

OPEN MIND ...



I

‘Elke dag Valentijnsdag ! Houden van jezelf is een must! Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven !’

Liefde is je verbinding voelen. Wie je werkelijk bent laten zien aan de anderen.

Valentijn is het feest van de liefde. Maar laat ons eens dit feest ont-doen van al die romantische bedoening. Laat ons eens zien waar het echt om gaat : de essentie is leren jezelf lief te hebben. Want als je dit niet kunt ben je afhankelijk (van de liefde) van de ander en dat is een garantie voor onrust, angst , stress en pijn. Als je houdt van jezelf bent, dan straalt je liefde uit en word je een magneet van liefde vanuit de buitenwereld. Je trekt aan wat op dezelfde golflengte vobreert. Je trekt naar je toe wat je zelf bent.

Meestal maken we de vergissing te denken dat de liefde van buitenaf moet komen. We wachten op; we zoe-

ken naar de “Ware Liefde”. Die zal alles wat wij tekort komen vervullen en al onze angsten oplossen. . We voelen ons niet goed zolang we die niet gevonden hebben en angstig om die kwijt te geraken als we die al gevonden hebben. We gera-ken teleurgesteld al de” Ware niet de Ware” blijkt te zijn en gaan onmiddellijk op zoek naar een ander. Je kan echter niet blijven zoeken naar iets dat niet bestaat , namelijk een ander mens die onze behoefte aan liefde zou kunnen invullen. STOP je zoektocht naar LIEFDE buitenaf, zoek die in jou. Het is belangrijk te beseffen dat je geen GELIEFDE nodig hebt. Eens we dat beseffen is is het gedaan met de ellende en de niet ingeloste verwachtingen.

Wat niet betekent als je jezelf in BALANS gebracht hebt, jezelf GOED voelt, jezelf LIEF hebt; je uiteraard iemand kan aantrekken die op dezelfde vibratie van jou zit. Je voelt de juiste trilling. Jullie leren van elkaar en ontnemen elkaars VRIJHEID niet. Leef jouw leven, hou van jezelf , WEES EEN MEERWAARDE VOOR ELKAAR ! L i e f s A n n e



1. Workshop : “Ontdek het kind in jou” zondag, 15 februari 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:

*“Sterker dan ooit 2
... erbij behoren “*

Steen van de 3

*Geneeskrachtige 3
plant van de*

Vervolg pagina 2 ! 4

“Sterker dan ooit ...behoor erbij; je bent het waard ”

ZELFVERTROUWEN IS



EEN VAARDIGHEID !
 VAARDIGHEDEN KAN
 MEN AANLEREN ! DUS
 ZELFVERTROUWEN
 KAN JE LEREN !

Ik ben niet iemand die overal het antwoord op heeft. Nee, ik ben net als jij iemand die door de klappen van de zweep van het leven, erachter is gekomen hoe de vork aan de steel zit om je beter te voelen. In de afgelopen jaren heb ik er mijn werk en levensmissie van gemaakt om niet alleen mezelf maar ook anderen te helpen in hun leven naar het vinden van de weg naar GEUK; zoals ik hem voor mezelf heb ontdekt ! Want weet je mijn leven was in het verleden allesbehalve stabiel en comfortabel ! Ik heb geleerd dat ZELFVERTROUWEN de basis is om een vervuld leven te creëren voor jezelf. Hoewel we op school tal van vaardigheden leren, is het leren van zelfvertrouwen een vaardigheid omdat we totaal verdwaald zijn als we het niet hebben. Het is een gemis in onze scholen. Geloven in jezelf om elke taak te kunnen voltooien, ongeacht de kansen, de moeilijkheidsgraad en de weerstand van de omgeving. Het is het geloof dat je het kunt behalen.

Er is in bijna ieders leven een moment waarin je begint te twijfelen , waarin de zekerheid, het vertrouwen dat het goed komt afneemt en wanneer dat lang genoeg aanhoudt, zeker als dit ook van buitenaf wordt benadrukt door anderen, die overigens

ook onzeker zijn over zichzelf, dan kan dat op lange termijn grote gevolgen hebben.

Maar ik noem ZELFVERTROUWEN een vaardigheid en vaardigheden kan je leren. Zelfvertrouwen heeft ook te maken met doorzettingsvermogen. Hou het lang genoeg vol tot je slaagt. Doe echter wat je moet doen en neem geen NEE als antwoord. Er zijn al genoeg mensen om ons heen die ons vertellen dat we niet goed genoeg zijn. Waarom zouden wij dit aan ONSZELF vertellen ? Gedachten beïnvloeden je acties, wees dus op je hoede met wat je denkt over jezelf. Zie jezelf als “I AM THE GREATEST”. We zijn echter zo’n bescheiden mensen. “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg”. Neem dus weer de controle over je eigen leven, wordt weer de kapitein van jouw schip en zet koers naar jouw bestemming.

Iets moeten doen wordt een verplichting ...

VERVOLG zie p. 4

**Investeer in jezelf en jouw omgeving,
 ervaar je persoonlijke ontwikkeling via
www.gezondereten-beterleven.be**



Steen van de maand: Saffier



Werking op lichaam en geest

Saffier is de steen van nuchtere helderheid, die naar weten en wijsheid verlangt. Met de grootst mogelijke helderheid maar ook zakelijk worden dingen gecontroleerd en alles wat voor het eigen leven niet nodig is wordt overboord gezet. De Saffier trilt op een heel hoog niveau, hij heeft het gelijk door als u hem voor de gek houdt. Hij bevordert de kans uw eigen gedachten te sorteren en met grote precisie uw wil en doelen gericht te coördineren. Hij heeft een kalmerende werking op de gehele mens en moet worden gedragen door mensen die snel hun emoties tonen. Hij kalmeert uw zenuwkostuum en is daarom optimaal geschikt voor mensen die op examen moeten. Lichamelijk is het koortswerend, helpt bij pijn en is bevorderlijk voor het genezingsproces van het hele lichaam.

Werking op de chakra's

De energie van de saffier dringt voornamelijk via het chakra "derde oog" naar binnen, ook al heeft het een positieve invloed op het hele energieveld. Het derde oog – ook wel het chakra van het voorhoofd – geeft de mogelijkheid iets op waarde in te schatten of op een verstandige manier te overwegen, maar geeft ook kennis over de zaken.

Plant van de maand : de rozenbottel

De botanische naam voor de rozenbottelstruik is *Rosa Canina*; dat betekent 'Roos van de Hond' of 'Hondsroos'. De plant zou zo heten omdat de wortel vroeger werd gebruikt om beten van dolle honden mee te behandelen. Rozenbottel wordt reeds lang gebruikt door de mensheid om zijn nutritionele en geneeskrachtige eigenschappen. Dat pas recent de wetenschap namen heeft gegeven aan de stof vitamine C, die rozenbottel rijkelijk bevat, doet niets af aan het feit dat het in voorgaande eeuwen een veelbeproefd medicijn was. Zowel de vrucht als de zaden werden gebruikt als basis voor medicijn. Rozenblaadjes, die een culinaire lekkernij vormen in een salade, werden ook gebruikt. De voornaamste medicinale aanwending in het heden is tegen artritis, artrose en ter aansterking van het lichaam doordat de vele vitamines vermoeidheid doet verdwijnen.

Stoffen in rozenbottel vangen vrije radicalen, welke als ze in te grote getale in het lichaam voorkomen voor vele ziekten, waaronder de gevreesde welvaartsziekten kunnen zorgen. Door deze preventieve werking wordt rozenbottel ingezet bij de volgende indicaties:

Infectieziekten met koorts,

- Preventie en aanpak van infecties,
- Verkoudheden,
- Verzwakte weerstand
- Luchtwegenaandoeningen.



VERVOLG ... “Sterker dan ooit ... behoer erbij, je bent het waard !”

Ervaringen, levenservaringen kunnen niet meer veranderd worden. Wat gebeurd is; is gebeurd ! Wat je wel kan veranderen is de manier hoe je ernaar kijkt. Ervaar de negatieve, emotionele lading als een meer neutrale kijk op de dingen. Zie het als een leerervaring !

Een gebrek aan EIGENWAARDE is niet aangeboren en is zeker niet permanent. Het zijn enkel de buitenlagen van een innerlijke gekwetstheid dat door veel mensen is aangebracht; die je eigenwaarde aantasten.

Mensen met weinig zelfvertrouwen vermijden doorgaans risico's omdat ze zich daarmee BLOOTSTELLEN aan mislukkingen en kunnen moeite hebben met het nemen van verantwoordelijkheden op het moment dat dingen fout gaan.

Blijf dus stappen zetten, doorzetten, berekende risico's nemen, OBSTAKELS zullen er altijd zijn. Of je nu acht of tachtig bent; single bent of getrouwd bent en kinderen hebt, teveel stress van je werk hebt ... HOU ECHTER VOL. Zet door met het zetten van stappen, JOUW STAPPEN.

SUCCES is niet magisch, is niet mysterieus.

SUCCES is een natuurlijk gevolg, een natuurlijke behoefte.

LEEF vol PASSIE en ontdek de mogelijkheden om je heen.

OP JOUW SUCCES !!!

Het leven is te kort om aan de zijlijn te staan en te hopen op betere tijden.

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



Hoe kan je je eigenwaarde een boost geven ...

- STOP met de goedkeuring van anderen te vragen; ieder moment dat goed voelt is het juiste. Twijfel niet aan jezelf en je kunnen
- Respecteer jezelf dan zullen de anderen jou ook respecteren
- Verzorg je innerlijk en je uiterlijk. Lach veel maar ook naar jezelf in de spiegel
- Wees dankbaar voor het leven en de mensen om je heen. Wees dankbaar voor wie je ben; je bent uniek zoals een diamant, er zijn er geen twee
- Ga doelen achterna, beloon jezelf ! Sluit vrede met je verleden
- Kleed jezelf in stijl. Als je er goed uit ziet voel je je ook goed
- Help anderen, dat goede gevoel stimuleert je eigenwaarde
- Herhaal positieve affirmaties; telkens opnieuw en opnieuw : "IK HOU VAN MEZELF, IK WAARDEER MEZELF". Visualiseer wat jij wilt !

FAKE IT UNTILL YOU MAKE IT !!!

Ironisch genoeg helpt het om te doen alsof. Probeer maar eens een fake lach op te zetten **BIG SMILE** ! Je zal wel lachen. Haal vandaag meer uit je leven met een lach.



WWW.GEZONDERETEN-BETERLEVEN.BE