

OPEN MIND ...



"DE LENTE, EEN NIEUW LEVEN ONTWAAKT ! LEVEN MET HOOGGEVOELIGHEID; VAN OP-GAVE NAAR GAVE !"

Fluisterende huizen; ikzelf ben al een paar keer verhuisd. Telkens opnieuw vond ik verhuizen een opwindende beleving, een frisse nieuwe start. Mijn woonplekken zitten in mijn hart. Natuurlijk ook de mensen : medebewoners, burens, vrienden. De beste inrichting is er volgens mij dus een waarbij je goed luistert naar wat de plek je influistert. Het huis en de bewoners leren elkaar kennen, dan krijgen ze een band met elkaar. Soms levenslang, soms scheiden op een bepaald moment de wegen, pijnlijk, bevrijdend ... Wonen is gewoon een relatie, zoals vele andere.

Je lichaam als je huis !

Zo is ook de verhouding met je lichaam. Mensen hebben soms een haatliefdeverhouding met hun lichaam. Zorg goed voor je lichaam, je huis, je thuis. Het straalt uit wat je zelf voelt, denkt en bent. Een huis dat vol staat met rommel, of dat kil en leeg aanvoelt is net als een lichaam dat je in het verleden veel last heeft berokkend, je hebt het verwaarloosd. Ik vind het lichaam, je thuis heel belangrijk, omdat je jezelf in balans kan brengen. Ons lichaam, ons huis maakt ons voortdurend duidelijk wat goed voor ons is, maar als we niet luisteren raken we ervan vervreemd. Spanning, prikkels tonen zich in lichamelijke klachten en eveneens in huiselijke gebreken... TV stuk, computer slaat tilt, oven valt uit ... Luister naar alle prikkels rondom jou en zo ontdek je jezelf in je lichaam, je thuis ! Succes ! *Anne*



1. Workshop : "Triggers zijn spiegels van ons innerlijk weten" zondag, 29 maart om 14 u
2. Workshop : "Mensen van deze tijd." (info volgt ...)
3. Workshop : "Energetische natuurbeleving" (Info volgt...)
4. Workshop : "Vergeven doet leven" (info volgt ...)

IN DIT NUMMER:

"Hoe komen mensen toch aan al die meningen ?

Steen van de maand

Geneeskrachtige plant van de maand

Hebt u een clown-neus bij u ?

Being is the new doing !

“Hoe komen mensen toch aan al die meningen ...?”

Toen ik jong was, had ik nauwelijks meningen. Dat vond ik erg : een volwassen mens hoort toch overal een opinie over te hebben, nietwaar ? Ik vroeg me af : hoe komen mensen toch aan al die meningen ? Inmiddels weet ik het. Opinies zijn net als verkoudheidsvirussen. Ze vliegen door de lucht en voor je het weet, heb je er een te pakken. Je praat eens met iemand, je komt eens ergens en hupla, snotter, je hebt er weer een mening bij. Onmiddellijk ben je besmettelijk voor de anderen. Het hangt van hun weerstand af of ze door jouw mening worden aangestoken en natuurlijk van de kracht waarmee je je mening verspreidt. Plaatsen waar veel mensen samen komen, zijn brandhaarden van opinies: verjaardagen, vergaderingen, noem maar op. Ik zit tegenwoordig vol met meningen. Maar om nu te zeggen : wat ben ik geholpen met al die meningen, nee. De meeste meningen gaan gelukkig vroeg of laat vanzelf weer over. Ze worden achterhaald door andere feiten, of je loopt tegen een andere mening aan die meer eigen waarheid heeft, zich aan je geestelijke slijmvliezen hecht en de oude mening van zijn plaats verdringt.

Het mooiste is natuurlijk om aan het eind van je leven mening vrij te zijn, maar dat is een werkproces. En ja het duurt een leven lang. Geef het een kans.

Hoe laat je je denken los ?

- * Mindful te zijn : je bewust zijn van wat er NU gebeurt. En bekijk wat je denkt of voelt.
- * Te accepteren : alle denken en emoties toelaten, alle lichamelijke voelen toelaten, ook al had je het liever niet.
- * Weet : je hebt gedachten, je bent ze NIET.
- * Je ware zelf te ervaren.
- * Je waarden te kennen : ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.
- * Te doen : actie ondernemen op basis van je werkelijke waarden en niet op basis van angst.

Investeer in jezelf en jouw omgeving !

Ervaar je persoonlijke ontwikkeling via www.gezondereten-beterleven.be

“BUT THERE IS



NOTHING EITHER GOOD
OR BAD, BUT THINKING
MAKES IT SO”

“NIETS IS VAN ZICHZELF
GOED OF SLECHT, HET IS
ONS DENKEN DAT HET GOED
OF SLECHT MAAKT
(W. SHAKESPEARE)



Steen van de maand: Citrien

Citrien is geel of oranjebruin van kleur. De steen behoort tot de macrokristallijne kwarts familie. Citrien wordt vaak nagemaakt door amethyst of rookkwarts te verhitten. Deze variant werkt minder krachtig dan natuurlijk voorkomende citrien. Smokey citrien is een combinatie van citrien en rookkwarts en verenigt de eigenschappen van beide stenen in zich.



Werking



Citrien is een zonnige en verwarmende steen. De steen bevordert zelfvertrouwen, zelfrespect, individualiteit, extraversie en stimuleert zelfverwezenlijking. Het geeft energie, levensvreugde en moed en helpt zo depressies, angsten en fobieën en zelfdestructief gedrag te overwinnen. Citrien trekt geluk, voorspoed, succes, rijkdom en overvloed aan en stimuleert de drager om dit met anderen te delen. De steen maakt creatief en bevordert zelfexpressie en helpt om conflicten binnen een groep op te lossen. Citrien beschermt de aura en reinigt de chakra's. Ook fysiek zorgt de steen voor energie. Het stimuleert de spijsvertering en heeft een gunstige invloed op de maag, milt, alvleesklier en darmen. Ook helpt Citrien bij infecties van de nieren en blaas, verbetert het de bloedcirculatie en helpt het mensen met chronisch vermoeidheidssyndroom.

Plant van de maand : het madeliefje



Het regelmatig eten van madeliefjes kan voor kwetsbare en lusteloze kinderen uitkomst bieden. Ze worden weer actief. Het feit dat madeliefjes het belangrijke mineraal magnesium bevat kan daarbij meespelen. Traditioneel gebruik van het madeliefje omvat het gebruik van de blaadjes om wonden te behandelen, vooral verse wonden. De blaadjes kun je tot zalf maken en op de wond doen. Je kunt als je een wond hebt ergens middenin de natuur op de blaadjes kauwen zodat je een puree maakt wat je op de wond aanbrengt. Het kauwen op de bladeren voor langere tijd kan helpen bij mondzweren. Voor medicinaal gebruik worden vaak de bloemetjes gedroogd. Deze kunnen als thee worden gezet die helpt bij een maagslijmvliesontsteking, reumatische problemen, artritis, lever- en nierstoornissen en als zuiverend middel voor het bloed.

Een aftreksel van de wortel wordt gebruikt bij eczeem, ademhalingsproblemen, reumatische pijnen en heftige menstruatie. In der homeopathie worden madeliefjes gebruikt om blauwe plekken sneller mee te laten overgaan. Daarnaast wordt het in een mix van geneesplanten gebruikt bij huidproblemen. Ook zit het in een homeopathische mix tegen stress. Samen met arnica, calendula en smeerwortel zit het in een homeopathische geneesplantenmix bij wonden. Een onderzoek naar de homeopathische werking van madeliefje wees uit dat dit plantje behulpzaam kan zijn bij bloedingen na de bevalling. Sommige observaties van madeliefje in de homeopathie noteren dat madeliefje werkzaam is tegen kanker, vooral borstkanker.

ZEN & DE KUNST VAN HET NIET-WETEN

“Zij die weten spreken niet, zij die spreken weten niet” Lao-tse

Het klinkt zo mooi : je geest helder en leeg houden. Met hoe meer openheid je leeft, hoe lichter het leven wordt.

Hebt u een clownsneus bij u ?

Als ik de dingen te serieus begin te nemen of de persoon met wie ik spreek, zet ik denkbeeldig de neus op. De neus verandert alles. Er verschijnt een lach op je gezicht.

Vragen en antwoorden hebben een geweldige energie. Ze nodigen uit. Maar ik geef geen antwoorden, ik geef enkel mijn mening. Voor mij is dat een belangrijk verschil. Antwoorden zetten een punt, maar meningen kunnen we blijven delen. Vertel me die van jou, dan vertel ik je die van mij. Verzamel echter kennis, want hoe meer kennis je hebt, hoe beter ! Je zou kennis kunnen zien als iets waarmee je een grote rugzak volstopt. Natuurlijk helpt het als die rugzak goed gevuld is. Om aan vrede en verbondenheid te werken ga je gebruik maken van alle mogelijke wegen. Kennis is dus iets moois iets waardevols. Maar dat je veel weet betekent niet dat je het juiste weet. Ontwikkel een open houding zodat je kennis kunt bezitten zonder erdoor beheerst te worden en te missen wat er hier en nu gebeurt. Door eerst aan te voelen en goed in te schatten waar de situatie om vraagt, wordt vanzelf duidelijk wat er nodig is. Verwacht niks, doe wat je nu kan met wat je hebt, waar je bent. Iedereen kan dat doen. Begin gewoon ergens.

Nu, bakker, beenhouwer, werk, bediende, arbeider, vakantie, thuis ...

Succes, ik duim, ga ervoor en test jezelf ! Liefs Anne



Place to be:

Carpe Diem

Alle Workshops gaan door in :

**Laarstraat 33
2070 Zwijndrecht**

Telefoon: 0478240373

E-mail:

anne.vansteenkiste@telenet.be

Www.gezondereten-beterleven.be



Being is the new doing ...

Ik geloof dat je als Coach de meeste waarde voor je mensen levert als je doet waar jij goed in bent. Dan ben je namelijk op je best. En dan gebeurt er ook echt iets in je Begeleidingstraject met de ander. Je ervaart de energie, de passie en je bruist, vol overgave om de ander te helpen. Vol overtuiging stimuleer je de ander om hun weg, hun pad te vinden en te bewandelen.

Loop je naast je schoenen door een te sterk ego, trots, jaloezie op de ander, dan kom je niet van de grond ! Blijf je hangen, blijf je ter plaatse trappelen. Wetende dat ieder van ons ergens; diep verborgen in zich; een passie heeft. Van uiterlijke schoonheid naar innerlijke schoonheid. Beide staan niet los van mekaar. Ze hebben mekaar nodig om een totaliteit te vormen.

Het is belangrijk te weten waarin jij als geen ander uitblinkt of waarin jij moeiteloos briljant bent. Soms is het lastig om zelf te ontdekken waar je uniek in bent. Dat waar je uniek in bent, is voor jou zo vanzelfsprekend, dat je het niet ziet. Je gelooft niet dat niet iedereen dat kan. Een manier om erachter te komen wat jou uniek maakt is door het aan anderen te vragen.

Laat mij jou begeleiden naar het vinden van jouw weg, jouw passie ... maak jouw leven in alle eenvoud, schoonheid en eerlijkheid ! *Anne*



WWW.GEZONDERETEN-BETERLEVEN.BE