



Sommige dingen zijn gewoon bestemd ...

*Zielen met wie je voorafgaande aan dit leven
hebt afgesproken om in jouw leven te zijn,
zullen er zijn.*

*Je hoeft je geen zorgen te maken over hoe het
lot zichzelf vervult. Jij moet er gewoon zijn, jij
moet gewoon opdagen.*

*Iets wat mij in de laatste jaren steeds helderder
wordt, is dat de goddelijke leiding en de
goddelijke timing perfect is. Het is nooit een
minuut te vroeg, noch een minuut te laat.*

*Alles gebeurt precies zoals het hoort te gebeuren binnen het ruimere kosmische Masterplan en de
Goddelijke energie matrixvelden.*

Wie elkaar moet ontmoeten - zal elkaar ontmoeten.

Alles is perfect en compleet.

Niets ontbreekt.

*Voor sommige mensen betekent jezelf
overgeven, het opgeven, de controle aan een
ander geven, jezelf onderwerpen, maar...
het tegenovergestelde is waar.*

*Overgave is jezelf overgeven aan de stroom van
het Universum zelf, in het volle besef dat wat er
ook gebeurt, alles goed is en jou op de hoogst
mogelijke manier zal dienen*



Het geweld zit ook in ons...

*Slechts weinigen van ons zullen toegeven dat we diep in onszelf geweld meedragen. De meerderheid
van ons neemt aanstoot aan het geweld in de wereld of bij onze burens naast ons. We zijn ervan
overtuigd dat wij zulke dingen nooit zouden doen...*



Toch neemt geweld vele vormen aan. En als we werkelijk vrede in de wereld willen bewerkstelligen, is het tijd om ook in de spiegel van de wereld te kijken en het geweld dat we in ons dragen onder ogen te zien en te helen, wanneer wanneer...

- Wij nog veroordelen wat de ander heeft gedaan
- We nog ons geduld verliezen, omdat de ander er niet dezelfde mening op na houdt als wij
- We nog het gewicht van onze eisen op onze kinderen leggen, zodat zij in het leven zullen "slagen"
- We 's morgens nog ongeduldig worden bij de traagheid van onze kinderen
- We nog ongeduldig worden over de traagheid

of roekeloosheid van een andere automobilist, dan dragen we geweld in onszelf met ons mee.

Maar de meest verraderlijke vorm van geweld is het geweld dat we onszelf aandoen wanneer:

- Wij niet rusten, voordat alles in huis perfect is
- We doorwerken, terwijl we ziek zijn en ons lijf ons in feite iets anders vertelt
 - We uitgeput zijn, maar onszelf niet toe staan om te stoppen
- We onszelf streng beoordelen als we niet perfect of toereikend genoeg zijn
 - We onszelf uitschelden als we iets vergeten
 - We niet naar de signalen van ons lichaam luisteren
 - Wij niet goed voor onszelf zorgen
 - We over onze grenzen heengaan of laten gaan
 - We ja zeggen als we nee willen zeggen
- We onszelf niet toe staan om te genieten, omdat er verplichtingen zijn die we moeten nakomen
 - We niet de noodzakelijke veranderingen aanbrengen, wanneer we in een bepaalde situatie ongelukkig zijn.

En zo kan ik nog wel even doorgaan. We behandelen elkaar veel te vaak met geweld! Wat als we onszelf zouden beginnen behandelen als onze beste vriend, of als ons kind, of een baby?

Wat als onze mantra voor de komende tijd eens het woord ZACHTHEID is, en dan overal in onze omgeving met hoofdletters geschreven?

Om het geweld in de wereld te stoppen, moeten we het eerst in onszelf stoppen. Want wat buiten is, is altijd wat binnen is. Laten we zachtheid in ons leven binnen brengen, het beste tegengif tegen geweld.

*Neem het gedrag of de daden van mensen niet persoonlijk op
Want het weerspiegelt waar ze in hun leven zijn
Niet waar jij in het jouwe bent*

*Focus je op je eigen mentale welzijn en gezondheid
Vind de kleine vreugden in elke dag
Ook al moet je op sommige dagen harder zoeken naar het licht
en de liefde die altijd aanwezig is*



*De ander is niet van jou.
Je bent ertoe geleid samen een avontuur te
beleven.
Toon begrip voor elkaar zonder aan morgen te
denken.
Heb elkaar lief zonder de ander vast te ketenen.
Leef vanuit vrijheid en delen.
Zet je niet af tegen elkaar, maar groei aan
elkaar....*

*Degenen die probeerden je te breken, die
verwachten dat je in stukken uiteen zou
vallen...
Toon hen de kracht van innerlijke vrede
Win het spel door het niet mee te spelen,
Want je mentale gezondheid is je grootste
rijkdom*



Een overpeinzing...

De vrije wil bestaat alleen in de derde en vierde dimensie, waarin er nog steeds een perceptie is die los staat van de werkelijkheid. Je bevindt je in de dualiteit en moet constant kiezen om te groeien en te evolueren.



Vanaf de vijfde dimensie houdt de vrije wil op te bestaan, wanneer de mens zich zijn eigen vermogens weer toe-eigent en zich zijn missie herinnert.

Dit is volledig in overeenstemming met het Goddelijke Plan.

Het is dan niet langer nodig om te kiezen, omdat de synchroniciteit van gebeurtenissen volledig in overeenstemming is met je gevoelens. Alles gebeurt spontaan, zonder enige noodzaak om in te grijpen met de mind, zonder enige tussenkomst van de mind, die nog via de persoonlijkheid wil controleren.

De persoonlijkheid houdt op te bestaan en er valt geen keuze meer te maken. Er is alleen maar onvoorwaardelijk loslaten en daardoor rest slechts de flow, het in alle rust en sereniteit verder gaan.

De buitenwereld is de manifestatie van het hogere zelf. De werkelijkheid wordt gecreëerd door vereniging met de schepping.

Er is niet langer het concept van een individuele persoon, maar van een ziel die deel uitmaakt van het geheel.

En het geheel beweegt zich in deze richting. Samen.

Het concept van goed of fout bestaat niet meer, alles krijgt gewoon vorm.

Het Goddelijk Plan wordt ontegenzeggelijk ingevuld, vervuld, omdat het niet langer gehinderd wordt door het ego en de rationele logica.

Niets wordt meer gedefinieerd als een obstakel, een vergissing of een fout, maar het gewoon de implementatie, de uitvoering van dat wat IS.

Wiens doel de Evolutie en Realisatie van Leven is, in de Materie en in alle Vormen.

Het is de tijd om niet langer te dralen...

*Het is de tijd om niet langer te dralen.
Dit is de tijd om geboren te worden.
Naar een nieuw leven en bestaan.*

*Het is tijd om alle wikkels van verzet en excuses
af te leggen, de kleren die ons door anderen zijn
aangetrokken, de ringen van onze angsten, van
onze vrees.*

*Het is tijd om onszelf naakt onder ogen te zien.
En elke afzonderlijke cel van ons lichaam waar
te nemen.*

*Die ons de weg vooruitwijst.
Datgene dat gedichteerd wordt door het hart.*



*Dit is het allerbelangrijkste moment van onze zielenevolutie, maar tegelijkertijd het moeilijkste én het
meest wezenlijke.*

*De bolwerken van overtuigingen vallen, de winden van verandering waaien, de gevangenissen van onze
ziel storten in.*

Alles is met opzet zo geschapen om ons door de donkere tunnel naar de bevalling te leiden.

De bevalling van onszelf.

Het is tijd om niet langer te wachten.

Dit is de tijd om geboren te worden

En te beslissen hoe verder te leven.

*De keuze om gemakkelijke wegen te volgen die niet van onszelf zijn en ons niet verder brengen
of de kronkelige wegen van het hart te bewandelen.*

De keuze om dag na dag te sterven

Of de keuze om echt te leven.

Ik kies voor het leven: het brandende, het meedogenloze, rood als vuur.

Het is tijd om een vuur van liefde te creëren.

Om als goddelijke vonken de wereld in te gaan.

We hebben brandende harten nodig.

Van zuiverende vreugdevuren.

Van zielen die zijn aangestoken door ware passie.

Focus je op degenen die je zwakheden als je sterke punten zien. Die bij je zitten in je duisternis



*Die je helpen terwijl ze het zelf moeilijk hebben
Die niet alleen tijd voor je maken als het hen
uitkomt*

*Houd van degenen die je laten zien dat het niet
moeilijk is om van je te houden
Waardeer degenen die begrijpen hoe ze je hart
met zachte handen kunnen omvatten*

*Neem geen genoegen met degenen die je
wonden dieper maken
Hoe eng het ook lijkt om los te laten en alleen
te zijn*

*Houd voor ogen: je deed het eerder alleen en
het ging prima
Het zal opnieuw zo zijn*

*Ik ken het
Want ik ben er ook geweest
Ik stuur je liefde, kracht en licht*

*Als iemand door een moeilijke periode gaat
Onderwijs niet
Preek niet
Maak het schuldgevoel of de spijt in hen niet wakker
Maar bied in plaats daarvan je liefdevolle aanwezigheid aan
Zodat ze de kracht van binnen vinden om te vergeven en te
vergeten*



*Geef parels van waarheid nooit aan degenen die deze nog niet kunnen dragen.
Geef parels van waarheid nooit aan degenen die hier nog niet op zijn voorbereid vanuit de
overtuiging dat je hen op de een of andere manier hiermee helpt.*

*Een bewustzijn dat nog niet klaar is om de "waarheid" te ontvangen, zal je woorden simpelweg
als onzin beschouwen, terug op jouw bord werpen of als bespottelijk afdoen.*



De "waarheid" dient heilig en veilig te worden gehouden.

4 Gemakkelijke manieren om je trillingsfrequentie te verhogen...

De energiewereld van jouw gedachten en emoties en zoveel andere zaken meer, wordt vaak over het hoofd gezien, terwijl werkelijk alles in je leven doordrongen is van vibrerende energie.

Het profijt van een hogere trillingsfrequentie

Wanneer jij jouw trillingsfrequentie kunt verhogen, dan zul je in staat zijn om helderder te denken, weerstand te verminderen, creatieve oplossingen voor bestaande problemen te ontdekken en nieuwe talenten te ontplooiën. Een verhoogde trillingfrequentie brengt je namelijk in een andere - nieuwe - realiteit.



Wanneer je deze blog uitgeprint op papier leest, dan is het meer dan papier waarop door middel van inkt bepaalde lettertekens en vormen zijn aangebracht.

De waarheid ligt veel dieper dan wat voor je ogen zichtbaar is. Het begint met de wijsheid op deze pagina's die energetisch in jou resoneert. Die wijsheid heeft ervoor gezorgd dat deze blog jouw elektromagnetisch veld binnen is gekomen en dat je de link hebt aangeklikt om deze te gaan lezen. Misschien kun je ergens diep van binnen een verlangen bespeuren om de manieren, waarmee je jouw frequentie kunt verhogen, te gaan lezen en toepassen.

De afgelopen decennia beginnen steeds meer mensen zich bewuster te worden van hun energetische verbondenheid, hun eenheid met Moeder Aarde en van de manier waarop zij in harmonie kunnen leven met de onzichtbare energetische wetten die aan al het leven ten grondslag liggen. Nieuwe inzichten

tussen lichaam, verstand en ziel en in onze verbondenheid met de Kosmos beginnen onze visie te veranderen.

De woorden "Wij zijn een spiritueel wezen in een menselijke incarnatie" krijgen hierdoor een steeds diepere betekenis.

Zo verhoog jij je trillingsfrequentie

De manieren die ik ga noemen om je trillingsfrequentie te verhogen zijn echt bedoeld om in je dagelijks leven te integreren. Ze zijn dus niet bedoeld om ze een tijdje fanatiek te doen om vervolgens weer te vervallen in je oude patronen.

Natuurlijk kunnen ze soms wat wegzakken... maar dan wel om ze weer op te pakken, zodat ze steeds meer een geïntegreerd onderdeel worden van hoe jij je dagelijks leven vorm geeft.

Het zal je misschien niet verbazen dat de ultieme manier om je frequentie te verhogen is gelegen in de natuur.

1. Ga regelmatig de natuur in

De natuur is de hoogste frequentie. Zonder de Aarde was je er niet, althans niet in je menselijk lichaam. De planeet Aarde geeft, neemt en voedt je.

De overgrote meerderheid van de mensen hier in het westen wonen te midden van steen en beton. Een enkeling kan zich de luxe van een woning ergens buitenaf op het platteland permitteren.

Zoek daarom zoveel mogelijk de natuur op. Je hoeft natuurlijk niet altijd diep het bos in te gaan, ook een fietstochtje buitenaf kan al volstaan. Of maak een wandeling door een park.

Voel wat er met je gebeurt als je in de natuur bent? Wat ervaar je in je lichaam? Ben je alert op wat er in je omgeving valt waar te nemen?

Omdat ik zelf voor mijn werk nogal wat uren achter mijn laptop doorbreng, ook om deze blog te schrijven, is de natuur voor mij een must om afstand te nemen, een balans te vinden in "spanning en ontspanning". Dat wil niet zeggen dat ik er altijd op uit trek. Simpelweg een beetje aanrommelen in mijn tuin brengt mij al naar buiten en verzet de zinnen.

Dus ook het onderhouden van je tuin kan een prima tegenpool vormen voor al dat gekraak met je hersenen.

En heb je al eens overwogen om gewoon eens tegen een boom aan te gaan zitten, een boom waar je aandacht naartoe getrokken wordt? Bomen knuffelen noemen ze dat. Of eens met je blote voeten door het gras te lopen?

2. Beweeg voldoende

Minimaal 30 minuten per dag. Daar word je keer op keer op gewezen. En het hoeft echt niet achter elkaar hoor. Door de trap te nemen in plaats van de lift, door vaker de fiets te nemen in plaats van de auto sprokkel je al snel een aantal bewegingsmomenten bij elkaar. En ook... door 's avonds even een korte wandeling te maken in plaats van de hele avond voor de televisie te hangen.

Sinds een tijdje zit ik zelf op Nordic Walking. Een bewuste keuze - voor mij geen sportschool - omdat het mij niet alleen twee keer een uur matig intensieve inspanning per week brengt, maar ook twee uur lopen over bospaden heerlijk buiten in de natuur.

3. Muziek

Als je weet dat water reageert op bepaalde gedachten of bepaalde muziek door prachtige kristallen te vormen en je weet dat jouw lichaam voor 60-70% uit water bestaat, dan kan muziek heel veel invloed op jouw welzijn hebben.

Vorige eeuw is er besloten om de toonhoogte van muziekinstrumenten standaard in te stellen op 440HZ in plaats van 432 HZ. Als je de moeite neemt om dit te ervaren - en er zijn over dit onderwerp genoeg filmpjes op You Tube voorhanden -, dan zul je merken dat deze nieuwe standaard frequentie disharmonischer klinkt. Deze nieuwe frequentie werkt op het denken en er wordt zelfs beweerd dat deze frequentie stress, negatieve gedragingen en onstabiele emoties veroorzaakt. De oude standaard van 432Hz werkt daarentegen op het hart(chakra) en breidt je bewustzijn uit. Het zal je daarom niet verbazen dat alle ontspannings- en klassieke muziek frequentieverhogend in plaats van verlagend werkt.

Dus kies je favoriete muziek zorgvuldig uit. 432 Hz. is namelijk de natuurlijke "stemhoogtetoon" in het Universum.

4. Zorg voor gezonde voeding

De manier waarop je je lichaam onderhoudt is ongelooflijk belangrijk. Niet alleen voor jezelf, fysiek en energetisch, maar ook voor de dieren en planeet Aarde.

Ik heb niet de pretentie om een voedingsdeskundige te zijn, maar met een beetje logisch nadenken kom jij ook een heel eind.

- *Ik vraag je niet om vegetariër te worden, maar ik vraag je wel om hierin bewuste keuzes te maken. Besef dat je heel veel dierenleed en milieuvervuiling kunt voorkomen door te minderen én dat je je lichaam minder belast, omdat alle antibiotica en stress van de dieren zo ook in jouw lichaam terecht komt. Koop ook geen kweekvis zoals zalm, tiliapia en pangasius. Je wilt niet weten in welke barbaarse omstandigheden deze vissen gekweekt worden en waaruit hun voeding bestaat. Voor een kilo kweekvis zijn meerdere kilo's wilde vis gestorven. Bovendien krijgen deze vissen preventief de nodige medicijnen toegediend, die door de consumptie ook in jouw lichaam terecht komen.*
- *Eet zoveel mogelijk biologische groenten en fruit. Al die bestrijdingsmiddelen zijn heel slecht voor jouw lichaam en de Aarde.*
 - *Mijd alle conserveringsmiddelen en kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen.*
- *Eet geen bewerkte producten en bekijk alles waar "gezonde Keuze" op staat met een "Gezonde achterdocht". Vermijd suikers en alternatieven hiervoor. Ze zijn enorm schadelijk voor je lichaam. En neem gewoon weer roomboter in plaats van margarine of halvarine.*
- *En tenslotte: "Eet alleen datgene wat je oma of misschien zelfs wel overgrootmoeder herkend zou hebben als voeding." De rest is geen voeding, hooguit vulling!*



Geef jezelf toestemming om sommige mensen
teleur te stellen
Want trouw blijven aan je eigen waarden is
veel belangrijker dan mensen behagen
Onvoorwaardelijke acceptatie is precies dat
Onvoorwaardelijk
Het is dus veel gezonder om afgewezen te
worden om wie je bent,
dan om geaccepteerd te worden om wie je niet
bent
Wees jezelf
In alle opzichten is jezelf zijn betekenisvol en
belangrijk

*Jij bent op je eigen 'juiste' pad.
Anderen zijn op hun 'juiste' pad.
Geen enkel pad is goed of fout.
Het is waar jij of de ander op dit moment is.
Respecteer alle paden en weet dat elk pad is
gekozen om een reden die alleen bekend is bij
de persoon die dat specifieke pad bewandelt.*



Hoe kan ik omgaan met mensen die over mij praten...



*Hoe kan ik omgaan met mensen die over mij
praten en niet met mij praten? Mensen die een
beeld of oordeel over mij hebben en daar aan
vast houden. En waarom raakt mij dat ?*

*Je kunt niet voorkomen dat er mensen zijn die
op basis van hun huidig bewustzijn, hun eigen
waarheid zich een bepaald beeld over je
vormen. Het is heel goed mogelijk dat zij
hieraan vasthouden tot HUN bewustzijn
verandert. Immers niets verandert tot
je innerlijkverandert.*

*De keerzijde is echter en dit is het allerbelangrijkste in je vraag... jouw geraaktheid.
Ergens zitten nog oude emotionele wonden van afwijzing, onrecht aangedaan worden, etc. Veelal is er
een link te leggen vanuit dit leven naar vorige levens.*

Primair is elke keer dat dit stuk in je geraakt wordt... (h)erkenning en het door de emotie gaan.

*Wanneer je in de strijd zou gaan met betrekking tot hun en jouw waarheid, stap je in het ego-gevecht
oftewel de mind. Dit lost helemaal niets op.*

*In deze tijd wordt het hart gevraagd, in ieder geval naar jezelf, dus omarm dat wat je voelt in liefde en
onderzoek het.*

Meer valt er niet te doen.

Ik voel mij zo eenzaam...

*Je eenzaam voelen is geen fijn gevoel, daar kan
ik niets aan af doen.*

*Natuurlijk is het fijn, wanneer er iemand voor je
is. Maar ... helpt dit je vooruit?*

*Groeien is durven toestaan te voelen wat er in
het moment is en dat is - in dit geval -
eenzaamheid..*

*Wanneer je daar werkelijk in durft te gaan, de
eenzaamheid durft aan te kijken, dan kun je
ont-dekken dat de eenzaamheid oplost. Nee,
niet in een keer volledig. Was dat maar zo.*

Elke keer als eenzaamheid de kop opsteekt,

*is het opnieuw aankijken, voelen ... en dan kun / ga je ont-dekken dat er iets anders voor in de plaats
komt. Een moment van werkelijk thuis zijn bij jezelf.*

Iemand nodig hebben is de weg naar buiten. Thuis komen is de weg naar binnen.

*De weg naar binnen kunnen we uitstellen, maar uiteindelijk komt iedereen voor deze weg naar binnen
te staan.*

Heb vertrouwen in de levensstroom.



Hoe behoud ik de verbinding...



Hoe houd ik de verbinding met mijzelf in een omgeving waarin zoveel mensen niet in verbinding zijn met zichzelf?

De uitnodiging voor jou is om het te zien voor wat het is, dus er op afstand naar te kijken en niet in die frequentie mee te gaan, maar het Veld haar werk te laten doen.

Zinvol hierin is om als je dit kunt, je eigen frequentie hoog te houden.

Neem je momenten, bijv. middels een sanitaire stop...

Stem via je kruinchakra af op de Hogere dimensies, het Goddelijke of waar jij je prettig bij voelt. Laat het Licht, de universele energie via je kruinchakra je lichaam binnen komen verticaal door je lichaam gaan ... en via je voeten stevig op de grond de aarde in ...

Je lichaam is als het ware een holle bamboestengel waar de energie van de Kosmos doorheen stroomt de Aarde in...

Veranker de energie in het centrum van de Aarde, daar waar zich het kernkristal van Moeder Aarde bevindt.

De energie moet echt de Aarde in en zodra je voldoende vol loopt, kun je als het ware je armen spreiden en de energie vanuit je hartchakra de wereld in brengen.

Doe dit zeker op de momenten dat je je niet begrepen voelt en je hierdoor geraakt wordt. Dat is jouw alleenheid in het niet begrepen worden.

Natuurlijk kun je je frequentie ook verhogen door muziek, de natuur in te gaan, door meditatie en yoga.

Door zo te handelen wordt je energie hoger dan je omgeving.

Blijf dit herhalen tot je er volledig vertrouwd mee bent, tot je werkelijk volledig doorvoelt dat je in een andere / hogere frequentie zit.

Vanaf dat moment zul je ontdekken dat je deze staat van ZIJN steeds gemakkelijker kunt oproepen. Dan stap je er ogenblikkelijk in op het moment dat je merkt dat je er uit bent.

*Wel is even de tussenstap van (h)erkenning nodig.
Het is een staat van ZIJN, wat een veld creëert.*

Alle liefdevolle relaties beginnen in jezelf...

*Schouw diep in de relatie die je met je zelf
hebt...*

Waar bestraf je jezelf nog?

*Waar liggen nog overtuigingen opgeslagen dat
je het niet waard bent om een zielsbekrachtigd
leven te leiden en liefde waard bent?*

Waar zitten je diepste angsten?

Waar liggen je diepste verwondingen?

*Wanneer je met het innerlijke werk begint en
de moed hebt om in je wonden te duiken, zul je
ontdekken dat je op vele niveaus heelt en een
ander mens wordt.*



Je behoeften houden op te bestaan.

*In werkelijkheid gaat het altijd om je eigen relatie met jouw ziel en het Goddelijke. Het Goddelijke
wat ook in jou leeft!*

*Als je gelooft dat je geen liefde waard bent, zul je alleen die zielen in je leven aantrekken en relaties
hebben met degenen die je eigen innerlijke verwondingen naar jou terug reflecteren!*

*Ze spelen de perfecte rol om je wakker te maken, zodat je kunt beginnen met het innerlijke werk dat
gedaan moet worden.*

Lief mens, je bent liefde waard!

Houd van jezelf en haal het beste uit jezelf!

Houd zoveel van jezelf, dat je geen genoeg meer met middelmatigheid neemt.

*Creëer een buitengewoon leven voor jezelf, dien vanuit hart en ziel. Ook dit geeft je leven betekenis en
doel.*

*Hoe meer je van jezelf houdt, hoe meer je een verschil maakt in het leven van anderen, hoe meer je
iemand naar je toe zult trekken die dit allemaal naar jou terug zal reflecteren, zodat je een gezonde,
prachtige, duurzame relatie kunt creëren en ware liefde kunt vinden.*

*Je kunt helaas niet voorbij gaan aan dit noodzakelijke innerlijke werk, voordat het zich in de uiterlijke wereld in de vorm manifesteert.
Dat is een universele wetmatigheid.*



Soms hebben we geen andere keuze dan de deuren achter ons te sluiten, de berichten te verwijderen, de lessen op te pakken, en te accepteren dat de persoon die we kenden en liefhadden niet meer dezelfde is

*Omvat je hart met zachte handen
Want jij bent ook niet meer dezelfde als vroeger*

*Schrijf een ander verhaal
Want het was slechts een hoofdstuk
Sla de pagina om
Haal diep adem
Laat los wat eens was en open moedig je hart voor dat wat nog moet komen*



Enkele principes of waarheden van het leven...

Je kunt nooit iets het beste doen, alleen goed!

Je kunt nooit aan de verwachtingen van anderen voldoen - en dat hoeft ook niet!!

Je doet alles - zoals je op dit moment kunt - omdat je daar alleen in dit moment zo toe in staat bent!

Als het anderen niet bevalt, is dat niet jouw probleem!

Leef zo dat je jezelf elke dag met een zuiver hart in de spiegel kunt aankijken!

Dit is jouw leven, jouw pad! Het hoeft niet compatibel te zijn met anderen!

Leef daarom vanuit je hart en wees wie je bent!

Voed jij je lichaam met levende voeding?



Over voeding valt onnoemelijk veel te zeggen. Voeding wordt veel gelinkt aan afvallen. Naar de relatie tussen voeding en gezondheid wordt echter veel minder vaak gekeken.

Laat je lichaam het afweten?

*Je voelt je **moe** en **lusteloos**. Je hebt misschien al langere tijd te maken met kleine lichamelijke ongemakjes of misschien zelfs wel regelrechte **fysieke symptomen** die om het hardst om jouw aandacht roepen.*

Je bent bij de huisarts geweest of een specialist en hoewel deze medicijnen heeft voorgeschreven, heb je niet het gevoel dat je er op vooruit bent gegaan.

*Je kunt je steeds moeilijker tot dingen zetten. Alles wordt je **teveel**.*

Wat zijn de gevolgen als je er niets aan doet?

*Je lichaam heeft steeds meer moeite om zich te **regenereren**. Dat merk je bijvoorbeeld wanneer je steeds vaker zo moe uit bed komt.*

Je persoonlijke contacten komen allengs op een lager pitje te staan, want je hebt domweg de puf niet meer en je gaat merken dat emoties zullen gaan opspelen.

Wanhoop, verdriet, frustratie, want je wilt zo graag weer terug naar het leven zoals het was.

Wat kun je er aan gaan doen?

*Gezonde voeding ligt primair aan de basis van het in stand van houden van een gezond lichaam. En als ik het over gezond voeding heb, dan bedoel ik natuurlijke **levende voeding** – en dan nog het liefst voeding waaraan natuurlijk **zonlicht** aan te pas is gekomen – en zeker niet de*

voeding waar onze supermarkten tegenwoordig voor het allergrootste deel mee zijn vol gestouwd.

Al die pakjes, zakjes en talloze andere verpakkingen vol met ondefinieerbare mengsels met E-nummers en andere on(be)grijpbare elementen als geur-, kleur- en smaakstoffen, vetten en vooral heel veel suikers.

Zongerijpte voeding

Voedsel heeft naast een chemische samenstelling ook een energetisch aspect. De wetenschapper Popp heeft aangetoond dat voedsel energie – biofotonen genaamd (dit kun je zien als kleine energiepakketjes) – uit zonlicht opneemt. Hoe meer lichtenergie er dus in ons voedsel zit, des te “voedzamer” het voor ons lichaam is. Dergelijke voeding voedt ons dus met vitale energie. Anders gezegd de mens is een lichtwezen, dus per definitie zijn wij ook lichteters. De enige voeding die aan die maatstaven voldoet is de biologisch-dynamische geteelde voeding en zongerijpte vruchten.

Immers waar laad jij jezelf meer op? Wandelend in een zonnetje aan het strand of bij lamplicht met gesloten gordijnen 's avonds thuis? Hiermee is, denk ik de vraag beantwoord dat direct zonlicht een absolute meerwaarde boven het licht in onze kassen heeft.

Jij hebt de keuze...

Gezonde voeding is **vers**, zoveel mogelijk in het zonlicht gegroeid en gerijpt.

Gezonde voeding is **natuurlijk en plantaardig**, dus alles wat groeit uit de aarde of aan een boom, plant of struik.

Gezonde voeding is bewuste en noodzakelijk keuzes maken om jouw lichaam optimaal te voeden.

En zie ik zag een nieuwe wereld...

De juiste persoon...

De juiste persoon zal weten hoe hij je
liefdevolle hart moet omvatten
De juiste persoon zal onder alle
omstandigheden voor je kiezen
Je hoeft niet te smeken om de liefde waar je
hart naar verlangt
Je wordt ontmoet in waar je staat en
onvoorwaardelijk geaccepteerd in wie je bent
Stop daarom met vechten met degenen die niet
voor jou vechten
Want het is aan hen en er is heel weinig dat je
hieraan kunt doen



*Luister niet naar zoete woorden
Bekijk in plaats daarvan hun daden
En laat ze je er nooit van overtuigen dat het allemaal tussen je oren zit
Neem geen genoeg met liefde waardoor jij je niet goed genoeg voelt
Kies liefde die voor jou kiest
Laat het vechten met degenen die niet voor jou vechten los*



*Elk mens heeft een weg door verdriet en pijn te bewandelen.
Elk mens wordt uitgenodigd om dwars door donkere lagen heen
weer thuis te komen bij zijn eigen Goddelijkheid*

*Geduld ... goddelijke timing... vertrouwen ...
Zijn drie sleutelwoorden in elk menselijk creatieproces.*

*Alles heeft zijn eigen tijd.
Als het nog niet is aangekomen of je hartenwens is nog niet in
vervulling gegaan, dan is daar een reden voor. Misschien valt er
nog een les te leren aan een kleine tussenstap of is een kleine
koerswijziging noodzakelijk om je beoogde wens tot
manifestatie te brengen.*



*Er is geen enkele reden om de gebeurtenissen te haasten, want alleen door
te haasten kan de essentie gemist worden.*

*Geniet van het leven in plaats van te wachten!!!
Wees aanwezig in het nu!
En dan gebeurt alles eerder omdat je het los- en toelaat..
Laat het aan de uit- en tussenkomst van het Universum in plaats van je zorgen te maken en daarmee te
blokkeren.*

Het is geen sprookje...



*Het is geen sprookje, het is geen
sciencefictionverhaal, het is geen onzin.
Dit is wat er in onze werkelijkheid gebeurt.*

*De aarde is van frequentie veranderd.
En dat is in de afgelopen jaren steeds sneller
gegaan.
Maar daarmee stopt het nog niet, het zal
opnieuw veranderen, en opnieuw, en
opnieuw....*

*Je kunt het 5D noemen,
je kunt het Nieuwe Energie noemen,
je kunt het Ascensie noemen,
je kunt het Ontwaken noemen,
je kunt het Evolutie noemen.*

*Je kunt het elke naam geven die je maar wilt, maar er steekt slechts één punt bovenuit:
Het wordt beter, niet slechter.*

Wat betekent dit?

*Er vindt een waarlijke spirituele transformatie plaats, een transformatie van bewustzijn.
Planetair.
Hierbij zijn vele Universa en sterrenstelsels betrokken, niet alleen onze eigen "achtertuin".*

*De Aarde is al in transformatie,
ze "wacht" op ons.*

*De natuur, de minerale wereld en de dieren zijn al van frequentie veranderd.
Zij zijn uitgelijnd met de nieuwe Aarde.*

Wij zijn de laatsten die dit doen.

Dit houdt in: ontwaken van bewustzijn, innerlijk werk en dus verandering van frequentie.

*Wie zich niet kan afstemmen, wie zich niet op één lijn kan brengen met de nieuwe frequenties, kan niet
in deze realiteit blijven.
Het is onmogelijk.*

"Als de leefomgeving verandert dan heb je de keuze om mee te veranderen of niet."

*Mensen geloven nog steeds dat energie, vibraties, frequenties slechts vluchtige woorden zijn.
En ze realiseren zich niet dat deze in wezen de basis vormen van alles wat bestaat.
Materie inbegrepen.*

Ieder mens heeft, gebaseerd op zijn spirituele bewustzijn, een bepaalde energie en dus een bepaalde trillingsfrequentie.

Alles wat er gebeurt, vooral in de afgelopen jaren, is gewoon een impuls richting de mens om deze transformatie te versnellen.

*Alles wat er gebeurt is een test.
Alles
Alles.*

Om te evolueren.

De Zielen die ervoor kiezen om dit te doen, en dus van frequentie veranderen, kunnen hier blijven.

De anderen zullen, wanneer de tijd daar is, het lichaam verlaten en hun volgende incarnaties op andere niet-geascendeerde planeten voortzetten.

Dat wil zeggen op 3D-frequentie.

Dat is niet negatief. Dat is de keuze van de ziel die (nog) bepaalde ervaringen wil opdoen.

Dus ik herhaal: het wordt beter voor degenen die hier blijven.

Dacht je dat het gemakkelijk zou zijn om duizenden en duizenden eeuwen van duisternis, karma en onwetendheid uit te wissen?

Natuurlijk niet.

Het kon niet gemakkelijk zijn.

Maar de duisternis heeft de afgelopen jaren enorm geholpen, heeft alles vereenvoudigd. Omdat het deel uitmaakt van de evolutie.

Het zou duizenden incarnaties hebben gekost om al het karma te helen dat in deze afgelopen jaren is geheeld.

We hebben zoveel geheeld, getransformeerd, uitgewist, in één en slechts één incarnatie: deze.

Besef je nu het immense werk dat verricht is?

Besef je dat het aan ons te danken is?

Dat wil zeggen, aan ons spiritueel ontwaken?

Realiseer je je dat we zoveel voor eens en voor altijd hebben gereset, en dat we nu alles van de grond af aan opnieuw opbouwen?

En dat hebben we in heel korte tijd gedaan.

*Voor jou is het misschien veel.
Je zegt dat een paar jaar een lange tijd is.
Ik zeg je dat een paar jaar niets is.*

Je hebt haast om de resultaten te zien, maar toch beginnen ze al zichtbaar te worden, voor degenen die ze willen zien.

*Wanneer zal dit alles eindigen?
Het zal eindigen wanneer het moet eindigen.*

*We spelen een uitzonderlijk spel.
Ja, moeilijk, zwaar, revolutionair.
Maar juist daarom uitzonderlijk.*

*Erken het duister voor wat het is.
Dat wil zeggen, een instructieboekje om het evolutionaire spel dat je speelt beter te begrijpen.*

Speel het dan.

*Niet met gezeur.
Maar met kracht en met een glimlach.*

Een overdenking m.b.t. de dieren van NU...

*De dieren die 50 jaar geleden bestonden zijn niet meer de dieren van nu. Ze zijn anders.
Ik bedoel, zoals ik gisteren al heb aangegeven, dat dieren, net als de hele planeet, een transformatie
(hebben) ondergaan.*

Ze 'humaniseren' zichzelf in zekere zin steeds meer.

*Dit is de reden waarom sommige mensen het dieet van hun dieren veranderen; dit is de reden
waarom er ook bij hen steeds meer allergieën en voedselintoleranties optreden.*

*Dit is ook de reden dat ze fysiek kwetsbaarder zijn, vatbaarder voor meer menselijke ziekten,
gevoeliger voor hitte en kou.*

*Ook op emotioneel niveau zijn ze veel kwetsbaarder en hebben ze onze liefde nodig.
Kijk maar eens hoeveel mensen er op FB met afschuw reageerden toen Mike uit B&B vol liefde
destijds bij de buurman naar het pasgeboren "kist"kalpje ging kijken. Een dergelijke handelwijze past
niet meer in de nieuwe tijd.*



*Dus dat dieren gerespecteerd moeten worden is absoluut duidelijk, in ieder geval voor mij.
Maar dit is niet langer genoeg.
Het is noodzakelijk om een stap verder te gaan...*

Degenen die dieren slechts als dieren beschouwen, raad ik ten zeerste aan om ze eens aandachtig te observeren.

Je zult bemerken dat ze hun 'wilde staat' aan het verlaten zijn en steeds dichterbij het menselijk gedrag komen te staan.

*Vooraf dieren die in nauw contact met mensen leven.
Ze zijn nu veel kwetsbaarder en weerlozer dan jaren geleden.*

*Degenen die al een aantal jaren dieren in huis hebben, zullen ongetwijfeld hebben opgemerkt dat er een evolutie en verschillende veranderingen bij hen hebben plaatsgevonden.
En als dit niet het geval is, dan nodig ik je uit om ze vanaf nu meer te observeren.*

*Nog meer dan voorheen hebben ze onze zorg en bescherming nodig. Help ze.
Ik vraag je dit voor hen, die het niet kunnen.
Bescherm ze wanneer dit nodig is, geef ze eten als ze het zelf niet kunnen.
Geef ze onderdak en liefde als ze het koud hebben en zich verloren voelen.
Als je dat doet, zullen ze je er dankbaar voor zijn.*

*Ik zal er binnen mijn vermogens in ieder geval alles aan doen om ze te helpen.
Ze hebben een moeilijke taak gekozen, incarneren als dierlijke wezens op deze planeet.
Laten we ze helpen. zodat hun pad hier zo gemakkelijk mogelijk verloopt.*

*Er is een medicijn... het is heel bijzonder.
Het draagt alles in zich, wat jij nodig hebt.
Het geneest alles.
Het heet... Liefde!
Er is geen beter medicijn ter wereld.
Het heeft alles wat je nodig hebt voor het leven...
Voor een gelukkig leven... voor een vrij leven..
Er is geen limiet aan de dosering...
Sterker nog, het is het beste als je er dagelijks zoveel mogelijk
van binnenkrijgt.
Begin bij jezelf, dan volgt de rest vanuit zichzelf*



*Er bestaan geen toevalligheden. Alles is zoals
het moet zijn. Je ontmoet nooit iemand zonder
reden.*

*Er zijn passanten, leraren, studenten.
Er zullen mensen zijn die je hand vasthouden;
er zullen mensen zijn die je wegduwen.
Er zullen mensen zijn die met je lachen; er
zullen mensen zijn die naar je lachen. Er zullen
mensen zijn die met je meehuilen, en er zullen
er zijn die om jou huilen.
Ook zal er iemand zijn voor wie je tranen zult
vergieten.*

*Maar vergeet één ding nooit: iedereen zal aan jou geven. Er kan niets van je worden afgenomen. Je
moet de redenen vinden, conclusies trekken, en dan zul je beseffen dat je met elke menselijke
ontmoeting alleen maar méér wordt.*

EENZAAMHEID

*Groeien is durven toestaan te voelen wat er in
het moment is,
ook als dat / zeker als dat eenzaamheid is.*

*Wanneer je daar werkelijk in durft te gaan, de
eenzaamheid durft aan te kijken en toe te
laten, dan kun je ont-dekken dat de
eenzaamheid oplost.*

Nee, niet in een keer volledig. Was dat maar zo.



*Elke keer als eenzaamheid de kop opsteekt, is het opnieuw aankijken.. en dan kun / ga je ont-dekken dat er iets anders voor in de plaats komt.
Een moment van werkelijk thuis zijn bij jezelf.*

*Iemand nodig hebben is de weg naar buiten / thuis komen is de weg naar binnen.
De weg naar binnen kunnen we uitstellen, maar uiteindelijk komt iedereen voor deze weg naar binnen te staan.*

Heb vertrouwen in de levensstroom.



We leven op planeet Aarde met bijna 8 miljard mensen.

Laat dit eens tot je doordringen bijna 8 miljard mensendie allemaal in hun eigen universum leven qua gedachten, overtuigingen, emoties, gevoelens, kennis en wat je nog meer kunt bedenken.

*Toch proberen we elke dag weer de ander in ons eigen universum te trekken in een poging zijn/haar wereldbeeld te kneden en hervormen.
Onbegonnen werk toch?*

*In feite hebben we onze handen meer dan vol aan het onderzoeken van ons eigen universum.
Als we ons daartoe beperken, doen we meer dan genoeg!*

Aan ons vrouwen wordt gevraagd...

Aan ons vrouwen wordt gevraagd dat we ons beginnen te openen voor het Goddelijk Vrouwelijke, ons beginnen te openen voor wat het betekent om in deze tijd van leven op Aarde als een priesteres te functioneren en te onderkennen waarom dit cultureel relevant is en waarom we daartoe geroepen worden.

Daarom wordt ons gevraagd om meer vertrouwd te raken, meer verbonden te raken, meer afgestemd te raken op het archetype van de priesteres zoals zij in jou leeft en je eigen specifieke gaven van jouw afstammingslijn te her-inneren.

*Wat bedoel ik met je eigen specifieke gaven van jouw afstammingslijn?
Wat ik bedoel is dat we allemaal geboren zijn met zeer unieke lichtcodes, codes die in onze DNA-*

capaciteiten zijn ingeprent. Hierdoor zijn we allemaal uniek in de capaciteiten die we tot onze beschikking hebben.

Een deel van het begrijpen van het pad van de priesteres bestaat er dan ook uit dat we hier zijn om te rijpen, om te groeien in, om op te eisen, om te herinneren, om aan te scherpen, om uitmuntend te worden in die specifieke vaardigheden die ieder van ons in zich mee draagt.

En vervolgens is het onze taak om deze



vaardigheden naar buiten te brengen, ze aan te bieden aan de wereld.

En terwijl we dit doen, worden degenen die we ontmoeten, die we tegenkomen in ons werk, in ons leven en onze relaties, zelf ook aangestoken en gewekt in hun gaven, in hun codes. Het werkt als een sneeuwbaaleffect, als een besmettelijke kettingreactie.

Waarom is dit zo belangrijk? Wel, omdat we in de tempel van The Essence of Life van een bepaalde redenering uitgaan, een specifieke redenering, en die redenering behelst dat ieder van ons nodig is; dat niemand van ons belangrijker is dan de ander; dat we in een wereld van buitengewone diversiteit leven en dat diversiteit niet alleen nodig is, maar zelfs cruciaal is voor het functioneren van ons ecosysteem, van ons collectieve systeem, van Gaia zelf, van Gaia Sophia zelf.

Wij, ieder van ons, is als een cel van een lichaam. We hebben allemaal een andere taak, net zoals de cellen in het lichaam allemaal een andere taak hebben en verschillende informatie naar het geheel moeten overbrengen. En hoe duidelijker en gericht, hoe kristallijner, hoe gefocuster, hoe verfijnder we kunnen worden in wat het is dat we hier moeten bij- en uitdragen, hoe zuiverder we kunnen zijn in het overbrengen ervan.





Naar binnen...

Je trekt je terug in je eigen veilige coconnetje. Er is voor jou een tijd aangeboren om stil met je Zelf te zijn, om even niet meer zo veel met de buitenwereld te communiceren.

Toch voel jij je hier goed bij.

Je ontdekt dat hoe stiller en naar binnen gericht jij wordt, hoe meer jij op jouw eigen - zoals het voor jou is bedoeld - pad komt.

Deze periode mag je dan ook vullen met een enorm vertrouwen in het universum.

Je verleden met je meedragen...



Je kunt als kind innerlijk gewond raken, traumatische ervaringen opdoen die je diep in jezelf als pijnlijke herinneringen bewaart. Bewaren is eigenlijk nog te positief omschreven, want je wilt er eigenlijk niet van weten. Je stopt die herinneringen weg, je verdringt ze.

Pijnlijke herinneringen aan de ruzies tussen je ouders vroeger. Als kind door je ouders of door leeftijdsgenootjes op school afgewezen worden of misschien zelfs mishandeld. Je kunt

om je uiterlijk geplaagd zijn en sindsdien lijd je onder een minderwaardigheidsgevoel. Je kunt ook ineengekrompen zijn door een dominerende ouder. Of je bent koel en afstandelijk, omdat je zonder warmte en liefde bent opgevoed. Het risico op het geraakt worden in je oude pijn is te groot.

Waar komt het vandaan?

Je gevoelsleven is tijdens je kinderjaren beschadigd: door een situatie, door een relatie. Ik noem dat innerlijke wonden, "oud zeer" dat in je onderbewustzijn ligt opgeslagen. Soms breekt het even door wanneer je in een vergelijkbare situatie of sfeer terecht komt. Dan steekt het als een duveltje uit een doosje ineens weer de kop op.

Hoe ga je daar nu mee om?

Je kunt het wegstoppen, negeren, net doen of het niet bestaat, niet zeuren ook dat hebben wij vaak geleerd. Je kunt het verdoven met een glas wijn of misschien zelfs een medicijn. Maar na verloop van tijd steekt het toch weer de kop op. Je voelt je niet gelukkig. Je blijft depressief, je voelt je steeds maar moe.

Om te beginnen zou je ervoor kunnen kiezen om er over te gaan praten. Dat vraagt heel veel moed, want bijna altijd ga je dan door de pijn van vroeger heen. Toch is dit het begin van innerlijke genezing.

Zodra je gaat praten, is er erkenning voor dat wat in het verleden gebeurd is én verandert er iets.

Innerlijke genezing

Het proces van je hart helen kan worden versterkt. Sommige mensen bidden, anderen zoeken hun heil in meditatie of andere bewustzijnstechnieken. Alle wegen hebben gemeen dat de samenhang tussen de feiten en de emoties die je hiervan nog met je mee draagt aan het licht komen; dat een gesprek of gebed een begin is. Een begin van het proces van innerlijke genezing. Het is het oude zeer in het heden in het licht plaatsen, in het licht van jouw goddelijk bewustzijn plaatsen.

Je innerlijke pijn, zelfverwijt, schuldgevoel, steeds maar terugkerende woede, je minderwaardigheidsgevoel en waar wij mensen allemaal nog meer mee kunnen zitten. In termen van gelovigen kun je ervan verlost worden, in termen van anderen kun je geheeld worden.

Dit gaat niet altijd van vandaag op morgen. Het vraagt soms tijd en een groeiend vertrouwen. Het is een proces. Bij dat helingsproces hoort zeker ook vergeving; verstoorde relaties moeten worden uitgezuiverd.

En besef dat innerlijke genezing uiteindelijk ook de lichamelijke gezondheid bevordert. Simpelweg omdat de manier waarop je je leven beleeft altijd zijn weerslag op je lichaam heeft!

Ware vrede

Het trieste is dat elk moment waarop we in het heden geconfronteerd worden met de angst of pijn uit het verleden, we een eis stellen aan dit moment om je iets te geven of iets weg te nemen. Dit betekent ogenblikkelijk: lijden!

Het is merkwaardig, maar in het toelaten van je emoties, je gedachten over het verleden – in het toelaten, het toestaan dat ze er zijn – eindigt het "geweld" over het verleden.

Het is een heel eenvoudige recept om gelukkig te zijn.

Nogmaals zolang er eisen – en in dit geval zou het verleden anders geweest moeten zijn of zou de huidige situatie je je er tenminste niet aan moeten herinneren – zijn, zullen er problemen blijven ontstaan en ontgaat je dat dat wat je zoekt, er NU IS.

Ik zal het ook nog op een andere manier onder woorden proberen te brengen. Waar angst is, emoties, stress, drukte, onvrede, het zijn een handvol woorden, kan in hetzelfde moment, dus nooit tegelijkertijd, ook bewustzijn aanwezig zijn. Het is het een of het ander.

Wanneer je naar de vrede, de liefde, de stilte in jezelf toe wilt, dan zul je altijd door de emotie heengaan “zo die er zit”. In de acceptatie en het toelaten van de emotie, kun en zul je ervaren dat de emotie zo vanuit zichzelf aan kracht inboet, verdwijnt en vrede en stilte verschijnt.