

OPEN MIND ...



*Beste Lezer, ik wens
jullie allen sfeervolle
Feestdagen in een-
voud met respect en
waardering voor
elkaar.*

*Ik schenk jullie allen
een stukje van de
Vredige Kersttaart !*

Volgende recept is niet kant en klaar, laat jouw creativiteit en intuïtie je verder helpen. Neem 3kg van accepteren van wat er NU op dit moment in je leven is. Vecht er niet tegen, niet tegen je emoties, je omstandigheden of gedachten, ze mogen er zijn ook al vind je ze niet altijd fijn.

Dingen of jezelf veranderen lukt niet van uit een vechten, maar wel vanuit een laat-los energie. Door te accepteren schep je ruimte voor verandering. Het tweede bestanddeel is al je verwachtingen laten vallen. Moeten bestaat niet, alles is goed zoals het is. Vertrouw erop dat het universum weet wat goed voor je is. Het derde ingrediënt is een tikkeltje mededogen met jezelf. Wees lief voor jezelf. Je hebt alle kracht in je om het anders te doen. Elke dag is een nieuw begin; het NU moment. Voeg tenslotte een flinke dosis humor toe aan je deeg. Vergeet je dit dan heb je een smaakloos geheel. Dit is enkel mijn recept; dit is voor iedereen verschillend en de hoeveelheid zal per persoon anders zijn. Maar met een beetje creativiteit, aandacht en liefde voor

jezelf zal er toch een vredige Kersttaart ontstaan. Plaats het deeg in een niet te warme oven zodat het niet te snel rijst. Vrede is niet gebaat met te vlugge veranderen. Geef alles tijd, ook jezelf. Ik wens je succes met dit simpele recept, laat je verrassen door het resultaat en eet smakelijk.
Anne

IN DIT NUMMER :

Levenskrachtig voedsel P 2

Carpe Diem P 3

Nieuwetijdskinderen P 4

Steen van de maand : Granaat P 5

Geneeskrachtige plant van de maand : Kurkuma

Boek van de maand : De cirkel is rond ! Wayne Dyer P 6

Coaching is een methode ... P 7



Levenskrachtige voeding

Zich op de juiste manier voeden, veronderstelt bewust en langzaam eten en goed kauwen. Het vergemakkelijkt het verteringsproces. Onverteerd voedsel vraagt van de maag extra energie. Weet ook dat de mond op een subtieler niveau de rol van maag speelt. Dankzij de klieren op en onder de tong absorbeert hij de etherische, energetische deeltjes uit het voedsel. Je begint te eten en je voelt je op krachten komen ? Omdat de vrijgekomen deeltjes in de mond het zenuwstelsel gaan voeden. Voordat de maag de voedingsmiddelen heeft kunnen omzetten is het zenuwstelsel al gevoed. Natuurlijk is het ook belangrijk wat je eet. Je bent wat je eet en ja dit is nog altijd een waarheid. Eet zoveel mogelijk onverwerkt voedsel met veel levenskracht. Neem voldoende tijd aan tafel en zie het als een dankbaar moment van sociaal contact. Het verteringsproces zal veel gemakkelijker verlopen. Ben je alleen richt je positieve aandacht naar je voeding en je eetmoment. Drink veel puur water. Water is een supergeleider om alles wat niet in het lichaam thuis hoort te verwijderen. Voeg een bergkristal toe aan het water; het verhoogt de energie.

Dagelijkse beweging zal je lichaam verder ondersteunen in het afvoeren van toxines. De zuurstoftoevoer naar de cellen verbetert erdoor. Verhoging van de bloedcirculatie en de ademhaling en een goede stoelgang is er een betere uitscheiding van de afvalstoffen.

Door te ademen vervoer je zuurstof door je lichaam. De overgebleven afvalstoffen hopen zich op in je lichaam waardoor je levenslust afneemt. De buikademhaling is een natuurlijke ademhaling die weinig moeite kost en veel zuurstof oplevert.

Om je energie meer in balans te brengen kan je de levensenergie sterker door je heen laten lopen door energiewerk zoals T'ai Chi, Yoga, Reiki ...

Wees veel in de natuur en adem, adem, adem ...





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.



Nieuwetijdskinderen



“Voorbeeld : Een leerkracht in het 1ste leerjaar heeft in haar privé ernstige relatieproblemen. Ze wilt die uiteraard niet in de klas laten merken. Maar Johan een Nieuwetijdskind pikt op de een of andere manier toch haar emoties op. Hij reageert hierop door heel erg druk te worden in de klas. Bovendien kan hij zich nauwelijks concentreren en wordt hij af en toe boos op de klasgenootjes. Goed beschouwd laat Johan precies zien wat de onbewuste en onderdrukte emoties van zijn juf zijn. Het probleem is dat niemand een verband legt tussen het gedrag van Johan en de huiselijke problemen van zijn juf. En de juf, zelf aan het einde van haar latijn door de toestand thuis, kan het gedrag van Johan niet meer aan

en probeert de ouders van Johan te overtuigen dat hij ADHD en/of autisme heeft. Meer uit eigen onmacht !”

Wat zijn Nieuwetijdskinderen ?

Nieuwetijdskinderen is een benaming voor hooggevoelige kinderen die vaak ook een hoger bewustzijn hebben dan veel “gewone mensen”. Vaak lees je ook wel dat deze kinderen op aarde zijn om oude patronen te doorbreken en de deur te openen voor nieuwe structuren op aarde maar doen alles op hun eigen, vredige manier. Ze zijn vasthoudend en eigen-wijs en hebben de neiging overal vraagtekens bij te plaatsen ? Ze weten vaak wie ze zijn en wat ze willen in het leven, maar zijn heel gevoelig en kwetsbaar voor negatieve energie en kritiek van anderen. Deze heel gevoelige kinderen moeten een veilige plek hebben om zichzelf te ontwikkelen . Plannen en organiseren vinden ze vaak lastig omdat ze veel meer op mensen zijn gericht dan op processen.

Hoe ga je als ouder of als leerkracht om met Nieuwetijdskinderen ?

Een kind dat zich niet begrepen of gehoord voelt, zal zich afsluiten en zijn gedrag veranderen waardoor we ze lastig, vervelend of zelfs onhandelbaar in de omgang vinden. Van ons wordt verwacht dat we begripvol omgaan met de hooggevoeligheid van deze kinderen en dat we hen durven laten zien wie we werkelijk zijn, dat we ons gevoel laten zien. Vertrouw op je hart en je intuïtie bij het opvoeden van deze kinderen. Benader hen positief, bevestig hen telkens opnieuw en vergeet niet ze horen, zien, voelen, ruiken alles. Ze functioneren als spiegel voor onszelf en dat kan vaak confronterend zijn. Natuurlijk moeten we hen duidelijk maken dat structuur, regels en afspraken soms nodig zijn. Geef het kind de ruimte om zijn gedachten en gevoelens te uiten. Openheid en de mogelijkheid voor eigen inbreng van het kind is heel belangrijk. Ook is het goed om ze keuzemogelijkheden te geven en niet te betuttelen. Leg uit waarom ze dingen moeten doen, als ze dat begrijpen kunnen ze dat beter accepteren. Stel vragen als je ze niet begrijpt en sta niet met je oordeel of advies klaar . Ondersteun ze en geef geen kritiek. Breng de boodschap op een respectvolle en duidelijke wijze. Leg de nadruk op hun succes en geniet ook samen van de dingen die goed gaan. Luister en pas je visie aan als dit terecht is, Nieuwetijdskinderen reageren vaak bijzonder goed op HOMEOPATHIE, BACHBLOESEMEN? REIKI ... Als dit door therapeuten wordt gedaan waar ze vertrouwen in hebben, kan men in korte tijd vaak opmerkelijke resultaten zien. Beperk teveel prikkels in de omgeving van de kinderen (computer, TV) en stimuleer de creativiteit van de kinderen. Rustige muziek, spelen met kleur, muziek maken en tijd doorbrengen in de natuur. Ook omgang met dieren zoals konden en paarden, die hen intuïtief aanvoelen en rust kunnen geven, werkt vaak heel goed.

Carpe Diem, Anne Vansteenkiste begeleidt Nieuwetijdskinderen en hun ouders bij gedrags-, slaap-, en fysieke klachten. In het voorbeeld hierboven maak ik Johan sterker, Leer ik omgaan met de gave van het “aanvoelen”, leer ik Johan omgaan met de problemen van anderen ... via oefeningen en gesprekken help ik jullie.



Steen van de maand: Granaat

Granaat kan rood, bruin, oranje, groen en zwart van kleur zijn. De steen is doorzichtig tot doorschijnend met een glasachtige glans. Granaat is de perfecte steen voor crisissituaties. De steen heeft kracht en energie, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, wilskracht en vitaliteit. Het bevordert optimisme en hoop. Blokkades, weerstanden, remmingen worden verminderd. Fysiek vergroot granaat het zelf genezend vermogen van het lichaam, versterkt het immuunsysteem en bevordert de opname van vitamines en mineralen. Verder heeft de steen een positieve invloed op bloed en bloedsomloop, hart en longen. Granaat kan bij voorkeur op of bij het lichaam gedragen worden, bij voorkeur direct op de huid. De steen kan op een lek op het lichaam gelegd worden waar de werking nodig is. Leg de steen af en toe in het maanlicht om ten volle op te laden.



Plant van de maand : Kurkuma, heilig kruid

Geneeskrachtige eigenschappen :

Kurkuma wordt in de Indische geneeskunde ook geelwortel genoemd. De wortelstok wordt geëerd om zijn reinigende werking voor het lichaam. Bij inwendig gebruik verlaagt de wortel het cholesterolgehalte. Gemalen wortels hebben dan ook weer een positieve invloed op maag en darmproblemen. De wortel wordt eveneens gebruikt als kleurstof. Bij Hindoe-rituelen symboliseert de wortel de zon door zijn gele kleur. Kurkuma zou ook een invloed hebben op onze Westerse ziekten o.a. Alzheimer, kanker, CVS ...



Gebruik :

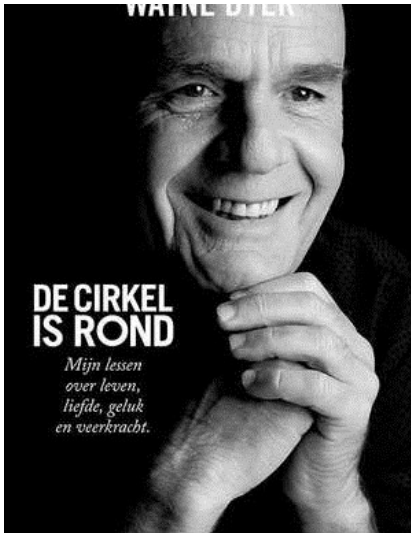
Kurkuma is sterk ontstekingswerend en verzacht de pijn, zwelling, koorts en verstopte ademhalingswegen. Het bevordert het losmaken van slijmen werkt antibacterieel. Het wordt gebruikt bij huidontstekingen, oedeem, kiespijn. Kurkuma is een sterke antioxidant; werkt preventief tegen kanker.

De gele kleur van de wortel symboliseert de zon. Het kruis beschermt ons tegen negatieve energetische invloeden.

Gebruik Kurkuma niet apart, daar het slecht wordt opgenomen door het lichaam. Voeg een beetje zwarte peper toe. Leef gezond voeg Kurkuma toe aan je gerechten.



Boek van de maand : de cirkel is rond door Wayne Dyer



Het laatste boek van de grondlegger van de persoonlijke groei. *De cirkel is rond* is het laatste en complete boek van Wayne Dyer. In het boek blikt de schrijver terug op zijn veelbewogen leven. Aan de hand van persoonlijke verhalen, anekdotes en ontboezeningen geeft Dyer inzicht in de levenslessen of de synchroniciteit die daarmee verbonden zijn. En dan blijkt dat niks in het leven voor niets is geweest !

Wayne Dyer is een internationaal bestsellerauteur en vermaard spreker en heeft tientallen bestsellers op zijn naam staan, die in vele talen zijn verschenen.

‘Met het kalme overzicht van een man die zich heeft ontvouwd en wat dit hem heeft gebracht. Hij ziet in dat alles, elke ontmoeting en elk voorval, je iets te leren hebt. Er bestaan geen ongelukken’ Susan Smit, auteur

‘De cirkel is rond is het laatste en complete boek van Wayne Dyer. Dyer is een wereldberoemd icoon op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Verzoend met zijn naderende dood (hij lijdt aan leukemie) laat hij de lezer ervaren dat alles wat je overkomt in het leven, je iets te leren heeft. Ik ben inmiddels 59 en heb al een leven achter mij. Wayne Dyer helpt me met dit boek mijn eigen leven te beschouwen. Herman van Haaren Tilburg



Place to be :

Anne Vansteenkiste

Laarstraat 33,

GSM : 0478 240 373

E-mail : anne.vansteenkiste@telenet.be

Web-site : www.gezondereten-beterleven.be



Coaching is een methode om verandering teweeg te brengen met als doel gelukkiger, succesvoller, actiever of gezonder te zijn. Er zijn twee grote richtlijnen in coaching :

1. De ene leunt aan bij klassieke therapie waarbij de focus vooral ligt bij emotionele verstoringen, klachten of moeilijkheden. Hierbij heeft de coach een ondersteunende en luisterende rol. Dit leunt aan bij de Psychologie
2. De andere vorm is vooral gericht op zelfontplooiing, communicatie en het bereiken van doelen. Hierbij heeft de coach meer een sturende, analyserende en adviserende rol. Deze tweede vorm van coaching komt vaak voor in de bedrijfswereld, de sportwereld maar ook individueel als mental coach.

Net zoals bij elke therapie die je gaat volgen hangt het vooral af van jou motivatie. Sta je open voor verandering, is er een vertrouwensband dan is de slaagkans veel groter dan wanneer je naar een coach gaat met het idee van "we zullen wel zien". Een Coach beschikt over een heel gamma tools die hij zal gebruiken om je je goed te laten voelen en om je aan te tonen dat je ECHT meer kan dan je zelf denkt. Na een eerste consult wordt het je snel duidelijk.

1. Als je via de Web-site een reservatie maakt worden al je gegevens automatisch ingevuld
2. Als je een factuur wilt; BTW nummer noodzakelijk, hebben we ook al je gegevens en verloopt dit automatisch
3. Je krijgt een twee-maandelijks Nieuwsbrief met gegevens en activiteiten

Carpe Diem wil jou opnieuw in contact brengen met je authentieke zelf, je eigenheid, je gevoel, je intuïtie en je kracht.

