

# Energie in balans!



Een gezond lichaam en een vrije geest door het reguleren van energie in ons lichaam en om ons heen.

Energie EHBO

Lieve mensen,

Zullen we samen de wereld elke dag een beetje mooier maken?

Kun jij volmondig ja zeggen op onderstaande?

- Ik ben HIER en NU
- Ik kies voor het leven
- Ik geloof in mijzelf
- Ik kies voor mijn eigen waarheid
- Ik neem zelf de verantwoordelijkheid voor mijn leven

Ieder mens heeft de kracht en de mogelijkheden om alles in zijn omgeving te veranderen en onze kracht is zoveel sterker als we dat samen doen.

Verander de wereld en begin bij jezelf, alles waar wij dagelijks mee bezig zijn, wordt onze werkelijkheid.


Ben jij je ervan bewust waar je elke dag in gedachten mee bezig bent? Is dat op angst gebaseerd of op liefde? Voel je je alleen? Heb je het gevoel niet verder te komen?

Als jij goed in je energie zit, kun je dat in je omgeving zien en voelen, loopt alles lekker en voel je vrijheid en geluk.

Als je het gevoel hebt dat je daar iets aan wilt doen, hierbij een paar simpele tips om jezelf en je omgeving een update te geven, waarmee we samen weer een mooie bijdrage leveren aan een betere wereld.

*Gabi Schmitter*

*"There comes a time when we heed a certain call,  
when the world must come together as one "  
(Michael Jackson)*



*"The happiest people don't HAVE the  
best of everything, they just MAKE  
the best of everything"*



# Een cadeau voor jezelf en voor de wereld

## 5 Minuten per dag

Waar je aandacht aan geeft, dat groeit.

Waar je gedachten en emoties aan geeft, wordt jouw wereld  
Je creëert dus zelf de wereld waarin je wilt leven.

En samen kunnen we de wereld creëren waar we van dromen  
Richt je aandacht en energie op schoonheid, liefde en vreugde  
en vergroot deze daarmee in de wereld en in jezelf,  
want de sterkste energie wint altijd.

Dit kan heel eenvoudig door elke dag 5 minuten lang het gevoel van liefde  
in jezelf op te roepen.

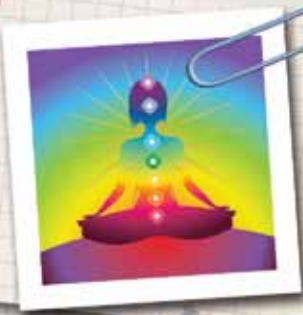
Zet mooie muziek op, denk aan je kinderen of dieren, ga de natuur in...  
En als je die liefde voelt, er helemaal van vervuld bent, stuur het dan naar  
alles en iedereen die die liefde nodig heeft!

5 minuten - daarmee kun je een wezenlijke bijdrage leveren aan een  
mooie(re) wereld.

bron: Little Grandmother - Kiesha Crowther

*"If you change the way you are looking at things, the things you  
are looking at will change" | Wayne Dyer*

ik zie



# Chakra's



ik besta

De zeven chakra's hebben contact met je fysieke lichaam en je aura. Er zijn zeven lagen in je aura waarneembaar die in direct contact staan met de zeven chakra's. Alle chakra's hebben hun eigen functie.

Het **EERSTE CHAKRA** is rood en voorziet je lichaam van gezondheid en bewustzijn, dit is het **IK BESTA** chakra. Het **TWEDE CHAKRA** is oranje en laat je kennis maken met alle aspecten van emoties, dit is het **IK VOEL** chakra. Met het **DERDE CHAKRA**, een gele kwaliteit, ervaar je geestdrift en voed je het lichaam met energie, je **IK WIL** chakra. Het **HART CHAKRA** heeft een groene kleur, met je hart ervaar je onvoorwaardelijke liefde, **IK ERVAAR** chakra. Je hart chakra zit in het midden van je lichaam en heeft drie chakra's onder en drie chakra's boven in het lichaam. Een mooie manier om het leven vanuit deze positie te ervaren door met je aandacht daar naartoe te gaan.

In het **VIJFDE CHAKRA**, wat blauw is, wordt communicatie met de binnenwereld en ook de buiten wereld geleefd, het **IK LUISTER** chakra. Via het **ZESDE CHAKRA** wat indigo is, krijg je helderheid in je inzichten; **IK ZIE** chakra. Het **ZEVENDE CHAKRA**, wat violet en wit is, geeft informatie over bewust zijn en je hierin veilig voelen: **IK BESTA**. Het eerste en het zevende chakra zijn elkaars gelijken: zo boven zo beneden. Je kunt je chakra's in meer of mindere mate open of geblokkeerd hebben, dan blijf je vastlopen op die thema's.

Bescherm jezelf met de zeven kleuren van je chakra's in je aura; rood het dichtst bij je lichaam en wit als laatste rand in je aura. Zo ontwikkel je een krachtig energieveld om je heen wat bewustzijn geeft in je dagelijkse leven en je spirituele leven.

ik voel



# Aura

Net als onze aarde een beschermende laag om zich heen heeft, de dampkring, onzichtbaar voor het blote oog, heeft ook de mens een energie-/beschermelaag om zich heen, de aura.

De aura is voor het fysieke oog niet te zien maar kun je ervaren als een uitstraling. In de aura uitstraling kan je waarnemen of iemand bv gezond of juist ziek is, blij of heel boos. Invloeden van buitenaf maar ook invloeden van binnenuit kun je ervaren in de aura. Je aura beschermen, schoonhouden en voorzien van nieuwe energie is belangrijk, net zoals je ook je lichaam beschermt, schoonhoudt en voedt.

- Een goede oefening om je aura te beschermen is rozen aan de rand van je aura te visualiseren. Alles wat je nodig hebt, laten je rozen binnen en wat onnodig is kan buiten je aura blijven door middel van je rozen.
- Ook kun je een transparante glazen koepel om je heen zetten, die je beschermt.
- Een andere goede manier om je persoonlijke dampkring, aura te beschermen is via je adem: adem in en focus je adem op licht, adem uit en zet al je licht om je heen...tot aan de rand van je aura.

Een aura die je regelmatig voorziet van bescherming, voedt en schoonhoudt maakt dat je beter in je vel zit, energiever bent en meer innerlijke rust kunt ervaren.

bron: [www.jehartalskompas.nl](http://www.jehartalskompas.nl)





# Bomen als maatje, om weer verbinding te maken met de Aarde



vandaag maak ik  
contact met de Aarde

Door de industriële revolutie en het informatie-tijdperk zijn we steeds verder van de Aarde losgekomen. Alles moet en gaat steeds sneller vandaag de dag. We staan aan de vooravond van grote veranderingen in de wereld. De omslag in de financiële wereld en op politiek gebied zijn nog maar de eerste tekenen van het begin van die verandering. Om mee te kunnen gaan in de stroom van die veranderingen die hoe dan ook komen is het belangrijk om weer verbinding te maken met de Aarde. Ze heeft je altijd gedragen, ze is er altijd voor je geweest, ook nu in deze bijzondere tijd is ze er voor je. Bomen zijn die verbinding met de Aarde nooit kwijt geraakt. Van jongs af aan zorgen ze ervoor dat hun verbinding via hun wortelstelsel steeds dieper wordt. De Aarde voedt ze en geeft steun. Bomen kunnen en willen ook heel graag ons maatje zijn, om ons te helpen om die verbinding met de Aarde te herstellen.

Door het volgen van onderstaande, eenvoudige stappen sta ook jij straks weer voor 100% op de Aarde en zal ook jij je gevoed en gesteund voelen.

- Maak met je handen fysiek contact met een boom, sluit vervolgens langzaam je ogen, stel je in gedachten voor aan de boom door je naam te noemen, laat de boom zien wie je werkelijk bent.
- Geef alle aandacht aan de boom en ervaar wat je aan sensaties in je lichaam voelt.
- Blijf zo een tijdje in verbinding met de boom en voel hoe je lichaam steeds rustiger wordt door het contact met de boom, bomen hebben nooit haast de natuur is immers altijd op tijd.
- Vraag of de boom je wil helpen om je band met de Aarde te herstellen.
- Eventueel kun je ook nog een andere eenvoudige vraag aan de boom stellen.

Wacht rustig op een antwoord! (Bomen hebben nooit haast, dus wacht rustig af). Als het goed voor je voelt bedank je de boom voor alles en verbreek je vervolgens het contact. Je kunt altijd weer even naar zo'n boom terug komen. Ze zijn er ook altijd voor je.

Fijn hé om zo'n maatje te hebben op deze wereld die er altijd voor je is?

Meer ervaren?

[www.beleefdenatuur.nl](http://www.beleefdenatuur.nl) - Arjan Smaling





## Leer hoe je hinderlijke emoties en verbindingen tussen jou en anderen zelf kunt zuiveren.

Transformeer de gekleurde bril waarmee we naar elkaar kijken. Mensen kijken naar elkaar door een gekleurde bril. Hierdoor zie je de ander niet zoals deze daadwerkelijk is en ziet de ander jou ook niet zoals je daadwerkelijk bent.

De glazen van de bril worden o.a. gekleurd door:

- emoties (zoals angst, boosheid, verdriet, onzekerheid, afhankelijkheid, verantwoordelijkheid, schuld, frustratie etc.)
- overtuigingen
- projecties

Door deze emoties, overtuigingen en projecties tussen elkaar te zuiveren, ontstaat er weer een 'open' en heldere situatie waarbij alle betrokkenen elkaar weer 'objectief' kunnen zien en vanuit hun gevoel kunnen handelen. Een ruzie of onenigheid duurt dan niet lang meer. De lucht is geklaard en nieuwe gesprekken zijn weer mogelijk. Je neemt dan ook geen - onnodige - impulsieve beslissingen vanuit negatieve emoties.

In mijn ogen is er maar één positieve energie tussen mensen namelijk Liefde. Ook elke goed bedoelde overtuiging of projectie vertroebelt het objectieve beeld naar de ander toe. Hier een voorbeeld. Stel dat jij tegen mij zegt dat een bepaald persoon -die ik nog niet ken- zo aardig en oprecht is. Dan kleurt deze overtuiging en projectie de bril waarmee ik naar hem of haar kijk. Ik wil dat graag zelf ervaren. De negatieve variant ken je natuurlijk ook. Hoeveel mensen lopen er niet jarenlang zwaar bevooroordeeld langs elkaar heen?

### ZUIVEREN MET JE HOGERE ZELF

Alles is energie! Dus ook negatieve emoties, negatieve projecties, verbindingen en overtuigingen. Deze kun je eenvoudig m.b.v. je Hogere Zelf transformeren. Wie is je Hogere Zelf? Dat ben jij Nu - of straks bekeken vanuit lineaire tijd - in een hoger werkelijkheidsniveau. In het boek "De Jassentechniek" kun je meer hierover lezen. Je Hogere Zelf heeft minder geblokkeerde kwaliteiten en heeft zich al verder ontwikkeld.

Je Hogere Zelf kan transformeren. Hiermee bedoel ik het omzetten van een 'negatieve' energie in een positieve. Zuiveren noem ik dat.

Je hogere Zelf kan alles zuiveren waar jij bewustzijn op hebt gekregen en waar jij je intentie op richt. Dus voor de duidelijkheid, jij moet in alle gevallen bewust datgene aanwijzen wat je wilt zuiveren. Dat aanwijzen doe je met je intentie. Door je aandacht erop te richten.

### ONZE OGEN ALS TESTSENSOR!

Om je iets meer "zekerheid" te bieden - of vertrouwen te geven - bestaat er een eenvoudige kinesthetische testmethode waarbij je jouw oogleden gebruikt als uiterst gevoelig meet - en testinstrument. Dit instrument helpt je te "kijken" of iets aanwezig is wat je niet kunt zien. Hoe werkt dit? Stel je voelt je onzeker. Wanneer je nu je intentie richt op de eventueel aanwezige 'energie' van



Help!  
Emoties en nu?



deze onzekerheid zullen je oogleden gaan trillen wanneer deze daadwerkelijk aanwezig is. Wanneer je deze m.b.v. je Hogere Zelf hebt gezuiverd en verwijderd, houdt het getril van je oogleden vanzelf op. Simpel eigenlijk.

Hoe ga je te werk?

Wijds de betreffende emoties etc. aan door je intentie daarop te richten. Zijn deze aanwezig - en dat is bijna altijd het geval - dan gaan je ogen knippen. Geef vervolgens je Hogere Zelf de opdracht deze te zuiveren en te verwijderen. Wanneer dit gebeurd is (meestal na 5-10 sec.), zul je merken dat je ogen weer rustig worden. Omdat je hierdoor zelf 'negatieve' emoties kwijtraakt, zul je merken dat je weer dieper kunt ademen en voel je wellicht je voeten meer 'stromen'.

Emoties komen en gaan, zeker in een heftige periode. Bijvoorbeeld in een conflictsituatie op het werk of in een relatie die maar moeizaam loopt. Daarom raad ik je aan in die situaties dagelijks de verstoring emoties tussen jou en de ander te zuiveren. Blijf ondertussen ook goed in de flow, zodat het leven je ook verder kan helpen.

Op een vergelijkbare wijze kun je ook belemmerende verbindingen tussen jou en anderen zuiveren.

Wanneer wij een verbinding met iemand hebben, merk je dat direct. Je wordt namelijk moe wanneer je deze persoon ontmoet, aan de telefoon hebt of aan hem of haar denkt. Dat komt omdat jij je energie weggeeft aan de ander. Verbindingen creëren wij en staan we toe vanuit 3 basis emoties:

- **schuld**
- **verantwoordelijkheid**
- **afhankelijkheid**

Je koopt de ander als het ware om met je eigen energie. Sterker nog, de ander kan via deze verbinding zijn of haar emoties dumpen op jou. Jij voelt je moe en gesloopt en de ander wordt fit. Voordat je deze verbindingen verbreekt, is het belangrijk dat je bewust bent van de onderliggende emotie waardoor je jouw energie weggeeft. Boos worden op de ander heeft echt geen zin. Jij doet het!

Hoe ga je te werk:

- Richt je eerst op de betreffende emotie en geef je Hogere Zelf de opdracht deze te zuiveren en te verwijderen.
- Richt je intentie op de verbinding en geef je Hogere Zelf de opdracht 'zuiver en verwijder'.
- Richt je intentie op de levensenergie die je afgegeven hebt en geef je Hogere Zelf de opdracht deze weer terug te halen.
- Richt je intentie op alle ballast die je van de ander overgenomen hebt. Nu ook weer 'zuiver en verwijder'.



bron: Hans de waard  
[www.jassentechniek.nl](http://www.jassentechniek.nl)

## Iedereen trekt alleen die mensen aan, die overeenkomen met de eigen frequentie.

Door datgene wat je in dit leven doet, beslis je over het verloop van de rest van je leven en je volgende leven.

Aan alles wat er gebeurt en wat je overkomt (bijvoorbeeld ook een ongeluk, bedrog, moord, enz.) ligt de omstandigheid ten grondslag, dat de getroffene een affiniteit met het beleefde had, die met deze ervaringen samenhangt.

Voor geen enkele situatie moet de schuldige buiten ons gezocht worden. In onze omgeving en in de externe omstandigheden weerspiegelt zich onze eigen staat van ontwikkeling.

- Kijk om je heen, wat zie je in de ander, waar je niet mee om kunt gaan? Dat is datgene, dat nog aandacht nodig heeft in jezelf (een emotie die er niet mocht zijn en ontkend is of een programma of overtuiging die je overgenomen hebt van moeder, vader, broer zus etc. (tijdens de zwangerschap en tot je 6e jaar ben je net een spons en neem je alles over uit je naaste omgeving en komt in je systeem als vaste overtuiging, daar zitten dan ook vaak de meeste blokkades waar je nu tegenaan loopt)
- Vraag je af wat jij nodig hebt in die situatie en welke emotie daarbij hoort
- Ga dan met je volle aandacht naar je lichaam, want deze emotie is ergens in je lichaam opgeslagen in de vorm van een blokkade en vraag jezelf af: hoe zou het zijn als ik deze (benoem de emotie) bv. boosheid NU los zou laten?
- Blijf met je aandacht bij dat punt in je lichaam, adem rustig daar naartoe en geef het alle aandacht, totdat de spanning ervan af is.
- Adem dan deze emotie in via je hart, daarmee transformeer je die emotie en adem uit via je zonnevlecht (het energiecentrum tussen je navel en je borstbeen) datgene wat jij nodig hebt, hier bv. blijdschap, en geef dit bewust aan jezelf en iedereen om je heen.
- Daarmee deblokkeer je het gevoel, dat door die emotie geblokkeerd was. Een emotie is eigenlijk een gevoel dat niet doorleeft is. Emoties zijn verbonden met het verleden en gevoelens met het nu.
- Het is belangrijk om de goede woorden te vinden, vaak merk je direct als je het goede woord te pakken hebt, je lichaam reageert direct daarop.

kijk om je heen

De wet van aantrekking & emoties

Deze mooie methode voor mens en voor dier kost je maar 2 minuutjes per dag :  
De **MIR-Methode** is een zeer simpele methode, die werkt met 9 zinnen, die je tezamen met aaien over je hand uitspreekt. Door de liefdevolle aanraking en door de teksten, vind je lichamelijk en emotioneel een reset plaats.  
Er is een basis **MIR-Methode**, die vind je hieronder en er is ook een Kinder MIR, een Jongeren MIR en een Baby MIR. De Baby MIR is ook een aanrader als je het gevoel hebt dat je niet vooruit komt, m.a.w. niet goed geaard bent.

Onderstaande 9 zinnen zeg je 3x achterelkaar liefst hardop, daarbij aai je zachtjes over je hand. Dit doe je 2x per dag, 4 weken lang:

1. Zuurgraad optimaliseren
2. Detox alle toxische belasting
3. Vader loskoppelen  
Moeder loskoppelen
4. Meridianen zuiveren
5. Alle tekorten aanvullen
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen
7. Basisbehoeften aanvullen
8. Chakra's en aura optimaliseren
9. Missie verduidelijken



Bij (te verwachten) heftige reactie : beginnen met alléén stap 5 en 7, gedurende 2 weken. Bij een **MIR-Methode** therapeut kun je terecht om je te helpen de achterliggende oorzaken van je klachten op te sporen. Hierdoor kom je nog een stuk sneller door je helings-proces heen zonder dat je door een heel proces heen moet. De **MIR-Methode** is erg gemakkelijk om te leren en het kost je weinig tijd en weinig moeite (1 minuutje 's morgens en 's avonds). De **MIR-Methode** is vrij te verspreiden. En het leuke is dat je er na die 4 weken nog meer profijt van hebt, omdat je systeem gewend is aan deze manier van opdrachten accepteren. Dus kun je gewoon alles op deze manier in je systeem zetten: bv. bij angst aai je 3x op: angst loslaten, of detox alcohol, of alle mineralen aanvullen, of chakra 1 optimaliseren, of liefde aanvullen etc. wees inventief en dankbaar voor het resultaat. Deze opdrachten sluit je dan door met nog 3x **MIR-Methode**. Bij acute klachten doe je dit net zolang totdat je een duidelijke verbetering voelt. Bij bv.een opkomende koortslip kun je dan over die plek aaien en 3x zeggen detox herpes virus en 3x **MIR-Methode**.

Meer **MIR-Methodes** en instructievideo's en therapeuten: [www.mirmethode.nl](http://www.mirmethode.nl)  
Bij de **MIR-Methode Therapeuten** kun je ook visitekaartjes krijgen met de instructies, neem gerust contact met ze op – ook voor een heel persoonlijk MIR protocol speciaal voor jou op maat gemaakt.

## Je hart als kompas

maak keuzes die je goed doen

**Soms heb je op staande voet versterking nodig;** er gebeurt iets wat je uit je balans haalt. Er is geen tijd of mogelijkheid te zoeken naar iets wat helpt buiten jezelf om. Nu komt het erop aan om de kracht uit jezelf te halen.



1) Ga lopen en voel hoe je voeten je dragen. Concentreer je op je voeten. Bij iedere stap die je loopt zeg je, desnoods hardop: mijn rechervoet loopt op de aarde en daarna concentreer je je op de linkervoet: mijn linkervoet loopt op de aarde. Voel hoe je voet op de aarde staat, even door de lucht gaat en zet dan als eerste je hak dan je voet en daarna je tenen weer op de aarde. Let op ieder detail. Blijf je focussen op je voeten en het lopen totdat je voelt dat er weer rust is. Beseft dat jij de baas bent over je emoties en niet andersom! Als je niet in de gelegenheid bent om te gaan lopen vestig dan je aandacht op je adem.

2) Ga het liefst even ergens zitten of liggen waar je alleen kunt zijn. Luister naar je adem, die is er altijd. Adem drie korte tellen in, even pauze, adem vijf lange tellen uit, even pauze en weer opnieuw drie korte tellen in....zo ga je door en gebruik je al je concentratie om te ademen. Laat alle gedachten en gevoelens los en blijf geconcentreerd door ademen. Als je weer in contact bent met je rust, kijk je wat nodig is om tot een oplossing te komen: actie; hulp inschakelen of - in rust- je geweten/ binnenwereld raadplegen.

3) Nu je weer tot rust bent gekomen, doe lekker je ogen dicht en ervaar je adem. Geniet van je zit-/lig houding. Voel de temperatuur, je lichaam en laat je leiden door gebed of meditatie. Beseft dat je een grote bofkont bent die op deze wonderschone wereld, ingewikkelde problemen kunt ontwikkelen. Jij, als mens, hebt de mogelijkheid om met je geest in een lichaam allerlei ervaringen op te doen. Geluk en ongeluk, gemak en ongemak, kom je allemaal tegen om zo door alles heen te ervaren dat de Goddelijke Heelheid alle verdeeldheid draagt. Beseft je bevoorrechte positie en wees blij !

Als je weer in de gelegenheid bent om keuzes te maken die je goed doen: zoek mensen op die bewust willen omgaan met zichzelf en de rest van de wereld. Misschien ontmoet ik je dan bij mij op de jaar training: je hart als kompas!

bron: [www.jehartalskompas.nl](http://www.jehartalskompas.nl)  
In liefde, Jellie

## Tonglen

Tonglen is een liefdevolle manier om je hart stap voor stap verder te openen voor het leed van jezelf en anderen en dit vervolgens te transformeren in licht en liefde. De toepassingen zijn groot: van kleine irritaties in het alledaagse leven, het omgaan met pijn en boosheid, tot problemen in je relatie of het begeleiden van doodzieke mensen. De gevoelens van vriendelijkheid en mededogen die je met deze oefeningen ontwikkelt, hebben ook een direct effect op degene die ze toepast. Iedereen wordt er op deze manier door geholpen. Tonglen lijkt veel op de oefeningen van HeartMath voor een coherent hart. Bij deze oefeningen visualiseer je je dat je inademt door je hart en uitademt door je zonnevlecht, het energiepunt tussen je borstbeen en je navel. Daarbij roep je een oprecht gevoel van waardering, mededogen, zorg of liefde voor iets of iemand in je leven. Die positieve, liefdevolle gevoelens houd je vast, terwijl je ze uitstraalt naar jezelf en anderen. Tonglen voegt hieraan toe dat je je vanuit deze coherente toestand verbindt met een situatie waarin pijn of leed bestaat. Die situatie kan over een kind gaan, een vriend, een collega, zelfs een dier. Het kan zich thuis afspelen of op je werk. Volg wat dat betreft je hart.

- **Met een inademing neem je het leed of de pijn van de gekozen persoon op.**
- **Op een uitademing zend je die persoon alles wat hem of haar kan bevrijden van het leed, ontspant en gelukkig maakt. Dat kan een glimlach zijn, zachtheid, licht of wat dan ook.**

Besteed evenveel aandacht aan de in- én de uitademing. Vaak wordt je adem dieper als je dit doet. Doe dit een aantal malen. Bouw de tijd langzaam op en neem goed waar hoe je je bij tonglen voelt. Het is belangrijk dat je tijdens het ademen liefdevol en geconcentreerd blijft. 5 tot 10 minuten zijn daarom in het begin voor de meeste mensen genoeg. Dit is de kern van deze krachtige methode. Toch is het vaak moeilijk om voor iemand anders tonglen te beoefenen, omdat je eigen pijn en ellende overheersen. Je kunt helemaal in beslag genomen worden door boosheid, weerstand, verdriet en wat al niet meer. Op dat moment richt je je mededogen op alle levende wezens die dezelfde negatieve emotie hebben. Je hoeft niet te weten wie dat zijn of waar zij zich bevinden. Adem het collectieve leed in en wens bij je uitademing alles en iedereen ontspanning, liefde of geluk. Voel wat nodig is. Stuur datgene de wereld in waarmee de negatieve emotie letterlijk en figuurlijk wordt verlicht. Zo verlicht je ook jezelf EN maken we samen de wereld steeds meer verlicht...

bron: Scheppende Leven - Hans Andeweg

Tonglen



verbinding



vrede

adem in  
adem uit

### Meditatie voor Vrede en Verbinding

Ga zitten in een gemakkelijke houding met een rechte rug  
sluit je ogen  
breng je aandacht, gewaarwording en focus nu naar je  
ademhaling

Adem in, adem uit, adem in , adem uit .....  
als er een gedachte op komt , hecht je niet en breng je focus terug  
op je adem

Volg de beweging van je borstkas en buikholte.  
Elk moment dat je gedachten komen, ga je terug naar je adem  
om stilte en vrede in je denken te brengen

Neem dan een mooi moment in gedachten, een moment van  
vrede, vrijheid, liefde.....

Voel dit moment zo intens mogelijk

Waar in je lichaam voel je deze herinnering?

Ga met je adem en volledige aandacht in deze plek en adem  
licht in en uit

laat het gevoel van bv vrijheid en liefde met elke adem  
groter worden

Vul al je cellen hiermee, maak je zacht en glimlach zacht  
naar je hart

Doe deze meditatie elke dag voor minimaal 5 minuten gedurende  
4 weken

bron: Ariane Grigo - [www.arianegrigo.nl](http://www.arianegrigo.nl)



Ariane Grigo

# energie in balans voor dieren

## Is je dier ziek of zit het niet lekker in zijn vel?

Dieren zijn zo verbonden met ons dat ze zelfs ziektes overnemen. Als een dier niet lekker in zijn vel zit of ziek is, kijk dan eens om je heen of naar jezelf. Elk dier is heel gevoelig voor de energie om hem heen en het is heel belangrijk ze te laten weten dat ze onze energieën niet over hoeven te nemen en dat ze gewoon zichzelf mogen zijn van ons. Dat kunnen we gewoon tegen ze zeggen, daar hoeft je geen dierentolk voor te zijn. Gewoon met je aandacht naar je hart gaan en vanuit je gevoel met ze praten. Dieren lezen feilloos energie en merken precies als er iets niet klopt.

## Een boodschap van de dieren van dierentolk Joke Bouwman

Dieren spiegelen heel vaak de mensen van het gezin waarin ze wonen, dus als de mensen goed in balans zijn, gaat het vaak ook goed met hun dieren. Als mensen zorgen voor genoeg ontspanning en rust, zichzelf niet vergeten en niet teveel stress proberen te hebben, zullen daardoor vaak dieren ook goed in balans zijn. Ik krijg met het communiceren met dieren vaak informatie van hen door, dat ze het baasje zo graag willen laten zien waar ze allemaal mee bezig zijn!! Dieren houden mensen graag een spiegel voor en willen heel graag helpen. Het is belangrijk dat mensen genieten van de natuur en alle dieren om hen heen, ze ook bewust zien, vogels enz. Daardoor kom je weer in balans met de natuur.

## Dierentolk Piek Stor sprak de bijen en hoorde van de bijensterfte.

*Wat vinden bijen zelf?*

*Ze zijn hun oriëntatie kwijt.*

*Ze vragen om een schone wereld.*

*Ze hebben te weinig voedsel.*

*Ze hebben goede imkers nodig. Imker zijn is noodzaak, geen hobby.*

*Ze zijn verzwakt waardoor de kleinste tegenslag groot is.*

*Ze vragen om stabiliteit: kunnen ze rekenen op de zorg van mensen?*

*Ze vragen mensen om samen te werken, om eigenbelangen te overstijgen.*

*Ze vinden het belangrijk dat mensen de boodschap delen, zonder er een strijd van te maken.*

Zijn mensen in staat een gedragsverandering in te zetten ten behoeve van natuur, milieu, mens en dier? Bijen kunnen het zelf niet: de mens is aan zet.  
bron: [www.piekstor.nl](http://www.piekstor.nl) en [www.happyview.info](http://www.happyview.info) voor de hele tekst

*Echt iedereen kan leren praten met dieren, geef jezelf eens een cursus  
cadeau communicatie met dieren!*

alles is mogelijk



alles is één

alles is energie

## Amazing Grace

Voel je je gestresst, voel je spanning in je lijf, maak je je zorgen over iets?

Een eenvoudige manier om tot rust te komen, je lichaam te ontspannen en je gedachtes tot rust te brengen is je focus te verleggen naar datgene waar je dankbaar voor bent. Voor wie je bent, voor wat je hebt, voor je leven, voor je gezondheid, wat dan ook. Zolang het jou helpt in contact te komen met het gevoel van dankbaarheid. Zodat je dit werkelijk kunt voelen tot diep in je hart en in elke vezel van je lijf.

De frequentie van dankbaarheid is dusdanig hoog dat dit alle negativiteit overschrijft. Dankbaarheid is als het ware een resetknop voor jouw hele wezen. Het opent je hart, voedt jouw hele wezen en werkt helend op cellulair niveau. Deze heling kun je jezelf dus zo vaak geven als je maar wilt.

Waar ben jij dankbaar voor?

.....  
.....  
.....

Datgene wat je uitzendt trek je immers aan, dankbaarheid voor wat er is trekt dus meer van datgene naar je toe. Een mooie manier om jouw bijdrage te leveren aan een mooie(re) wereld.

bron: Yfke Laanstra

[www.HolisticPersonalAssistant.com](http://www.HolisticPersonalAssistant.com)

We dienen in te zien dat ons dankbaar maakt, maar dat ons gelukkig maakt. We dienen in het dagelijks leven ons niet dankbaar te maken, maar dat onze dankbaarheid ons gelukkig maakt.



Dankbaarheid

# De kracht van water Alles trilt, alles is energie

Alles heeft zijn eigen trillingsfrequentie. Ook woorden en symbolen hebben een trillingsfrequentie. Positieve woorden hebben een andere trilling dan negatieve woorden.

## Emoto

De japanse wetenschapper dr. Masura Emoto heeft door middel van onderzoek met water en waterkristallen aangetoond dat woorden en intenties een wezenlijke invloed hebben op de structuur van water.

## Belangrijke boodschap

Jij bestaat voor ongeveer 70% uit water. Bij een baby is dit bijna 90%! Wij bestaan uit water en zijn in staat water (lees onszelf) zó te beïnvloeden dat de structuur ervan verandert.

## Energie & gezondheid

Water is dus een energietransmittor bij uitstek en uitstekend in te zetten voor je gezondheid. Door regelmatig een glas water positief te programmeren kun je je hele wezen als het ware een update geven. Zodat het alle beperkende overtuigingen en schadelijke programmeringen kan overschrijven.

## Water opladen

Neem een glas water en richt hier je volle aandacht op met een specifieke intentie die je het mee wilt geven. Je kunt ook een woord opschrijven of een specifiek symbool pakken en dit op het glas plakken. Vanuit de heilige geometrie zijn er tal van krachtige symbolen die je hiervoor kunt gebruiken, ieder met zijn eigen specifieke krachtige werking.

Bedenk je dus eens wat het effect van je gedachtes/denkpatronen is op het water in je eigen lichaam. Wat het verschil is als je eet met een positieve intentie, luistert naar hoe je je voelt nadat je iets gegeten hebt. Voel je je energiekeer? Positiever? Zie je het verband?



de kracht van water en informatie

# Slaap lekker!

## Een goede nachtrust zonder stress door stroom en straling?

Normaliter het werkterrein van woonbiologen, zeker als het geopathische belastingen betreft. Aan zgn. elektrosmog/-stress kun je zelf het nodige doen, vooral in de slaapkamer. Maak bij de inrichting zoveel mogelijk gebruik van natuurlijke materialen en gebruik zo weinig mogelijk metalen en kunststoffen.

### Een paar tips voor in de slaapkamer:

- Gedurende de nachtrust geen mobieltjes ed. in de slaapkamer, ook niet om op te laden of als wekker. Bij jonge kinderen/tieners liggen ze vaak bij/onder het hoofdkussen!
- Vervang alle Dect-telefoons door stralingsarme Eco Dect Plus exemplaren, of liever nog door vaste telefoons (met een draadje). Hetzelfde geldt voor Dect-babyfoons.
- Maak weer gebruik van bedrade internetaansluitingen of zorg dat het draadloze internet 's nachts dubbelpolig wordt uitgeschakeld (of de stekker er uit).
- Hetzelfde geldt voor computers, laptops en andere apparatuur.
- Geen wekkerradio's en elektrische wekkers in de slaapkamer. Maak gebruik van (niet quartz gestuurde) batterijwekkers.
- TV's en fitnessapparatuur liever helemaal niet in de slaapkamer.
- Gebruik bedlampjes met dubbelpolige schakelaars (of de stekker er uit 's nachts). Geen spaarlampen en wake-up lights gebruiken.
- Slaap op houten bedden met houten lattenbodems. Geen metalen bedframes, spiraalbodems, springverenmatrassen en boxsprings. Geen elektrisch verstelbare bedbodems (heb je deze nog, dan 's nachts dubbelpolig uitschakelen of de stekker er uit). Geen waterbedden (of als je er nog op slaapt, overdag een paar graden warmer zetten en 's nachts de stekker van de verwarming er uit).
- Bij het gebruik van elektrische dekens voor het slapen gaan de stekker er uit en de deken in het geheel uit het bed verwijderen (niet op/onder slapen).
- Geen emotioneel beladen objecten (stress symbolen), disharmonische afbeeldingen en gegevensdragers (zoals cd's, dvd's, video- en muziekcassettes) in de slaapkamer bewaren.
- Ook geneesmiddelen, cosmetica, sieraden/(half)edelstenen kunnen "storingen" veroorzaken, evenals spiegels (ongewenste reflecties).

bron: [info@vie-bio.nl](mailto:info@vie-bio.nl)

*Voor meer tips & de complete lijst kun je terecht bij [vie-bio.nl](http://vie-bio.nl)*



# tips

## KIES ook voor KLEUR in je eten

Natuurlijke kleurstoffen maken groenten en fruit niet alleen onweerstaanbaar, maar zijn ook supergezond. Want elke kleur groente of fruit bevat weer andere unieke supergezonde stoffen die ook volop in kleur te variëren krijgt u van al deze stoffen voldoende binnen. Door te experimenteren en te luisteren naar wat ons lichaam ons vertelt kunnen we meer te weten komen over de voedingsbehoeften van ons lichaam. RODE producten staan voor Energie, uithoudingsvermogen en vitaliteit, ORANJE voor een goede spijsvertering, GEEL voor reiniging, GROEN voor een sterk hart, BLAUW en PAARS voor kalmering en koestering, VIOLET voor creatieve ideeën.

## Heetwaterkuur - natuurlijke ontgiftingskuur

*Onderstaande gember heetwaterkuur is goed om je lever te helpen zijn afvalstoffen kwijt te raken.*

Laat 1 liter bronwater 20 minuten zachtjes koken. Voeg op het eind wat geraspte gemberwortel aan het gekookte water toe. Doe dit hete water in een thermoskan en drink dit gedurende de dag met steeds 2 kleine slokjes en zo heet mogelijk. Dit is een oud Ayurvedisch recept om snel afvalstoffen te verwijderen, de spijsvertering te versterken en de nieren te ondersteunen.



tips



wist je dat...

Je door het eten van kersen lichaamsverzorging en gewrichtspijn helpt te verminderen?

[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)



Jijzelf een delete knop hebt:

**Ho' oponopono Mantra:**

je bent niet je gedachten en collectieve programmeringen. Door dat in te zien en ze volledig te accepteren en te zeggen:

- I am sorry
- Please forgive me
- Thank you
- I love you

druk je op de delete knop van je harde schijf.

[www.aloha-o-ka-i.org/hooponopono.html](http://www.aloha-o-ka-i.org/hooponopono.html)

Er een andere manier is om je voor ziektekosten te "verzekeren"? Door te investeren in je gezondheid en waarbij je zelf kunt beslissen waar je je geld aan uitgeeft....kijk eens bij [www.artabana.nl](http://www.artabana.nl)

Met het oog op de verkiezingen er ook een partij is die er heel anders over denkt en waarbij iedereen echt een stem heeft?

Kijk maar eens op [www.sopn.nl](http://www.sopn.nl)

# tip

## **Audio-Balance! Je eigen pilvrije huis- apothek op je computer.**

Kom weer in harmonie met de natuur en met de mensen om je heen

Voel en ervaar het zelf! Breng weer kleur in je lijf en leven.  
als je online bent kun je via onderstaande link een voorproefje krijgen  
(vergeet niet je koptelefoon op te zetten, anders mis je het effect) :  
<http://www.audio-balance.biz/page34/index.html>

Tip! Kinderen reageren hier zeer snel en goed op.

Audio-Balance! is een programma, waarmee je op een heel simpele manier vanaf je eigen computer je balans /kunt herstellen in lichaam en geest en daardoor ook met de wereld om ons heen, met de mensen om ons heen, met de dieren om ons heen en met de natuur.

### **Waarom ?**

Eigenlijk zijn wij allemaal radiozenders, die om te zenden en te ontvangen signalen dus frequenties nodig hebben. Zitten we op dezelfde golflengte dan horen we de zender.

Maar wat gebeurt er als de balans verstoord is, dan zenden we, maar de ontvanger ontvangt alleen maar ruis, iedereen kent dat wel, dat je totaal niet snapt wat iemand zegt of dat je in de weerstand schiet of boos wordt. Je zit niet meer op dezelfde golflengte met elkaar. Elke ruzie/elke ziekte/elk ongeluk is daar eigenlijk een teken van.

Audio-Balance! kan je helpen weer in je eigen universele ritme in te tunen tot op diep niveau in je onderbewuste (alpha, theta en delta)  
Hierdoor laat je stress en emoties op een simpele manier los en hervind je eigen kracht en potenties..

[www.audio-balance.biz](http://www.audio-balance.biz)



tip



samen maken we  
het verschil

van hart tot hart

## Energy Event Ede

Om samen de wereld beter te maken hebben we elkaar nodig en in dat kader organiseer ik regelmatig onderstaande evenementen:

### Energy-Event in Ede

o.a. Zondag 21 oktober 2012

Voor meer info & andere data: [www.lifeupdate.nl/agenda](http://www.lifeupdate.nl/agenda)



Hoe zou het zijn om bepaalde energietekorten zelf aan te kunnen vullen. Een overvloed aan energie zelf af te kunnen voeren. Of om energieovergangen gewoon soepel te laten verlopen en dus niet door middel van ziekte, ruzies of ongelukken. En dat allemaal zonder middelen.

We voeren de energie heel hoog op door gezamenlijke transformatie workshops met elke keer een ander thema, we verbinden methodes met elkaar waardoor de kracht met zoveel meer toeneemt. Je kunt er lekker eten en daarna heb je de mogelijkheid om gezellig met elkaar na te genieten onder het genot van een hapje en een drankje. Ervaar en beleef wat er allemaal mogelijk is. De tijden veranderen en de middelen ook. Er zijn op dit moment zoveel mooie, nieuwe en vooral simpele mogelijkheden om je lijf en leven een update te geven. Ik beloof je een energierijke ervaring, tips en methodes waar je zelf thuis zo mee aan de slag kunt. Er zijn lezingen, individuele workshops en transformatie workshops samen. Alles met als doel: bewustwording, transformatie en verbinding.

In samenwerking met: Günther de Jong en Peter Rombouts – [www.touchofmatrix.nl](http://www.touchofmatrix.nl)

Of kom eens naar een:

- **Energy Transformatie Avond in Ede**

• Healing avonden voor jong en oud, voor mens en voor dier  
Deze avonden zijn voor iedereen toegankelijk. Dieren zijn ook van harte welkom.

- **Energy Transformatie Workshop**

• In een kleine groep tot 8 mensen gaan we in op de blokkades die we tegen komen.

Zit je niet goed in je vel, loop je tegen blokkades aan of loopt je praktijk niet, dan is dit een mooie gelegenheid om er samen mee aan de slag te gaan

Voor data en voor meer info en prijzen: [www.lifeupdate.nl/agenda](http://www.lifeupdate.nl/agenda)

# Wie zijn wij?

**Wij hebben elkaar gevonden in onze gezamenlijke missie:**  
“make this world a better place for you and for me and the entire human race”

Ook jij hoeft het niet alleen te doen, wij zijn er voor jou als je het gevoel hebt het niet alleen te kunnen. Als EHBO bieden wij je dit boekje aan daarnaast kunnen wij je nog vele andere mooie mogelijkheden bieden:

Initiatiefneemster:

**Gabi Schmitter** – Life Update – Praktijk voor New Health Coaching  
Mijn missie is energie in Balans brengen in de ruimste zin van het woord  
Gespecialiseerd in Energie, Stress en Emoties - anders en vernieuwend  
En organisator van Energy Events en Energy transformatie workshops en avonden  
Verkooppunt in Nederland van Audio-Balance!

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

[www.lifesupplementen.nl](http://www.lifesupplementen.nl) (ook voor het bijbestellen van dit boekje)

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

Co-Creator

**Arjan Smaling** - E Code - energetisch onderzoek, advies, ondersteuning, herstel.

Zo heeft ook de bijdrage in energetische ondersteuning met behulp van ECOtherapie geholpen om o.a. de Crystal Ceremonie met Keisha Crowther op 16 juni tot een succesvol en onvergetelijk evenement te maken. Meer info hierover en meer projecten op de website:

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

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

Co-Creator

**Yfke Laanstra** - Holistic Personal Assistant

Assisteert dynamische (zaken)vrouwen naar optimaal (wel)Zijn. Missie: je te laten herinneren wie je werkelijk bent. Ondersteunt bezieldes organisaties. Licentiehouders NL van Wellness Inventory: online holistische software voor welzijn & bewustwording. [www.holisticpersonalassistant.com](http://www.holisticpersonalassistant.com), [www.wellpeople.com](http://www.wellpeople.com)

**Jellie Keuning** – cursussen in intuïtieve ontwikkeling en ademtechniek, healing en reading  
[www.jehartalskompas.nl](http://www.jehartalskompas.nl)

Met bijdrage van.:

**Ariane Grigo** – [www.arianegrigo.nl](http://www.arianegrigo.nl) | **Hans de Waard** – [www.jassentechniek.nl](http://www.jassentechniek.nl)

**Piek Stor**: [www.piekstor.nl](http://www.piekstor.nl) | **Frans Breed**: Vie-Bio – [info@vie-bio.nl](mailto:info@vie-bio.nl)

**Joke Bouwman** - Dierentolk







*yes we can!!*



I don't know HOW we  
can make this world a better place

I only DO know that we CAN  
make this world a better place NOW

...and I am fulfilled....and feel it

I unwind, unwind, unwind  
all beliefs, structures and patterns  
which will hold us from making  
this world a better place

I rewind, rewind, rewind  
all NEW beliefs, structures and programs  
which will HELP us with  
making this world a better place

So be it, so be it, so be it

Thank you, thank you, thank you

This is my message for the Crystal  
(Kristolceremonie – Kiesha Crowther 16-06-2012)  
Gabi

