam op fundamentele wijze te reinigen en te voeden met energie kan zowel het fysieke als het mentaal-emotionele lichaam haar balans weer terug vinden. Vanuit het principe dat alles energie is en wij voor 70-99% uit water bestaan dragen wij bij aan de fundamentele kennis en technologieën die leiden tot goede gezondheid en een open bewustzijn. Het is ons niet altijd geloofd, maar alle kracht zit in onszelf.

Vanuit de basis en met revolutionaire technologieën werken wij vanuit het hart om gezondheid en geluk te verspreiden.



AANBIEDING VAN DE MAAN

Het laatste gezondheids Nieuws

De Mexicaanse griep, en farmaceutische leugen (video)

14 May 2013 | 9:09 am



De Mexicaanse griep hield Nederland in 2009 in zijn greep. Iedereen was bang dat de griep-pandemie zou worden[...]

Lees meer...

Sensi®-therapie

Sensi-therapie is een therapie-opleiding die is ontstaan uit een enorme behoefte aan een effectieve en snel te leren therapievorm.

Het Sensi® protocol is dé waarborg voor de meest effectieve vorm van therapie. Alle therapie-opleidingen die u ooit hebt genoten kunt u inpassen in het protocol.

Op die manier ontstaat een samenstel met een grote meerwaarde. In tegenstelling tot vele andere therapie-opleidingen die 2 tot 4 jaar duren, is de opleiding tot Sensi® therapeut slechts 1 jaar.

Opleiding tot Sensi-therapeut

Deze opleiding zorgt er voor dat als u uw certificaat hebt, u al zoveel mensen behandeld hebt dat u er helemaal klaar voor bent om sensi-therapeut te zijn.

Het starten van een eigen praktijk is eigenlijk tijdens de opleiding al begonnen. In het najaar van 2013 gaat de opleiding tot Sensi-therapeut weer van start.

De opleiding is bedoeld voor therapeuten en mensen die als therapeut opgeleid willen worden. De opleiding zal bestaan uit 12 dagen. Deze zullen zoveel mogelijk verdeeld worden over 6 dagen in 2013 en 6 dagen in 2014.

Deze therapie-opleiding wordt gegeven in Waalwijk (12 km van Den Bosch) en in Hengelo (Twente). U kunt in Waalwijk

een maandag-, dinsdag-, donderdag- of vrijdagopleiding volgen. In Hengelo is de opleiding enkel op de maandag of de dinsdag.

**OPEN DAGEN
SENSI-OPLEIDING:
25 mei,
22 juni
7 september**

Wat is Sensi-therapie?

Het Sensi® protocol is dé waarborg voor de meest effectieve vorm van therapie. De therapie is erop gericht om de mens in zijn totaliteit te behandelen.

Weghalen gifstoffen uit het lichaam (ontgiften met remedies en orthomoleculaire preparaten)
Stoppen met het toevoegen van gifstoffen in het lichaam (dieet en allergie meting)
Wegnemen van de oorzaken (o.a. remedies)
Direct op gang brengen van het proces (o.a. massagetechnieken en emoties vrijmaken)

Waar bestaat Sensi®-therapie uit?

VOEDING- EN ALLERGIEMETING

Door het gebruik van afgestemde voedingsmiddelen komen er als het ware geen ‘ tijdelijke gifstoffen ‘ in het lichaam meer bij.

DIEËTEN

Een tijdelijk uitgemeten dieët brengt het voedingspatroon weer in balans.

ORTHOMOLECULAIR

Soms is het noodzakelijk om dit dieët aan te vullen met vitamines en / of mineralen om een tekort te voorkomen. Ook bij een burn-out kan dit goed werken.

REMEDIES

Tussen de behandelingen door kan het nodig zijn om een remedie te gebruiken. Dit versnelt het proces en geeft inzicht in het probleem. In deze periode werk je dus aan je klacht en tegelijk ook aan het achterliggende thema van de klacht.

DRUKPUNTMASSAGE

Met deze techniek kan het proces van heling snel op gang gebracht worden, door zachtjes te drukken op de meridiaanpunten werken we aan de achterliggende thema's die voor je van belang kunnen zijn.

E.F.T.

De Emotionaal Freedom Techniek komt uit Amerika. Het is een kloptechniek op de meridiaanpunten, maar gericht op emotionele lading zoals angst, verdriet, trauma's e.d.

HOLISTIC PULSING

Deze zachte massagetechniek (waarbij je geheel gekleed kunt blijven) is geschikt voor jong en oud. Brengt problemen aan het licht, en werkt ondersteunend in het proces.

EDELSTEENTHERAPIE

Een edelsteenlegging op en rond het lichaam kan soms ondersteunend zijn bij verschillende processen. Door gebruik van verschillende edelstenen wordt deze therapie vaak als helend ervaren. Een uitgemeten edelsteen dragen kan in sommige gevallen het geheel versterken waar dat nodig mocht zijn.

Daarnaast zullen ook nog vele andere onderwerpen worden behandeld. Een actieve terugkoppeling op opgedane praktijkervaringen is een integraal onderdeel van de opleiding.

Uit ervaring is gebleken dat de sensitherapie van korte duur kan zijn en heel snel resultaat kan geven.

Sensi-opleidingen
Gompenstraat 35a
5145 RM Waalwijk
Tel. 0416-334737
contact@sensi-therapie.nl

Meer lezen over Sensie®?
www.sensi-therapie.nl



**Piekeren neemt de zorgen
van morgen niet weg,
maar wel de kracht van vandaag**

Spiritualiteit en persoonlijke groei is een levensstijl

Aan het woord is deze keer Annemieke Cornelisse van praktijk Niiraja uit IJsselstein.

Ik ben katholiek opgevoed, dat wil zeggen, deze geloofsovertuiging heb ik van huis uit meegekregen. Ik zette altijd vraagtekens bij het geschrevene in de Bijbel en daarnaast had ik er moeite mee dat een “god” voor mij bepaalt wat ik wel een niet mag! Hele discussies had ik met mijn moeder hierover. Eigenlijk was ik me vreselijk aan het afzetten tegen het geloof. Geen idee waarom, maar diep in mijn kern voelde dat zo.

Mijn stelregel is dat als lichaam en geest in balans is, je geen klachten hebt.

Ik heb altijd een sterke intuïtie gehad en dat heb ik ook bewust maar vaker onbewust toegepast. Echter, eigenwijs als ik ben, bepaald ik toch zeker zelf hoe mijn leven verloopt! Nu zie ik in dat het niet bepalen is maar controle houden over het leven ... en juist die controle heb je niet. Verder had ik weinig met spiritualiteit al ben ik wel altijd nieuwsgierig naar wat er juist niet zichtbaar is in de wereld.

Zeker waarover werd gezwegen of wat raar werd gevonden.

Sinds 2005 ben ik me meer gaan verdiepen in wat spiritualiteit voor mij betekent door het volgen van cursussen waar intuïtie en spiritualiteit nadrukkelijk in terugkomen. Verder bezocht ik regelmatig spirituele beurzen en heb ik enkele jaren een relatie gehad met iemand die bekend was met deze wereld. Daar heb ik veel van geleerd, maar het werd tijd voor mij om verder gaan. Ook dat wordt geregeld of je het nu leuk vindt of niet.

Ik geloof er in dat mensen/situaties niet voor niets op je pad komen. Terugkijkend op mijn leven tot dusver, zie ik dat al zou ik de “verkeerde keuze” hebben gemaakt door een verkeerde richting in te slaan of er voor weglopen dat het leven er voor zorgt dat je nogmaals voor vergelijkbare situaties komt te staan. Eerlijk is eerlijk, ik werd soms meerdere keren confronteert met dezelfde soort situatie. “Wie niet luisteren wil, moet maar voelen” is mij niet onbekend.

Uiteindelijk heeft voorgaande ertoe geleid dat ik totaal niet meer wist wat ik wilde. Ik had een leuke baan in de financiële wereld, maar dat was het ook niet meer. Vervolgens ben ik de opleiding voetreflexzonetherapeut gaan volgen en daar de



vielen de meeste puzzelstukjes op zijn plaats. Als je luistert naar je hart dan kan je simpelweg niet de verkeerde keuze maken. Daaruit is Niiraja ontstaan.

Vanuit passie ben ik met Niiraja bezig op gebied van voetreflexzone- en Hot Stone massage, vingerreflexologie, Reiki en spirituele counseling.

Mijn stelregel is dat als lichaam en geest in balans is, je geen klachten hebt. Door de klachten/ziekten op een andere manier te bekijken, merk ik dat veel mensen niet doen wat ze in hun hart willen.

Sterker nog, velen weten niet wat ze echt willen. Pas als je heel diep in je kern kijkt en luistert, weet je het. Ze noemen het ook wel karma. De een zegt dat je dat hebt te ondergaan en er niets aan kunt doen, maar ik geloof er in dat je dat zelf kan veran-

deren. Als je je les namelijk hebt geleerd, verandert je toekomst. Je leerproces.

Wat ik veel hoor is: ik wil wel mijn hart volgen maar ik heb ... geen geld of ... ik heb een gezin ... of ... etc. Hierbij kan ik alleen zeggen, kijk dieper in je kern en je weet de oplossing. Ik zeg altijd: “In dromen, liefde én in je dagelijks leven kan alles”!

Mijn doel in het leven is om een toegevoegde waarde te zijn voor mensen die hun hart willen volgen en een duwtje in de rug kunnen gebruiken. Voor de een is dat een bevestiging dat je op de goede weg bent en bij de ander zitten er nog emoties, overtuigingen en/of lichamelijke of geestelijke klachten in de weg.

Dat maakt Niiraja zo bijzonder. Ik help anderen verder op hun pad en ik leer ook weer van de ander. We hebben elkaar nodig in het leven, ieder met zijn eigen unieke gave. Dit alles maakt dat spiritualiteit en persoonlijke groei mijn levensstijl is geworden.

Ook jouw verhaal of advertentie in dit gratis digitaal magazine? We horen graag van je.

SIB-team

Hoera! m'n moeder dementeert



Uitgeverij Darshan
ISBN:978-90-78264-00-2

Dat was heftig! Wij vonden dat onze moeder gedroomd moest hebben, zij vertelde verontwaardigd het verhaal dat voor haar echt was. Dit - voor ons gekke - verhaal, en soortgelijke belevingen, dreigden haar verblijf in het verzorgingshuis tot een gevangenis te maken.

Dachten wij.

Want er zaten toch zomaar twee waive' in haar luie stoelen en die hadden ook nog eens haar verjaardagspost opengescheurd en over de vloer gegooid!

Met zijn allen proberen we haar gerust te stellen.

Haar voor te houden dat het een droom geweest moet zijn en dat er niemand stiekem een sleutel van haar kamer in handen heeft. Het verhaal blijft zich herhalen, zéker op momenten dat het verontwaardigde voeding krijgt van generatiegenoten die ook niemand meer te vertrouwen vinden. Na opnieuw een poging tot geruststellen valt ze boos verwijtend uit: "Jullie gelóven me niet, hè!?"

Van binnen moet ze zich ook heel verdrietig en in de steek gelaten hebben gevoeld, maar wij hebben nog geen idee dat onze kwieke en in het verzorgingshuis zo onverwacht zelfstandig gebleken moeder al aardig op weg is naar een compleet andere fase in haar leven.

Toen wij steeds meer gingen beseffen dat kennis verdween, en wijsheid verscheen, de wijsheid vanuit haar hart, konden wij ook waarnemen dat zij steeds meer 'zichzelf werd'. Haar pure zelf, de zelf die ze van oorsprong was.

Toen wij die 'nieuwe' oude moeder konden ontvangen, in liefde en met respect, kregen wij er, samen met haar, vrede mee. En zo stierf ze.

In overgave, in vrede, na die wonderlijk mooie jaren van Liefde en intimiteit.

Mary Renooij.



Ook u kunt voordelig adverteren
in Spiritualiteit in beweging.
Stuur uw vraag of gegevens naar:
studiorudolfo@gmail.com.
En uw advertentie staat in het
volgend nummer.

NIIRAJA



-  [Niiraja](#)
-  [Anamaly Caroline](#)
-  [Kadobon](#)
-  [Behandelingen](#)
-  [Werkwijze](#)
-  [Tarieven](#)
-  [Contact & Links](#)
-  [Blog](#)
-  [Agenda & Workshops](#)
-  [Bedrijven](#)

Niiraja betekent Lotus.

De lotus is een bloem die symbool staat voor:

- *zuiverheid, waarheid en spiritualiteit,*
- *bloei van de geest,*
- *innerlijke groei,*
- *verbinding met het universum.*

De handen staan voor:

- *harmonie, helen en balans.*

www.niiraja.nl

Copyright © www.niiraja.nl / Disclaimer / Algemene voorwaarden

Ontspannen kun je leren

Mindtrain is op 2 januari 2012 in het leven geroepen door Tatiana van Gaasbeek. Het doel van haar coachingspraktijk is mensen leren hoe zij effectiever gebruik kunnen maken van hun brein, zodat zij vaker de door hen gewenste resultaten bereiken.

Op dit moment kun je bij Mindtrain terecht voor 1-op-1 coaching of een ontspanningsavond.

De 1-op-1 coaching is een individueel coachingstraject. Daarin wordt onderscheid gemaakt tussen coaching bij allergie en life coaching.



Het verschil zit hem in de aanpak en lengte van het traject. Afhankelijk van de soort allergie en persoonlijke onbewuste obstakels is het mogelijk de coaching bij allergie in slechts één sessie te voltooien.

De life coaching helpt bij o.a. angsten, depressie, trauma, verslaving, negatief zelfbeeld en gewichtsbeheersing en vereist een traject van drie sessies.

Tijdens de ontspanningsavond leer je in een kleine groep verschillende manieren om stress los te laten en goed te ontspannen. Dit gebeurt hoofdzakelijk door middel van geleide meditatie.

Bij Mindtrain zul je merken dat er grote positieve veranderingen gemaakt worden in zeer korte tijd. En het mooie is, dat de resultaten juist van lange duur zijn.

Dat is dubbel voordeel!

Mindtrain is gevestigd: Johannes J. Glasweg 97 te Amsterdam-Noord.

Meer weten?

Kijk op www.mindtraincoaching.nl

Ook u kunt voordelig adverteren in Spiritualiteit in beweging. Stuur uw vraag of gegevens naar: studiorudolfo@gmail.com. En uw advertentie staat in het volgend nummer.

Train je brein in

- positief denken
- je goed voelen
- het zien van oplossingen



Bloemen houden van mensen en ik weer van bloemen!

"Na één behandeling van Tatiana staan er na twintig jaar weer prachtige bloemen en zelfs drie hyacinten in de huiskamer terwijl ik vrijuit kan ademen, geen niesbuien heb en mijn stem helder blijft." - Marjan, 53 jaar

MEER TESTIMONIALS

www.mindtraincoaching.nl



www.retouralsource.org

Retour à la Source

Welkom
Wie wij wij
Retour à la Source
Langer verblijf
Dinsdagmiddag
Eten
Waarom wij
Tabel d'hotel
Aankomsten 2017
Dinsdagmiddag
De avond
Gedicht
Bewertingen
Waarom wij
Aankomsten 2017
Dinsdagmiddag
De avond

Welkom

Retour à la Source betekent Terug naar de Bron, terug naar jezelf. De stilte, ruimte en natuur, de authentieke sfeer en onze persoonlijke benadering maken Retour à la Source het hele jaar door een inspirerende omgeving voor een rustgevende time-out of innerlijke peilrondte. Een tijd die deuren kan openen.

Het domein ligt in de **Beauce** (Frans), een prachtig wandelgebied tussen de rivieren de Dordogne en de Lot, waar je de stilte nog kunt horen en de natuur je diep kan raken. Een gebied waar de Kuthoren en Tempeliers hun voetstapen hebben achtergelaten en de kracht van de natuur haar werk doet.

Onze huis met de drie sfeervol ingerichte kamers en onze minicamping liggen aan een **Lez** lange een rustig landweggetje op ruim 4,5 hectare eigen grasland en bos. In onze tuin en bos zijn verschillende **zithoe**plekken waar je in alle privacy kunt mediteren. Een bijzondere ervaring is het mediteren onder onze **promade**.

Wij telen biologische groentes, maken vijgenjam, hebben schorrelippen, verzamelen in de herfst walnoten en bakken 's winters brood in de op hout gestookte oven. Iedereen die zin heeft kan meemaken in de maasturen, de bloemestuin of het bos. Bij ons kun je elk seizoen ook genieten van de Franse keuken of zoals ze het in Frankrijk noemen **Table d'hôte**.

Harmonie, liefde voor mens en omgeving, integriteit, humor, een positieve kijk op de wereld, openheid, eerlijkheid, authenticiteit en gastvrijheid zijn voor ons belangrijke waarden.



Retour à la Source

Direct naar kamers

Direct naar minicamping

Glimlachen
is de beste manier om
je tanden te laten zien



Spiritualiteit in Beweging

Ogen zijn mijn passie

Vaak geloven mensen mij niet. Zeker als ze al jaren een bril dragen kunnen ze zich niet voorstellen dat je goed kunt leren zien zonder bril. Het klinkt dan als een magisch iets, hocuspocus zei iemand me weleens.

Karin Hogenboom

Maar er is niets hocuspocus aan. Ogen gaan slecht zien als er spanning staat op de oogspieren. Het is een diepe overtuiging dat je alleen maar beter kunt gaan zien met een bril of lenzen.



Na dertig jaar zonder bril

Zelf heb ik dertig jaar een bril gedragen. Toen ik ging stoppen met het dragen van mijn bril en leerde hoe mijn ogen op een natuurlijke manier te gaan zien, ondervond ik wat spanning doet met mijn zicht. Juist door mijn bril af te gaan zetten kon ik gaan ervaren hoe verschillend mijn ogen voelen in bepaalde situaties en hoe anders ik dan zie. Ik merkte al heel snel dat het

kijken door een bril heel naar voelde, terwijl ik dit toch dertig jaar zonder iets te merken had gedaan. Zodra mijn ogen gingen ontspannen, werd ik naar en misselijk van mijn bril. Mijn pad naar goed zien was begonnen, ik merkte heel sterk, ik kan en wil niet meer terug. Ook al zag ik niet meteen goed.

Spanning beïnvloedt mijn zicht

Door mijn bril af te gaan doen en ze te leren te ontspannen ben ik veel beter gaan zien. Maar mijn zicht is niet constant. Als ik stress ervaar, zie ik minder goed. Ben ik heel ontspannen en voel ik me prettig, dan is mijn zicht prachtig. Vele malen mooier dan het met bril ooit is geweest. Spanning beïnvloedt mijn zien.

Een oogbol is zacht

Een oogbol is zacht, daar kun je in knijpen. Begin vorige eeuw ontdekte de Amerikaanse oogchirurg dr. Bates dit tijdens zijn studie. Een biologie leraar liet tijdens een college zien dat het oog van een koe zacht is, dat je erin kunt knijpen



en dat de vorm van het oog dan verandert. Zodra hij dit deed, zagen de studenten dat er staar ontstond in het oog. Stopte hij met knijpen, verdween ook de staar. Dr. Bates vond dit opmerkelijk.

Oogspieren vervormen de oogbol

Hij ging met dit inzicht verder experimenteren. Bij het oog van een (dood) konijn ging hij uitproberen of dit knijpen ook met de oogspieren kon. Hij spande de oogspieren van het oog aan en merkte dat de oogbol vervormde. Liet hij de spanning van de spieren weer los, dan kreeg het oog zijn perfecte ronde vorm. Hij merkte dat aan ieder oogprobleem een andere spierspanning ten grondslag lag. Zo is een bijziend oog te lang en wordt dit veroorzaakt door spanning in de schuine oogspieren.

Retinoscoop

Na deze inzichten ging hij anders kijken naar oogproblemen en brillen. Met zijn retinoscoop heeft hij 45 jaar lang ogen onderzocht, hiermee kon hij zien of mensen een refractie (plus of min) afwijking hadden. Hij merkte dat een afwijking wel zes keer kon veranderen binnen 1 seconde, en dus helemaal niet constant is. In 1920 publiceerde hij een dik boek over zijn onderzoek en zijn belangrijkste conclusie was: ieder oogprobleem komt door spanning in de oogspieren.

Ontspanning is de sleutel

Om weer goed te gaan zien, is het belangrijk om de ogen weer te leren ontspannen. Eigenlijk is zien een passieve bezigheid, je hoeft er niets voor te doen. We gaan slecht zien zodra we ons best gaan doen om goed te zien. We gaan dan staren, knijpen,



moeite doen om te zien en dit geeft juist spanning in de oogspieren. Met ontspanning bedoel ik niet onderuit gezakt niets doen of relaxen in een hangmat. Het gaat om actieve ontspanning, bij stress situaties toch bij jezelf kunnen blijven en ontspannen zijn.

Mijn ogen zijn mijn leermeester

Mijn ogen zijn mijn leermeester, zodra ik merk dat ik slecht zie, ga ik na bij mezelf wat er aan de hand is. Dan merk ik bijvoorbeeld dat ik de hele tijd als een kip zonder kop op de kinderen aan het mopperen was, dat ze op moesten schieten anders kwamen we te laat op school. Nog vol met die stress zit ik dan op de fiets. Doordat ik me bewust ben van mijn zicht,

word ik me bewust van de stress. Dat mijn handen het stuur vast knijpen, dat ik met een verbeterd trek om mijn mond aan het fietsen ben. Dat ik nog steeds mopper op mijn kinderen om door te fietsen. Zodra ik het me bewust word, kan ik me ontspannen, relativieren, glimlachen en ga ik direct beter zien.

Wil je ook weer goed leren zien zonder bril

De belangrijkste stap is om je bril af te zetten en je lenzen uit te gaan doen. Ik heb inmiddels honderden mensen begeleid in hun proces naar beter zien en weet dat het niet altijd even gemakkelijk is om de bril af te zetten en de lenzen uit te doen. Maar de meesten mensen zijn verbaasd hoeveel ze zien met hun eigen ogen, ook al is het nog een wazige mist. Draag je alleen een leesbril, dan zal je dit probleem niet zo hebben, omdat je toch de meeste tijd met je eigen ogen kijkt. Maar ook dan is het belangrijk de leesbril niet meer te gaan dragen

Leer je ogen te ontspannen

Daarna is het belangrijk dat je gaat leren met ontspannen ogen te kijken. Dat je leert te zien op een natuurlijke manier, zonder spanning. Dit zal niet alleen je zicht verbeteren, maar het ontspant je hele lichaam en geest. Je zult merken dat je makkelijker inslaapt en dat je slaap dieper zal zijn, je kunt makkelijker bij jezelf blijven in stressvolle situaties. Hoofdpijn, nek en rugklachten kunnen verminderen en zelfs verdwijnen.

Ogen zijn mijn passie

Ik vind het een boeiende tocht, wat mijn ogen mij leren. Ik vind het bijzonder als ik hier andere mensen bij mag begeleiden, hun inzichten mag delen en hun kan helpen op hun pad naar goed zicht. Toen ik mijn eigen bedrijf startte om zelf cursussen te gaan geven, wist ik niet goed welke naam ik zou nemen. Ik was het formulier van de Kamer van Koophandel aan het invullen en toen ik mijn bedrijfsnaam kon invullen, kreeg ik heel duidelijk door: VolZicht. Op dat moment had ik nog geen idee hoe waar deze naam is. Maar met je ogen aan de slag gaan, gaan inzien waarom je niet goed ziet, zal je een Vol Zicht geven.

Weer leren zien met je eigen ogen helpt je van je oogklachten af te komen, maar ook je verder te ontwikkelen. De ontspanning die mensen ervaren als ze de ogen kunnen ontspannen, gaat door naar het hele lichaam en de geest. Mediteren gaat makkelijker als je ogen ontspannen zijn, omdat er dan een verschuiving ontstaat in het hersengebied. Van de voorkant van de hersenen, waar het vele denken en piekeren zich bevindt, gaat de aandacht naar de achterkant van de hersenen, het visuele centrum. Vanuit hier kun je je lichaam observeren en voelen, word je je gewaar van de ruimte om je heen en zit je niet in het denken.

Op haar website kun je haar gratis e-book downloaden: **Zeven tips om goed te gaan zien.**

<http://www.volzicht.nl>
info@volzicht.nl

**Buiten je
comfort zone
begint je
nieuwe toekomst**



'Spiritualiteit in beweging'

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

stuur een mailtje naar spiritualiteitinbeweging@gmail.com
en ontvang het volgende nummer in uw mailbox.

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

Ga dan naar www.dactyologie.nl/SIB/

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

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

Wilt u graag adverteren in dit magazine of op onze site?
Mail onze studio, 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.

De kracht van je eigen gedachte

Grofweg gezegd heeft ons leven alles te maken met ons eigen denken, hoe anderen over ons denken, hoe wij denken hoe anderen over ons denken en vooral hoe ons negatief denken die dingen laat gebeuren die we eigenlijk niet willen.

Maak daarom vanaf nu gebruik van de mogelijkheid dat het positief denken je oerkracht helpt je dat te brengen wat je zou willen bereiken. Echt, het werkt. Als je in een negatieve spiraal zit lijkt het wel alsof je er niet meer uitkomt. Dit doet eigenlijk je eigen gedachtewereld.

Als je het denken zou kunnen stoppen en het omzetten in een positief beeld, zul je ervaren dat je al heel snel in een positieve opbouwfase zit. Als je al wat jaren in die neergaande lijn zit zal niet alles in één keer opgelost zijn, maar met een beetje wilskracht en doorzettingsvermogen lukt het zeker.

Voorals je niet meer in die negatieve fase wilt zitten. Dus met een beetje motivatie zal het je zeker lukken. Je wilt echt wel uit deze situatie. Maar eigenlijk zit je gevangen in je eigen gedachtes.

Luister naar je intuïtie en niet naar je logisch denken en je bent al verder dan je denkt. Simpel kan het niet zijn. Het past precies bij je als een warme deken. Want jouw oerkracht heeft je door de blokkades heen wakker proberen te schudden om

het nieuwe leven op te pakken. Sterker, je blokkades die je hebt ervaren zijn de stapstenen geweest van jouw groei. En je hebt het tot nu toch aardig gered. Met de nodige kleerscheuren weliswaar, maar toch, je leest dit verhaal.

Het basisgegeven van dit alles is het vertrouwen in jezelf. Ik weet het, heel je leven heb je gehoord dat anderen belangrijker waren, maar dat was toen. Vanaf nu ga je denken en doen zoals dat had moeten zijn.

Daarom voel je dat je nu echt moet veranderen, dit leven past niet meer bij jou. Her is nu tijd je emotionele herinneringen los te laten en je gedachte te richten wat er niet allemaal mogelijk is.

Mijn voorstel is dan ook in je gedachte te kijken wat je over 5 jaar hebt bereikt. Niet denken wat je graag zou willen, want dat deed je je hele leven al en daar komt niets van terecht.

Gewoon vooruit kijken in de toekomst wat je bereikt zult hebben. Vanuit het huidige moment. En maak dat nu eens tien keer mooier. En verdubbel dat gevoel die je daarbij hebt ook.

Bedenk wat je morgen zou moeten doen om die gedachte ook werkelijkheid te maken. En stap in de actie.

A close-up photograph of a peacock's tail feathers, which are fanned out to reveal a repeating pattern of 'eyes'—circular spots with blue, green, and gold colors. The peacock's body, including its blue neck and green breast, is visible in the lower-left corner.

Wees jezelf,
iedereen anders
is al bezet



Blote Voeten Workshop



Met blote voeten lopen op de aarde ervaar ik als een weldaad voor mijn voeten en voor mijn ogen. Direct ga ik helderder zien, dan verbaas ik me er soms over hoeveel beter ik dan kan zien, terwijl ik dan al heel goed zag op dat moment. Zien is echt een doorlopend proces waarbij ik steeds weer nieuwe dingen ontdek. Het contact met de aarde is heerlijk en mijn voeten gerieten zodra ze dit contact ervaren. Gras kan fris nat voelen, of verkoelend zacht. Zand voelt aangenaam zacht en modder als een heerlijk glibberig modderbad. Steentjes en dennenappels voelen pijnlijk, maar ook als een voetreflexmassage heerlijk stimulerend. [Lees verder >](#)

Ervaringen van cursisten



<http://volzicht.nl>

Vragen staat vrij

Soms loop je met vragen waar jij of je omgeving eigenlijk het antwoord niet direct weten.

Dan is het fijn te weten dat ons blad beschikt over een team van experts om uw vragen over spiritualiteit of uw per-

soonlijke groei te beantwoorden.

Is uw vraag interessant voor onze lezers, dan zal die in deze rubriek geplaatst worden.

In het volgend nummer starten we met deze service.

Ook u kunt voordelig adverteren in het twee maandelijks magazine Spiritualiteit in beweging.

**Stuur uw vraag of gegevens naar:
studiorudolfo@gmail.com.**

En uw advertentie staat in het volgend nummer.

School der Universele Handleeskunde

De School der Universele Handleeskunde stelt zich ten doel de wetenschap van de Handleeskunde te bevorderen voor diegene die zichzelf beter willen leren kennen en die willen weten hoe hun levensproces verloopt.

Handleeskunde of Chiroplogie is een methodiek om door het bestuderen van de handen het karakter, talenten, de natuurlijke aanleg en de levensloop van iemand vast te stellen.

De School biedt een uitgebreide opleiding Chiroplogie waarin zowel Chironomy (eigenschappen van de handen) als: Chiromancy (lijnen en tekens in de hand) gedoceerd worden.

De basis cursus handleeskunde bestaat uit 24 lessen waarin Chironomy en Chiromancy behandeld worden. In de twee vervolgcursussen wordt dieper op de Chiroplogie ingegaan.

De gehele opleiding duurt ca. 2 jaar en wordt afgesloten met een examen.

De basis cursus start elk jaar in januari.

Magda van Dijk geeft ook lezingen, workshops en consulten.



School der Universele Handleeskunde

o.l.v. Magda van Dijk-Rijneke

Zuidzijde 69b

2411 RT Bodegraven

Tel: 0172-645211

www.magdavandijk.nl

magda.vandijk@planet.nl

Dactylogie Nederland

Voor als de emotie je even te veel wordt!

Hét adres voor het oplossen van oud zeer, heftige trauma en belemmerende gedachten die jouw leven tot een hel maken.
www.dactylogie.nl - info@dactylogie.nl - 06 23832906.

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.

Zorg ervoor dat het verhaal maximaal 300 woorden bevat.

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.
Dit blad is commercieel zonder winstoogmerk.

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

En gelukkig hoef je niet het huis uit om dit magazine te lezen.
Neem gewoon een abonnement.
Want het is gratis.

Ook horen we graag je mening over ons magazine.

Het magazine team





[Home](#) [Handleesconsulten](#) [Droomuitleg](#) [Mediteren](#) [Actueel](#) [Contact](#) [Handlezen voor beginners](#)

Welkom bij Rationem: praktijk voor handanalyse en lifecoaching. Bij [Rationem](#) gaat om bewust sturing geven aan je leven. Het leven is immers te kostbaar om aan het toeval over te laten!

Bewust sturing geven aan je leven is echter niet altijd eenvoudig. Zeker niet als je niet helder krijgt wie je bent en waarom je doet wat je doet. Rationem kan je helpen met zaken op een rijtje te krijgen, bijvoorbeeld door hand en droomanalyse. Naast deze inzichten biedt Rationem ook lifecoaching en persoonlijke meditaties, zodat je weer lekker in je vel komt te zitten.

Rationem biedt nu ook een aantal totaalpakketten met daarin inzicht door handlezen, droom en persoons analyse, lifecoaching en persoonlijke meditaties. Kijk hier voor meer informatie.

Ook geeft Rationem workshops, carussen en lezingen over bovenstaande onderwerpen. Kijk hier voor de agenda.

Voor vragen, opmerkingen of reserveringen, mail of [bel](#) gerust.

Mijn naam is [Diana Willemsen](#) en mijn mailadres: Diana@rationem.nl

Zoek:

Websites

- [Charlotte Kamman: pijntherapie zonder medicijnen!](#)
- [Esther van der Ham: De droomvallei](#)
- [Heel Bewust](#)
- [Mediteren op Maandag](#)
- [Reiki Nieme Venneq](#)

Eerdere stukjes

- [mei 2013 \(2\)](#)
- [april 2013 \(1\)](#)
- [februari 2012 \(1\)](#)
- [december 2012 \(2\)](#)
- [maart 2013 \(2\)](#)
- [NOVEMBER 2011 \(1\)](#)
- [augustus 2011 \(3\)](#)
- [mei 2011 \(2\)](#)
- [april 2011 \(4\)](#)
- [maart 2011 \(4\)](#)
- [januari 2011 \(3\)](#)
- [december 2010 \(1\)](#)
- [november 2010 \(5\)](#)
- [oktober 2010 \(1\)](#)





Wie wil zoekt mogelijkheden,
wie niet wil zoekt een reden



Deel dit digitaal magazine
onder je vrienden
zodat ons netwerk
steeds groter wordt.

Daar hebben we
allemaal profijt van.

**Ik doe niets anders dan u allen,
jong en oud, overhalen
om niet te denken aan uzelf
of uw bezittingen, maar u slechts
erom te bekommeren uw ziel
zoveel mogelijk te verheffen.
Ik zeg u dat deugd niet te koop is,
maar dat geld en alle andere
goede dingen van de mens
uit de deugd voortkomen,
zowel publiekelijk als privé.
Dit is mijn leer, en als deze leer
de jeugd bederft,
dan ben ik een slecht mens.**

Socrates

Spiritualiteit in beweging

**De volgende
uitgave van
SIB-magazine
is op 20 juli.**

**Inleveren van je
verhaal, idee
of advertentie
tot 6 juli 2013.**



**Door je verleden te accepteren,
verander je de toekomst**

Men moet eten om te leven, niet leven om te eten

Socrates



Spiritualiteit in Beweging



youngagain®

LANGER JONG BLIJVEN EN GEZOND OUD WORDEN

Mijn Account | Inhoud Winkelwagen | Afrekenen

Zoeken

Gebruik trefwoorden om te vinden wat u zoekt.

De laagste prijzen voor de beste kwaliteit. 100% natuurlijke vitamines, mineralen, antioxidanten, dieetproducten, voedingssupplementen en huidverzorgingsproducten om langer jong te blijven en gezond oud te worden.
Gegarandeerde 'pharmaceutical grade' topkwaliteit, tot 50% goedkoper door directe import uit de USA en productie in eigen laboratoria. Snelle levering vanuit ons distributiecentrum in Nederland.

- ALLE PRODUCTEN OP ALFABET**
 Klik hier
- PRODUCTEN PER CATEGORIE**
- Speciale artikelen
 - Super foods
 - Anti-veroudering
 - Antioxidanten
 - Botten & gewrichten
 - Cholesterol
 - Dieetproducten
 - Hart en bloedvaten
 - Hersenfuncties
 - Huidverzorging
 - Immuunsysteem
 - Maag & spijsvertering
 - Prostaat
 - Urineweg/Blaas

DRINK JE GEZOND MET GREENS FOR LIFE



De rijkste bron van natuurlijke vitamines, mineralen, antioxidanten, aminozuren en enzymen die de natuur biedt.

Herstelt een verstoorde zuur-/basenbalans en behoudt een neutrale pH-waarde van het lichaam.

Een dagelijkse portie Greens for Life™ bevat de voedingswaarde van vijf tot zes porties verse groenten en fruit!!

- het verschaft nieuwe energie en vitaliteit
- het bevordert een sterk afweersysteem
- het herstelt de neutrale pH-waarde van het lichaam
- het bevordert een gezond cholesterolniveau
- het helpt hart en bloedvaten gezond te houden
- het ondersteunt interne reiniging en afvoer van afvalstoffen
- het bevordert sneller gewichtsverlies bij een dieet
- het beschermst bij veroudering

Nu met gratis luxe shaker cup!

www.youngagain.nl

Winkelwagen

0 artikelen

Secured by **GeoTrust**
 Secure SSL Encryption

nieuwe producten

GEPEST MAAR TROTS

- HOME
- IK WIL OOK MEEDOEN
- WAAROM DEZE WEBSITE
- FROUKJE DE BOTH
- DAPHNE DECKERS
- MIKE WEERTS
- MAURICE WIJNEN
- ALBERT VERLINDE
- CHARLY LUSKE
- KELLY VAN DER VEER
- BRITT DEKKER
- MARJOLIJN TOUW

www.gepestmaartrots.nl

Froukje de Both

Gok ik ben vroeger op school gepest. Ik weet niet precies waarom dat was en eigenlijk mistak dat ook niet uit.

Uiteindelijk ben ik er wel sterker door geworden. Ik heb geleerd voor mezelf op te komen en het niet te accepteren als mensen mij niet met respect behandelen.

[Klik hier voor mijn hele verhaal](#)





Veel inspiratie, geluk en harmonie.

Tot het volgend nummer