

OPEN MIND ...



"There is more to life than meets the eye !"

Inderdaad we hebben allemaal wel eens het gevoel dat er veel meer gebeurt dan dat we werkelijk zien. Wel kunnen we het voelen op verschillende manieren.

Een voorbeeld : iemand staat in een vriendengroep en is een verhaal aan het vertellen. Die persoon straalt op de een of andere manier twijfel uit., heel subtiel. Je ziet het niet, ze toont het niet en toch voel je iets raars bij jezelf. Iemand anders komt aan het woord en begint haar verhaal. Je hangt aan haar lippen, je voelt energie en enthousiasme bij jezelf opkomen. Wat die persoon brengt is vanuit haar hart, vol passie. Je ziet het niet ze toont het niet, je

voelt het wel meteen. Het gaat om het gevoel dat je in een flits hebt, zonder nadenken, yes, that's it ! Je voelt het, je kunt het echter niet beschrijven. Sommige wetenschappers willen dit bewijzen, maar eerlijk dit vraagt geen bewijs. Het aanvoelen noemt men ook intuïtie, een weten zonder te weten.

Luisteren naar je intuïtie is ook een manier om jezelf te aanvaarden, waardoor je sterker in het leven staat. Het zorgt er ook voor dat je aanvoelt wat belangrijk is voor jou en je lichaam. Het spreekt voor zich dat je steviger staat in jouw leven. Ons lichaam is het enige communicatiemiddel dat we hebben om te lerenluisteren naar onszelf. Zonder is onmogelijk !!! En met een stel hersenen alleen zal het ook niet lukken. (Anne)



1. Workshop : "Wet van Oorzaak en gevolg" op zondag, 20 september om 14 u (info volgt ...)
2. Workshop : "Gevoeligheid : van een nadeel naar een voordeel" (Info volgt ...)
3. Workshop : "We eten energie" (info volgt ...)
4. Workshop : "Energetische natuurbeleving" (Info volgt...)
5. Workshop : "Vergeven doet leven" (info volgt ...)
6. ...

IN DIT NUMMER:

***"Mensen van de 2
ze tijd !***

***Steen van de 3
maand***

***Geneeskrachtige 3
plant van de
maand***

Gezond eten ... 4

***Carpe Diem :
Coaching en Voedingsadvies!***



“Mensen van deze tijd ...”

We zijn allen gevangen van onszelf en de anderen. Ik zie je al denken, zeg waar komt ze nu weer mee af; ik ben zo vrij als een vogel ! Ja zu we hebben zoveel redenen om er voor te zorgen dat anderen het goed hebben maar meestal vergeten we onszelf. Dit gebruiken we als bouwstenen rondom ons om een muur op te trekken voor onze gevangenis jawel “Another brick in the wall”

Enkele voorbeelden van een gevangenis :

Ik moet werken, anders kan ik niet leven.

Ik ben een gevoelig persoon, dus ik ben minderwaardig want gevoelens horen niet

Ik heb overgewicht, het zit in de familie, ik kan er dus niks aan doen

Heel simpel als we onze gevangenis kunnen maken, kunnen we ook onze vrijheid maken. **VRIJHEID** is een voorrecht, een levenskracht die in ieder van ons stroomt. Dus geen excuses meer, **LEEF NU, VANDAAG JOUW LEVEN !!!**

Vergeet echter niet positief afscheid te nemen van jouw gevangenis, neem je tijd, breek ze steen per steen af.

Oeps, nee dat kan ik niet doen, dat durf ik niet !!!

Ik ben te gevoelig voor deze harde wereld, ik moet me beschermen, ik vind gevoeligheid een groot nadeel.

Laat ons dit even anders bekijken, gevoelige mensen die weten om te gaan met hun gevoeligheid, zijn nu al de toekomst. Ga er van uit dat een gevoel die echt gevoeld wordt een enorme kracht kan worden.

Heb je er al eens bij stil gestaan dat we altijd onze gevoelens interpreteren, bedenken.

Voorbeeld : ik heb een knoop in mijn maag. En dan nu den denker : straks moet ik naar die vervelende buurvrouw. Oh natuurlijk daarvoor heb ik die knoop in mijn maag. Ik ben zenuwachtig zou het wel goed gaan ? Dat gebeurt onbewust. De angst gaat meestal met ons een loopje nemen. Zou het eigenlijk niet aangenaam, rustiger zijn om aan dit voelen niks te kleven. Vang die knoop op door goed uit te blazen, wat een opluchting ! Ga er van uit dat je buurvrouw ook positieve kanten heeft maar misschien ook enkel een slechte dag !!!

Leer omgaan met je hoog gevoeligheid, het is je dagelijkse energetische hygiëne, je komt letterlijk van onder de douche in je kracht. Het helpt je ook zo goed mogelijk reageren op moeilijke situaties en moeilijke gesprekken. Het helpt ook om zorgen van je af te zetten. Succes !!!

*Ervaar je persoonlijke ontwikkeling
via [www.gezondereten-
beterleven.be](http://www.gezondereten-beterleven.be)*

“WEES JEZELF



ER ZIJN ANDEREN

GENOEG !!!





Steen van de maand: de zonnesteen

Schenkt levenskracht aan geest, hart, rug, ogen en nieren. Helpt bij hernia, voorkomt ontkalking en tandbederf en helpt bij genezing van botbreuken, helpt borstvoeding op gang te komen. Voorziet de eierstokken en teelbal van positieve energie en stimuleert zenuwstelsel. Hij helpt bij rugpijn, hernia en andere rugklachten, hij voorkomt ontkalking en tandbederf en stimuleert de genezing van botbreuken.



Verdrijft sombere gedachten en maakt zonnig.

Extra

De energie van zonnesteen heeft een ondersteunende werking op de volgende bloesems:

Aspen(ratelpopulier): – jeugdtrauma's

Cherry plum(kerspruim) – vertwijfeling

Rock rose(zonneroosje) – angst/paniek

Plant van de maand : De zonnebloem

Met weinig woorden negativiteit omzetten naar positiviteit, richt daarom altijd je gezicht naar de zon, en je gaat stralen.

Een eigenschap van de zonnebloem is dat deze altijd het hoofd naar de zon draait. Ook in dit boeket kijkt het naar buiten.

Alles wat je innerlijk leert zal je alleen maar meer naar buiten toe brengen op een positieve manier. De uitstraling is heel krachtig en ook aanwezig.

De zonnebloem staat voor toewijding, warmte en betrokkenheid. Ook bewondering is een eigenschap die men aan de zonnebloem kan toevoegen.

De Zonnebloem kan worden gegeven als iemand even een lichtpuntje nodig heeft en als je iemand wilt opvrolijken.

Geel is de kleur van wijsheid, denken, geluk en plezier. Dit is voor iedereen naar eigen gevoel ook in te vullen (ieder kijkt er op zijn eigen manier tegen aan.)





GEZOND ETEN :

We eten om te leven, maar ook om te genieten.

Ieder mens heeft zijn eigen eetgewoontes; er zijn waarschijnlijk geen twee mensen die hetzelfde eten. Eten is ook een sociaal gebeuren; we eten met het gezin, maar doordat er steeds meer mensen in een eenpersoonshuishouden wonen en doordat de agenda's overvol zijn, komt het steeds vaker voor dat er alleen gegeten wordt.

Het blijft een waarheid dat je eten nodig hebben om in leven te blijven. We eten energie, zelfs als je stil zit heeft je lichaam brandstof nodig om adem te halen en het hart te laten kloppen, de nagels en de haren te laten groeien.

De Voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren halen we uit de voeding. Gezonde voeding bestaat uit Eiwitten, Onverzadigde, plantaardige vetten, Koolhydraten, vitaminen, mineralen en vezels. Drink 1,5 l water per dag, help je nieren mee om je lichaam te zuiveren. Gezond eten is onmisbaar om je fit te voelen, meer weerstand te hebben en minder ziek te worden. Naast een gezonde voeding is het belangrijk te bewegen en een positief denkpatroon toe te passen. Vanuit mijn praktijk Carpe Diem begeleid ik jullie naar een "Algemeen Goed Voelen" met een gezonde voeding in een gezonde levensstijl. Geef jezelf en je lichaam de tijd om te wennen aan verandering. Ga niet lopen, leer gewoon stappen met een blijvend resultaat.

Anne





Carpe Diem ...

Coaching, Voedingsadvies Consulten. Voor persoonlijke ontwikkeling en begeleiding. Bij innerlijke processen voor inzicht en uitzicht. Alsook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde voor Coaching en Voedingsadvies.

Het is mijn passie om iedereen die de weg vindt naar mijn praktijk hierin zo goed mogelijk te begeleiden met een zichtbaar krachtig resultaat.

Tijdens de individuele consulten bied ik je op een integere wijze, professionele, inzichtelijke en een toepasbare Begeleiding. De Workshops zijn bedoeld voor je persoonlijke groei, wat je ervaart als een verrijking in jouw leven. De Voordrachten worden gegeven op een interactieve manier. Vanuit een eenvoud, kracht en samenspraak met mijn publiek.

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

Bewustmaking/ Coaching en Intuïtie zijn niet zomaar losse kreten.

Het heeft te maken met hoe we in het leven staan, hoe we naar de dingen kijken en hoe we handelen.

Place to be :

**Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht**

GSM : 0032 478 240 373

E-mail: anne.vansteenkiste@telenet.be

Web-site : www.gezondereten-beterleven.be



Als Mental/Alternatief Coach en Diëtiste maak ik gebruik van mijn kennis, ervaring en intuïtie om Cliënten, Patiënten en Cursisten te begeleiden naar een gezond en gelukkig leven. Het is een weg die we even samen bewandelen om je dan vanuit je kracht verder te laten wandelen. Respect en waardering voor onszelf en de ander ligt aan de basis van mijn praktijk. Als Coach zie ik de mens als een individu in balans. Zodra daar verstoring in zit kan zich dat gaan uiten in klachten. Doordat ik vanuit een menselijke invalshoek naar de hulpvraag zal kijken; zal de kern al snel duidelijk worden. Het doel is dat er inzicht en uitzicht komt; er helderheid zal ontstaan en je tips krijgt waar je mee kan werken.

“Met een puur oog en gevoel voor ieder mens apart”

