

E-zine Pak je geluk

Nr. 155

29 nov 2020

Het zijn speciale tijden die om een speciale E-zine vragen. Ik wil niet de positiviteit laten varen voor het onderwerp pandemie, maar ik wil ook niet mijn mond houden over alle dubieuze zaken. Dus splits ik de E-zine in twee: 155A (opbouwend) en 155B (pandemie) in dit geval verbonden via een tussenstukje over de numerologische voorspelling die gold voor 2020, en die steeds meer waarheid wordt.

De totale tekst is daardoor lang, maar lees het desnoods in de 2 delen die het zijn, of sla over wat je niet wil lezen. En bij voorbaat excuses als ik iemands geloofsovertuiging verstoort! Voor sommigen zal wat ik schrijf schokkend zijn, omdat ze het zich niet kunnen/willen voorstellen. Het is mijn gevoel/hart/ratio en als ik er mensen door aan het denken zet is dat meegenomen. Ik heb de waarheid niet in pacht, maar kan mijn intuïtie en kennis niet negeren. Ik kan niet negeren dat ik het gevoel heb dat we als soort bedreigd worden door technologie en controledrang. Omdat veel wat gebeurt niet klopt, niet zuiver is.

155 A: Gereedschappen ('Tools')

Phul Stutz en Barry Michels hebben het boek "The Tools" geschreven. Een boek waarvan de inhoud je zou leren om **zelfvertrouwen, levensvreugde en innerlijke kracht** te ontwikkelen.

Wat ze stellen, is dat je gereedschappen of hulpmiddelen nodig hebt om problemen te controleren. **Hoe meer we ons van problemen bevrijden, hoe meer plezier en tevredenheid we zullen kennen in het leven.** Wil je iets veranderen, zal je er werk van moeten maken en zal je keer op keer moeten herhalen om die verandering er ook te laten komen. Ze noemen 5 gereedschappen waar ze dieper op in gaan.

Ik begin met de laatste en belangrijkste: **wilskracht**. Het is de kunst in het leven sterk genoeg te worden om de uitdagingen aan te gaan die er zijn. Daarvoor is wilskracht nodig. Wilskracht maakt bovendien dat je via discipline de andere gereedschappen gebruikt.

Kelly McGonical (gezondheidspsychologe) zegt: "Mensen met een betere controle van hun aandacht, emoties en acties zijn op alle terreinen beter af. Ze zijn gelukkiger en gezonder. Hun relaties zijn beter en bevredigender. Ze bereiken meer. Ze gaan beter om met conflicten, stress en tegenslagen. Ze leven zelfs langer. Wilskracht is de basis hiervan".

En **Baumeister**: "Het verbeteren van wilskracht is de zekerste manier naar een beter leven".

Ik zal nu eerst de andere gereedschappen noemen:

- **De "omkering van verlangen"**: we neigen allemaal emotionele pijn te vermijden, maar dat is niet goed. Als we vooruit willen gaan, moeten we juist enthousiast worden over uitdagingen in het leven. (Ons onbegrensde potentieel ligt daar waar we uit onze comfortzone gaan en dus 'pijn' ervaren – het is zeker lastig, maar **we moeten dus een zekere mate van 'pijn' omarmen om te kunnen groeien – dingen doen die we niet leuk vinden om iets te bereiken wat we wel heel leuk vinden**).
- **Actieve liefde bedrijven** (maar niet zoals het nu klinkt): vaak blijven we in ons hoofd rondjes draaien over iets wat iemand heeft gedaan of gezegd. Maar in plaats van boos te blijven, **stuur liefde** naar die persoon. Mag gek klinken, maar het werkt zeker. (Doet me denken aan de Hawaïaanse kunst van vergeven, de Ho'oponopono: "Het spijt me, Vergeef me, Dank je, Ik hou van je").

- **De innerlijke autoriteit:** wat is onze schaduwzijde die we liever niet tonen, de kant die liever niet naar voren komt? We kunnen ons alleen vol vertrouwen en als autoriteit gedragen als we dat deel naar voren brengen, het mee laten doen, ons ervan bewust zijn.
- **Dankbaarheid laten stromen:** Als je je op wat voor manier dan ook ellendig voelt, verbind je met de bron door dankbaarheid te ervaren. Zorg voor de discipline om alle prachtige dingen in het leven te zien. **Laat je dankbaarheid stromen, een betere manier om je met je bron te verbinden is er niet.**

Voor veel mensen is de wereld geen leuke plek meer op dit moment. Het is ondanks alle beperkingen en mindere contacten voor veel mensen lastiger in het NU te zijn en daarvan te genieten.

Daarom zijn de gereedschappen die Phil en Barry beschrijven uitermate nuttig, vooral ook in deze tijd. Ze vertellen dat **we moeten weigeren een beperkt leven te hebben**. Met persoonlijke discipline zijn we in staat de dingen te doen die goed voor ons zijn, ook al hebben we er niet altijd zin in. **Denk aan gezond eten, georganiseerd en efficiënt zijn, sporten en op de juiste manier bewegen, de eigen verantwoordelijkheid nemen.**

Bovendien zullen we steeds opnieuw moeten inpluggen, verbinding moeten maken met onze hogere krachten. Dat gaat namelijk niet vanzelf, die verbinding verbreekt telkens.

We zullen 'enthousiast' moeten proberen te zijn over dingen die we eigenlijk niet willen, omwille van onze eigen gemoedsrust en 'gezondheid'. Zoals er ook mensen zullen zijn die buiten hun comfortzone gaan door juist de kont tegen de krib te gooien omdat hun grenzen zijn bereikt, en daar 'enthousiast' over te worden. We zullen liefde moeten sturen naar mensen die we misschien liever zouden verwensen. We zullen onze schaduwkant onder ogen moeten zien, en vooral zoveel mogelijk zaken bemerken waar we dankbaar voor (kunnen) zijn en waar we dankbaarheid voor ervaren, voelen. Dat verbindt ons met de hogere krachten, maakt ons sterker.

En dat alles gelaardeerd in een sausje van wilskracht.....

Eigenlijk, zo stellen de auteurs, zijn we een werk in uitvoering. En dat moeten we proberen met plezier te zijn. We zijn niet 'compleet' geboren, dat worden we gaandeweg. Maar om dat te worden, zullen we de gereedschappen moeten blijven gebruiken, ons leven lang. Een persoonlijk probleem laat in feite zien dat je je verbinding met hogere krachten (even) kwijt bent.

Satchidananda: "De wereld is vol ups en downs, positief en negatief. Het als een grote fabriek. Mensen komen erbinnen als ruw materiaal, en zitten in het proces om perfect te worden. Gaandeweg ontstaat de juiste vorm. Dat is wat we noemen evolutie of groei. Door ervaringen leren we".

Zie jezelf als een project waar je aan werkt. Een schilderij wat steeds fraaier wordt of een beeldhouwwerk wat steeds meer vorm krijgt en/of wordt gepolijst. Werk eraan met plezier en weet dat het tijd vergt, dat het af en toe moeite kost. Dat je af en toe zelfs een risico moet nemen. Wees dankbaar voor het vermogen dat je aan jezelf kunt werken en neem dingen niet voor lief. Juist dankbaarheid is zo onvoorstelbaar krachtig als gereedschap!

Tussenstuk

Eind 2019 las ik de numerologische voorspelling voor 2020. Er werd voorspeld dat 2020 een nog grotere chaos zou laten zien dan 2019, met enorme veranderingen. Ik kon me dat toen nauwelijks voorstellen. Maar goed, 2020 zou een cruciaal jaar worden in vele opzichten, zeker waar het ging om de fundering van onze samenleving.

Een jaar 4, dus harde hoeken en harde zijkanten. De economie zou flink geraakt worden en de ongelijkheid zou groter worden. Er zou verwarring zijn, en de wereld zou in zekere zin op z'n kop gezet worden. Vooral de jongere generaties zouden belangrijk zijn, enerzijds omdat er bij hun meer saamhorigheid zou ontstaan (verbonden zijn, erbij horen, deel van het geheel zijn), anderzijds omdat zij meer tegenover het

oude denken zouden komen te staan en zouden 'bewegen' tegen apathie en tegen onderdanigheid. Mogelijk zou er meer fysiek geweld komen.

En wat vooral ook geleidelijk zou groeien was een soort verbondenheid door angst, dramatisch en langdurig. Er zou mogelijk een hartverscheurende realiteit zijn en letterlijk wordt gezegd "er komt een tijd dat die gekke man op de hoek met dat bord staat waarop staat dat het einde nabij is helemaal niet zo gek blijkt te zijn.....".

Naarmate het einde van het jaar nadert, begin ik de dingen te herkennen die ik absoluut niet kon zien toen ik het de eerste keer las. En erg bemoedigend is het niet.

Hoewel, het feit dat we het millennium 2000 zijn ingegaan, maakt dat de 1 van 1000 plaats heeft gemaakt voor de 2 van 2000. De nieuwere generaties (nu tot 20 jaar) zouden daardoor meer liefde en broederschap, intuïtie en liefde in zich hebben dan de oudere en bovendien voor hogere idealen gaan. En dat in het Aquarius tijdperk waar dat ook al voor zou gelden. Dubbelop positiviteit dus (t.z.t.). Bovendien zou het juist de jongere generatie zijn die ons moeten redden in deze tijden.

We gaan het zien.....

155 B: de pandemie

Zoals stenen dat van een huis zijn, zijn onze cellen de bouwstenen van ons lichaam. Elk weefsel en elk orgaan is opgebouwd uit cellen. Het is onvoorstelbaar mooi om te zien hoe zo'n cel werkt en het is niet zo onlogisch om in te zien dat een cel die niet optimaal gezond kan zijn en niet optimaal kan functioneren voor problemen kan zorgen. Het kan leiden tot minder energie, tot de dood of tot verandering (kanker). Belangrijk voor die cel zijn o.a. vitamines en mineralen, maar vooral ook **dat de energiestroompjes die zorgen dat de cel z'n grenzen kan bewaken en kan doorlaten wat ie belangrijk vindt** (ionen, mineralen), **ongestoord kunnen functioneren**. Want zoals een waterzuiveringsapparaat via omgekeerde osmose zorgt dat alle verontreiniging uit het water verdwijnt, zorgt de cel via de celwand voor osmose. Via kleine elektrische stroompjes. Als die goede grens verdwijnt, betekent dat het einde van het leven. Duizenden jaren hebben wij als soort meestal in een gelijkmatig energieveld vertoefd, namelijk het energieveld van de aarde, met Shumann-frequenties. Behoudens af en toe flinke verstoringen door zonnevlammen, zoals rond 1727, toen er een pandemie van 10 jaar uitbrak en de zonnevlammen lange tijd op hun piek waren.

Toen er elektriciteit werd ontdekt, betekende dat veel voor de industrialisering, maar ook voor het elektromagnetisch veld waarin wij ons bevonden. In 1875 werden telegraafverbindingen aangelegd met een hoeveelheid koper die 30x om de aarde gewonden kon worden. Er volgde een periode van griepachtige beelden en verschijnselen die leken op die van het chronisch vermoeidheidssyndroom (ME), vooral in de gebieden en trajecten waar de palen stonden. Na het begin van de moderne elektronica (1889) volgt 5 jaar een explosieve, onvoorspelbare, dodelijke pandemie.

Vlak na de eerste wereldoorlog met een veelheid aan antennes en radiosignalen ontstond de Spaanse griep, de pandemie die qua verschijnselen (behalve sterfte) behoorlijk lijkt op Covid. Wat wel raar was, was dat ondanks het idee van forse besmettelijkheid het niet lukte om mensen opzettelijk te besmetten, zelfs niet via bloedoverdracht (!). Dan volgde de Aziatische griep (1957, pandemie) op het wereldwijd plaatsen van radarinstallaties. En de HongKong griep-pandemie op de plaatsing van 28 satellieten in de Van Allen gordel.

In al deze gevallen, inclusief de zonnevlammen, was er sprake van flinke veranderingen in het elektromagnetisch veld van de aarde. Toeval?

Recenter begon in 1996 de groeiende explosie aan draagbare telefoons, gevolgd door een toegenomen sterfte in grote steden. Sedertdien is de hoeveelheid elektromagnetische straling wereldwijd steeds verder toegenomen, en ontstonden ook o.a. SARS en MERS. (Denk niet dat Afrika geen EMF heeft, overal lopen mensen met smartphones (en dekking), en het 'wildlife' wordt gemonitord).

Vandaag de dag worden allerlei overlappende frequenties gebruikt voor alle mogelijke apparaten. En de nieuwste generatie is de 5G, met vele malen meer satellieten (tienduizenden) en mini-satellieten (miljoenen) dan ooit. Zodat we op elke millimeter van deze aardkloot een supersnel internet en bereik

kunnen hebben. Er wordt door sommigen wel gezegd dat we in een soort van magnetron komen te leven. En de eerste 5G installaties werden (toevallig?) in werking gesteld waar de pandemie begon.

Is het dan raar dat wetenschappers op dit gebied waarschuwen voor de gevolgen van de technologieën waarin we nu ondergedompeld worden? Is het zo raar dat er mensen zijn die denken dat 5G medeverantwoordelijk of zelfs geheel verantwoordelijk is voor deze pandemie?

En is het misschien ook zo dat men dat tevoren wist? Waardoor er al zoveel zinspelingen tevoren waren over pandemieën vanaf 2020? **Ik trek geen conclusies, maar heb wel grote vraagtekens.** Ik heb het straks nog even over de censuur, maar ik begrijp waarom die zo belangrijk is voor de machthebbers.

Eerst naar Covid-19

Ik had al vanaf het begin het gevoel dat er zaken niet klopten, ik heb dat eerder verteld. De WHO wist niet hoe snel ze 'corona' moest bestempelen tot een zeer gevaarlijk, zeer besmettelijk en dodelijk virus en hoe snel ze het woord pandemie moest rondzingen. En op die manier werd vervolgd door alle landen gereageerd. Direct lock down als er 1 iemand besmet was.

Maar eigenlijk al in maart bleek dat de besmettelijkheid niet zo ernstig was. Binnen het gezin 10% kans het over te nemen van een ander, en buiten bij langdurig contact nog geen 3%. Klink niet echt als zeer besmettelijk. **Eveneens bleek de dodelijkheid niet zo ernstig.** Onder de 65-70 jaar zelfs minder dan die van een stevige griep. Toch werd de oproep niet teruggenomen. **Iedereen bleef zich gedragen alsof het ging om een zeer besmettelijke, zeer dodelijke ziekte. Daarin geholpen door de media die van elke mug nog steeds een olifant proberen te maken.** Als de cijfers morgen beter zijn halen ze het minst goede cijfer aan of vergelijken ze gewoon met een andere dag of week om het maar erger te doen lijken. En met enige regelmaat een smeug aangrijpend verhaal....

En ook al gaat het relatief nog zo goed, de overheid weet wel te vertellen dat het niet hard genoeg gaat, of dat ze er meer van hadden gehoopt, of dat we op langere beperkingen moeten rekenen. Nu al dreigt Kerstmis in het water te vallen en wordt maart genoemd als 'nog steeds pandemie'. Maar goed, omdat de WHO vasthield aan de eerdere waarschuwingen, werden quarantainemaatregelen opgevoerd en werden er testen in het leven geroepen waardoor iedereen getest zou kunnen worden, ziek of niet ziek. Logistiek is dat tot nu toe niet helemaal gelukt, maar vanaf maart kunnen we ons maandelijks laten testen.....

Echter, **volgens echte deskundigen raken die testen kant nog wal, ze slaan nergens op.** En ze zeggen niets. Ze zijn ook niet echt (genoeg) specifiek voor Covid. En zelfs als de basis wel goed zou zijn (en dat is ie in de verste verte niet), dan is de hoeveelheid keren dat er bij het testen geamplificeerd (versterkt, vermenigvuldigd) wordt (door de WHO geadviseerd) dusdanig dat uiteindelijk 80-90% vals positief zou kunnen zijn. En wat terecht positief is hoeft geen Covid te zijn, en die persoon hoeft niet besmettelijk te zijn. Het voert me te ver om al te diep hierop in te gaan, maar **deze testen zouden er helemaal niet moeten zijn** – en al helemaal niet om een diagnose te stellen (zoals ook de ontwikkelaar zelf zegt).

We krijgen zo grote aantallen van zogenaamde 'besmettingen' die dat mogelijk helemaal niet zijn en getallen die niets zeggen over besmettingskansen of zelfs maar ziektekansen.

Toch wordt op basis van die onzin-cijfers beleid gevoerd. Het beleid van onthouden van contacten en knuffelen. Van beperkingen. En terwijl wetenschappelijk onderzoek keer op keer laat zien dat niet-medische mondklappers totaal geen verschil maken, worden die onzin-cijfers gebruikt om maatregelen te nemen en maskers te verplichten. Vanaf dinsdag zelfs met een forse boete. Wat doet dat met mensen?

Samengevat is het dragen van maskers onzin, een maatregel gebaseerd op onzin-besmettingscijfers als reactie op een onjuiste voorstelling van zaken omtrent een virus waarbij de kans groot is dat andere factoren dan (alleen) het virus een rol spelen.

Wie heeft dit allemaal bedacht? En met welk nut? En waarom wordt eraan vastgehouden?

Wat mij vooral stoort is dat echte en zuivere wetenschap aan de kant wordt gezet door zogenaamde wetenschappers die de overheid adviseren vanuit een kokervisie. Hoe is dat toch mogelijk. **En waar zijn al die andere wetenschappers?**

Wel, die worden genegeerd. Of gecensureerd. Of tot complottheoretici gebombardeerd. **De Great Barrington Declaration bijvoorbeeld was 21 november ondertekend door 35000 artsen, 12000 gezondheidswetenschappers en 639000 bezorgde burgers.** Heb je er iets over in de media gezien? Zo weten de meeste artsen ook niet van het bestaan af. Als iemand in Duitsland demonstreert en het woord voert, vertellen onze media dat het een anti-vaxxer is. En daarmee heb je al geen recht meer iets te vinden kennelijk. In Duitsland en Spanje zijn grote groepen artsen (vele honderden) die zich verenigd hebben ervan overtuigd – met series ‘bewijs’ – dat de hele pandemie opzet is, maar we zullen het niet horen.

Het RIVM kwam gisteren met cijfers die laten zien dat de gezondheidsschade van Covid wel 5x zo groot is als die van een griep. Ja, zo kan ik ook cijfers presenteren. De gezondheidsschade zou de schuld van Covid zijn, maar is feitelijk de schuld van de maatregelen en de kokervisie waar die op gestoeld is. Daardoor kunnen gewone patiënten niet geholpen worden of durven ze niet eens naar de dokter. Bovendien is een deel van de sterfte wat nu tot Covid wordt gerekend het gevolg van de onderliggende ziekte waar ze anders aan waren overleden. Je bent Covid-dode als je positief getest bent als je doodgaat (die test die ‘zo betrouwbaar’ is). Hoewel het zou kunnen dat dit jaar een aantal mensen een paar maanden eerder zijn gestorven dan anders was gebeurd. Het gezondheidsverlies is er dus niet zozeer door Covid, maar meer door de politici en virologen.

Wat ook opvalt is de totale onvoorspelbaarheid van de cijfers. Er kwamen strengere regels op een moment dat je je afvroeg waarom en prompt gingen de cijfers omlaag (niet logisch), en nadat die regels teruggeroepen waren en je effect van die onnodige extra regels zou moeten zien, gingen de cijfers juist omhoog. Terwijl er wordt gedaan alsof alles te voorspellen is, is het allemaal volslagen onlogisch.

Tenzij. Tenzij er andere factoren (ook) een rol spelen. Al eerder werd luchtverontreiniging genoemd en juist luchtverontreiniging versterkt de effecten van het elektromagnetisme. En het weer varieert nogal qua dichtheid en type. **Het enge is alleen dat alles wat je zegt wat afwijkt van de media-waarheid al snel als complottheorie klinkt. Dit dus ook. En dat scheidt de polariteit in de wereld van dit moment. Het maakt ook dat ik lang twijfelde of ik dit allemaal wel zou schrijven.**

Gelukkig – sorry voor het sarcasme – gaat het vaccin ons redden. Ik heb daar al genoeg over gezegd. Maar zo’n 7-9 verschillende vaccins van idem verschillende firma’s? Met verschillende werkingsmechanismes? Klaargestoomd in minder dan 1/10^{de} van de veilig geachte tijd? Werkend op ons genetisch systeem? Zoals destijds bij de hepatitis B waarna collega’s constateerden dat er een flinke toename was aan kinderen met auto-immuunziekten? In feite laten we ons letterlijk genetisch manipuleren met zo’n vaccin. En dan te bedenken dat wordt geadviseerd genetisch gemanipuleerd eten te weigeren.

Niet voor niets wordt er breed gecensureerd. Je hoeft mensen die onzin uitkramen niet te censureren, want die worden toch nauwelijks geloofd. Wat er gecensureerd wordt zijn mensen die juist geen onzin uitkramen, die reële zaken aan de kaak stellen, die proberen de waarheid boven tafel te krijgen. Want die zijn bedreigend voor een kokervisie of een dubbele agenda.

Zo zagen we eind vorig jaar bij het symposium van de WHO over o.a. de veiligheid van vaccins dat er serieus werd geadviseerd op te houden met termen als anti-vaxxer. Omdat niet ieder kritisch mens tegen alle vaccinaties is, maar **vooral omdat de kritische mensen (en artsen) vaak gelijk hebben qua argumenten, cijfers, statistieken en kritiek (lees dit nog maar een keer! – uitspraak op het symposium van de WHO).** Maar goed, daarom wordt dus vrijwel alles rondom elektromagnetische straling en vaccinaties wat niet in het straatje van de machtshebbers (en wie zijn dat?) is, gecensureerd.

En wordt ons ook veel informatie onthouden via de media. Ik noemde al de Barrington declaratie. **Hebben jullie bijvoorbeeld via de ‘normale’ media gehoord dat:**

- de coronanoodwet in Denemarken (met mogelijk verplichte vaccinaties) is tegengehouden door de bevolking die dagenlang met pannen en pollepels herrie heeft gemaakt voor het parlement?

- Een gerechtshof in Portugal vanwege het feit dat de testen waardeloos zijn thuisisolatie voor positief getesten als illegaal en ongrondwettelijk heeft verklaard?
- Het Zwitsers voorlichtingsbureau adviseert om vitamine D, vitamine C, selenium, DHA/EPA en zink te slikken als bescherming tegen o.a. Covid? Terwijl minister de Jonge niet verder kwam dan in 30 seconden te zegen dat gezond leven (?) je weerstand kan verbeteren?
- Dr. Rodger Hodgkinson, in vele commissies en ook hoofd van een bedrijf wat Covid testen maakt, het over de pandemie heeft als een volkomen publieke hysterie aangedreven door politici en de media. Hij vindt dat de politici te veel doktertje spelen, dat maskers volledig nutteloos zijn, net als social distancing. De kans onder de 65 te sterven is 1 op de 300.000. Het testen zou vandaag nog moeten stoppen. Opvallende uitspraak voor iemand die de testen verkoopt. Ik hoorde hem spreken, hij was woedend.

Wat misschien wel het ergst is, is dat er nu miljarden wordt en is uitgegeven aan vaccins die onnodig lijken te zijn (zeker onder de 65, en gezien de risico's daarboven wellicht ook), terwijl er **wereldwijd vele miljoenen mensen extra sterven aan hongersnood, ongezond – of afwezig – drinkwater en gebrek aan huisvesting. En dat door al die maatregelen.** Wat hadden die miljarden veel leed kunnen besparen.....

Het laatste wat ik er dit keer over zeg is dat BigPharma en BigTech inmiddels zoveel macht hebben/krijgen, dat wij als individuen nog weinig te vertellen hebben. En onder BigTech versta ik de optelsom van Microsoft, Google, Apple, Gates en al onze 'slimme' apparaten die allerlei informatie over ons verzamelen: slimme meter, slimme thermostaat, slimme geluidsboxen, slimme babyfoons, videodeurbellen, navigatie, smartphones en zelfs slimme koelkasten. En niet te vergeten alle 'trackers' op de websites, je computer en tijdens het winkelen. 'BigBrother' weet alles van ons. Niet erg als er geen misbruik van wordt gemaakt, maar....., en wil ik al die bemoeienis met mijn leven wel? Heb je 'social dilemma' al gezien op Netflix? De voorspellingen van de numerologie leken zo heftig, maar de realiteit is wellicht nog heftiger. Het is nu wachten op de jonge generatie die ons gaat redden (glimlach).....en op de rest van het tijdperk wat veelbelovender wordt.....

Philipp Blom (historicus): "De coronacrisis drukt ons met de neus op de feiten: onze manier van leven is in een eindfase beland, we maken een 'geestbeving' mee. We moeten weg van de narcistische fictie dat we als mens boven de natuur staan" (recent citaat).

Overigens is het niet allemaal negativiteit, want dankzij exosomen (soort van RNA-boodschappers die onze cellen maken in tijden van gevaar) die nauwelijks te onderscheiden zijn van virussen (waardoor sommige artsen betwijfelen of virussen wel kwaaddoeners zijn en niet gewoon exosomen) **zijn we in staat ons aan te passen aan nieuwe situaties.** Dat is de meeste mensen bij alle andere verstoringen van het elektromagnetisch veld grotendeels gelukt. En dat zal ook nu hopelijk de meesten wel lukken.

Dus als we zorgen dat we onze eigen vibratie goed houden en ons lichaam ondersteunen in plaats van vergiften, en het zo natuurlijk mogelijk laten functioneren, zal het wel goed komen.

Intussen verbind ik me met hogere krachten door zoveel mogelijk te genieten van het NU.....door zoveel mogelijk de goede dingen te zien.....door mijn naasten lief te hebben.....door te mediteren.....door dankbaar te zijn.

Het leven is immers zo mooi als je het zelf maakt.....(ook nu!)

Pas op jezelf! (En besluit te genieten, en dankbaar te zijn). En sorry voor de 'schudding'.

Guy Finley:

De eerste stap in het verstillen van de mind: Zie in dat als we niet altijd tegen onszelf praten over wat we willen, of niet willen.....het meeste van wat ons dwarszit vanzelf verdwijnt..... (www.guyfinley.org)

Links:

Naar de samenvatting over de ziekten van vandaag de dag en wat je er zelf aan zou kunnen doen:
<https://www.praktijkmonsma.nl/index.php/blog-jouw-gezondheid/2-ongecategoriseerd/242-auto-immuunziekten-uitgebreid-samengevat>

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Maar ik ben ook arts (ook al is het 'in ruste') en soms moet ik iets vanuit mijn artsenhart kwijt.

Spreekt de E-zine je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 3-4 weken-. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

Dank je wel dat ik dit mag doen!

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl