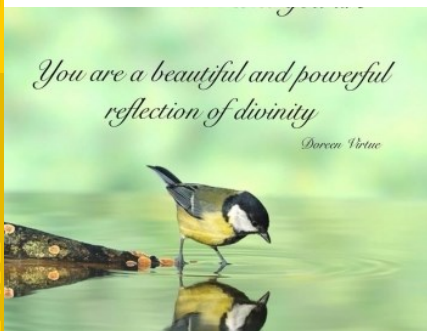


OPEN MIND ...



Je huis is je thuis. Maak er een energetische ruimte van waar je iedere dag jezelf kan opladen aan het NU moment.

Beste lezer,

De oude kunst van de Feng Shui wordt al eeuwenlang toegepast. De reden waarom Feng Shui belangrijk is, is omdat deze werkt op basis van energie. Je kunt ermee aantonen waar de energie wordt geblokkeerd en waar die stroomt.

Zorg dat je alle rommel kwijt geraakt, rommel remt de stroom. Het geeft je een gevoel vast gelopen te zijn. Heb je opgeruimd dan heb je de energie gezuiverd en stroomt je creativiteit. We zijn voortdurend in een proces van verandering. We zijn niet meer dezelfde persoon als vorig jaar. Als je blijft vast houden aan het verleden leef je niet in het heden en hou je de toekomst tegen. Wanneer je in een huis bent waar de energie stroomt, voelt alles georganiseerd en rustig voor iedereen.

Iedereen is in staat om vanuit die rust zich te ontwikkelen tot wie hij zal worden. Dit is een geschenk aan elkaar.

Creëer een positieve trilling :

- * Versier je muur met inspirerende teksten "Leef, lach ..."
- * Vernieuw foto's of tekeningen van de kinderen
- * Sfeermuziek verhoogt de trilling in je huis
- * Elektronica blokkeert de energiestroom, communiceer nog altijd van mens tot mens. TV hoort niet op je kamer. Geef een grens aan voor de tijd achter laptop, gsm ... Voer mobiele vrije periodes in.

Wanneer je het oude weg doet ; maak je ook ruimte voor het nieuwe.

Voorwerpen houden niet alleen oude energie en oude trillingen vast maar ook het geheugen en het verhaal van de mensen die dit voorwerp in hun bezit hadden. Dat oude bureau dat van je grootvader was ? Als je grootvader een liefdevol ondernemend mens was dan is dat geweldig. Als hij bekrompen en nors was wees dan voorzichtig. Trillingen kunnen emoties en herinneringen teweeg brengen.

Voor mijn eigen huis geldt een eenvoudige regel. Ik neem dingen die mij een goed gevoel geven. Soms hebben kinderen zo'n sterke afkeer van iets dat ze je vragen dit uit hun kamer te halen. Stel jezelf de vraag of je je ontspannen en veilig of eerder nerveus en gespannen voelt in de omgeving van een voorwerp. Je mag dit ook doortrekken naar mensen.

IN DIT NUMMER :

Prikkelbare- darm- syndroom P 2

Het bewustwordingsproces P 3

Een relatie pak je niet van de plank ... P 4

Steen van de maand : rozenkwarts P 5
Geneeskrachtige wortel van de maand : mieriks-

Boek van de maand : De zeven eigenschappen Stephen Covey P 6

Coaching is een methode ... P 7



Prikkelbare darm syndroom

Ongeveer 20% van alle volwassenen heeft wel eens last van obstipatie en/of diarree. Bijkomende verschijnselen zijn buikpijn, een vol gevoel, gasvorming. De belangrijkste oorzaken zijn een combinatie van stress en onregelmatig eten. Vooral een vezelarme voeding geeft veel klachten. Antibiotica kunnen het bacteriële evenwicht in de darmen verstoren en de klachten verergeren. Neem de oorzaak van stress weg en pas je voeding aan .

Hoe kan voeding helpen ?

Eet vaak kleine maaltijden, eet langzaam en kauw goed. Gemberthee helpt een onrustig spijsverteringsstelsel te kalmeren. Het is goed een vetarme en een vezelrijke voeding te eten. Vezels verbeteren de spijsvertering en bevorderen een regelmatige stoelgang. Sommigen hebben baat bij psylliumzaadjes, een voedingsvezel die opzwelt en daardoor de ontlasting volume geeft en water opneemt. Herstel de darmflora met probiotische bacteriën te vinden in sommige specifieke melkproducten of drankjes. Verminder gasvorming door voedingsmiddelen zoals ui , prei, knoflook, peulvruchten, rode pepers en koolzuurhoudende producten te vermijden.

Geneeskracht uit de keuken ?

Yoghurt bevordert met probiotische bacteriën de gezonde darmflora.

Slasoorten zijn onoplosbare vezels en helpen bij obstipatie

Bonen, wortelen zijn oplosbare vezels en brengen verlichting bij diarree

Prikkelbare darm-syndroom





Het bewustwordingsproces

Je kijkt door een bril naar de wereld die gekleurd is door je verleden. Afhankelijk van hoe je gevormd bent door het verleden, welke emoties, zienswijzen, gedachten en conditioneringen je hebt ervaren, is er een soort programma ontstaan. De harde schijf (denken) van jouw computer (hoofd) bevat gegevens door je opvoeding. Dit programma is een script voor je leven waarnaar je automatisch handelt. Als er problemen in je leven zijn en je niet vrij voelt, ben je onderhevig aan een negatief programma. De uiterlijke wereld is een reflectie van onze innerlijke toestand. Zolang we blijven proberen de problemen buiten onszelf op te lossen zonder dat we veranderen hoe we de wereld zien blijven de problemen zich herhalen.

Hoe kan het programma veranderd worden?

Je programmering kan fundamenteel veranderen door te groeien in verbinding met je bewustzijn. Terwijl je groeit in die verbinding begin je in jezelf te ervaren wat je werkelijk voelt, en wat dus ook voortdurend jouw ervaring creëert.

Of dat nu verdrietig, teleurgesteld, bang of geïrriteerd is, de inhoud doet er niet toe, het gaat erom dat je ziet dat jouw hele leven, jou laat zien, wat er in jou gaande is.

Heb je bijvoorbeeld een autoriteitsprobleem, dan heb je hoogstwaarschijnlijk de overtuiging dat jij niet autoritair mag zijn omdat je vader of moeder vroeger autoritair was naar jou. Dus de energie van een autoriteit zit in je systeem omdat je het autoritair zijn, onbewust veroordeelt en niet accepteert. Deze energie botst met mensen die dezelfde energie in hun systeem hebben. Als je jouw eigen verzet tegen autoriteit omarmt, verdwijnen ook de autoritaire mensen om je heen, of je ervaart ze niet meer als autoritair.

Door je op een milde manier intensief bewust te worden van deze waarheid over jezelf, worden deze emoties die je verbinden met je ego, getransformeerd. Je programmering verandert en je groeit in positieve overtuigingen van kracht, liefde, eenheid, vreugde.

De ervaring leert dat veel mensen zich ontspannen en vrij gaan voelen doordat ze zichzelf toestaan hun verdriet, boosheid of angst op een milde manier volledig te ervaren. Weerstand lost makkelijker op.

Het vermogen om jezelf te leren kennen en het hele leven, jouw leven te ervaren wordt sterker.

Als je jezelf leert kennen vanuit een positief evenwicht dan :

- Voel je je meer ontspannen omdat innerlijke strijd oplost.
- Je relaties met de mensen om je heen verbeteren omdat je niemand probeert te veranderen.
- Je gezondheid verbetert omdat je lichaamsbewustzijn sterk wordt en je zelfhelend vermogen toe neemt.
- Succes wordt iets dat je natuurlijkerwijs overkomt omdat jij doet wat goed voelt.



Een relatie pak je niet van de bovenste plank ...



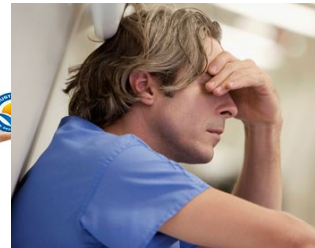
Een relatie met jezelf en/of de ander; is niet iets dat je van de plank pakt en eens flink gaat oppoetsen of laat repareren. Het bestaat uit een keten van dagen, uren en minuten die je met jezelf en/of de ander doorbrengt. Als die eenmaal voorbij zijn dan zijn ze vervlogen. Je relatie is de optelsom van hoe jij van minuut tot minuut met jezelf en/of die ander omgaat. Doe je dat niet opbouwend, dan zal dit een invloed hebben op de relatie. Het alternatief is dat je op een gezonde manier omgaat met al die momenten. Wat je nodig hebt is dat je op een eerlijke manier durft jezelf te zijn vanuit een diepere kennis; niet vanuit een oppervlakkige materie. Vanuit materie en ego ontstaan spontane impulsen zoals

boosheid, wrok, angst, verveling en gewoontes. Beschouw deze impulsen als symptomen van verkramping die je eenvoudig kan veranderen door verruiming van je zelfbeeld. Na een tijdje maakt verruimd bewustzijn (jezelf kennen) een plaatsje vrij voor de ander(en). Geluk in een relatie wordt alleen duurzaam als ze echt is. Als een relatie gebouwd is op materie, op illusies stort ze vroeg of laat in hoe plezierig die illusies op dit moment ook mogen zijn. Ga voor (zelf)liefde, acceptatie, creativiteit, mededogen, niet-oordelen en empathie. Bij veel relaties is dit helaas niet het geval. Niemand is inspirerend, jezelf of de ander bent een belemmering voor een groei en evolutie.

- * *Je projecteert je negativiteit op jezelf en/of de ander*
- * *Je uit beschuldigingen in plaats van verantwoordelijkheid te nemen*
- * *Je gebruikt de ander(en) als compensatie voor de ontbrekende stukjes in jezelf*
- * *Je geeft de touwtjes uit handen; je wordt afhankelijk*
- * *Je grijpt de macht; je probeert de ander te overheersen*
- * *Je voelt jezelf belemmerd en gefrustreerd*

In een relatie met jezelf en/of de ander waar zelfkennis belangrijk is, wordt de ander een spiegel van jezelf.

- * *Je ontvouwt jezelf*
- * *Je ervaart de ander gelijkwaardig*
- * *Je neemt je verantwoordelijkheid*
- * *Je kan geven voordat je wilt weten wat je kunt krijgen of nemen*





Steen van de maand : rozenkwarts

Kunnen edelstenen ook gebruikt worden voor/door kinderen?

Laat een kind niet meer dan één steensoort tegelijk dragen. Kinderen zijn over het algemeen veel gevoeliger voor de werking van edelstenen dan volwassenen. Hieronder een overzicht van welke edelstenen op welke leeftijd gebruikt kunnen worden:

Baby's, peuters en kleuters : rozenkwarts, blauwe chalcedoon. Eventueel groene aventurin en bergkristal als de eerste twee stenen niet het gewenste effect hebben.

Kinderen en jong-volwassenen : amazones, onyx, rozenkwarts, bergkristal, alle jaspis-soorten, agaatsorten (geen vuuragaat), versteend hout, barnsteen, amethyst, fluoriet, alle toermalijnsoorten, turkoois, lapis lazuli of een door de persoon zelf uitgezochte steen.

Rozenkwarts is bij uitstek de steen van het hart en de liefde. De steen werkt sterk in op het hart chakra en opent het hart om liefde te ontvangen en om liefde te geven. De steen trekt harmonieuze liefdes- en vriendschappelijke relaties aan en bevordert ook eigenliefde en zelfacceptatie. Rozenkwarts heeft een milde, zachte werking en werkt kalmerend bij verdriet en trauma's en bevordert empathie, openheid en behulpzaamheid. De steen maakt ontvankelijk voor alle soorten schoonheid en stimuleert creativiteit en fantasie. Fysiek heeft de steen een positieve werking op het hart, de geslachtsorganen, seksuele problemen, de vruchtbaarheid, borst- en longkwalen en voorkomt duizeligheid. Tenslotte helpt het bij volwassenen tegen ouderdomskwalen zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson.



Kruid van de maand : Mierikswortel

Te gebruiken bij doorbloedingsstoornissen, winterhanden en -voeten, ontsmettend en wondhelend. Reumatische aandoeningen, zenuwpijnen, spierpijnen, ischias, Voorhoofd- en bijholte-ontsteking. Slijm komt los. Tandvleesontsteking, mondslijmvliesontsteking (gorgelen). Wild vlees, slecht helende wonden etc. Verlicht donkere huidverkleuringen Sproeten en moedervlekken, wijnvlekken, levervlekken, pigmentvlekken

Hoe te gebruiken:

Mierikswortel verliest zijn geneeskracht enigszins bij opwarming, dus beter is koud te gebruiken.

Inwendig:

- Geraspte wortel in voeding (ook gebruikt als smaakmaker bij o.a. vissauzen)
- Tinctuur
- Thee (niet laten koken, hierbij wordt de wortel dus wel verwarmd)

Uitwendig: beschermende zalf op voorhoofd smeren!

Mierikswortelrasp in zakdoekje en daarmee deppen tot zolang je het kan verdragen (wordt eerst ijskoud en dan warm)





Boek van de maand : De zeven eigenschappen

Stephen Covey

Betere keuzes maken, jezelf en anderen beter begrijpen en weerbaarder worden: het is maar een greep uit wat je kunt bereiken door te leven naar de principes die Stephen Covey ons ruim 25 jaar geleden meegaf in zijn wereldwijde best-seller De zeven eigenschappen.

Zijn boek staat bekend als een klassieker die je leven op zijn kop zal zetten.

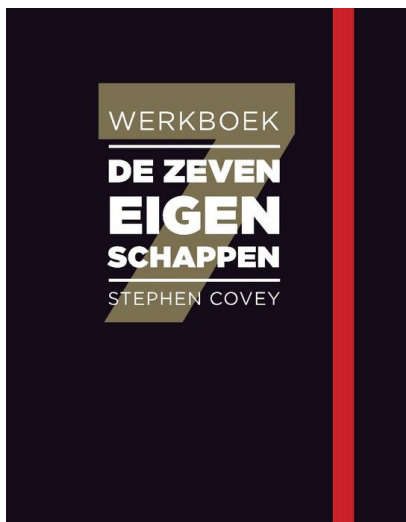
Met de zeven eigenschappen weet je wie je bent en waar je voor gaat, maar de kunst is om ze toe te passen in de praktijk – en daarvoor is dit werkboek.

Met korte reminders over de essentie van Coveys gedachtegoed, verwijzingen naar passages uit zijn boek voor wie de diepte in wil en praktische uitdagingen en

oefeningen.

Met weekschema's om je goede voornemens direct dagelijks in de praktijk te brengen.

Op naar een leven met meer succes en voldoening!



**Van harte welkom bij
Anne Vansteenkiste
Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht**

**GSM : 0478 240 373
E-mail : anne.vansteenkiste@telenet.be
Web-site : www.gezondereten-beterleven.be**



Carpe Diem ...

Voedingsadvies, Coaching ... Voor persoonlijke ontwikkeling en begeleiding. Bij innerlijke processen voor inzicht en uitzicht. Als-ook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde als Diëtiste en Coach.

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 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.

