

Twist MAGAZINE

TECHNOLOGIE EN ONS LEVEN

Technologie: welkome versneller
of accelerator van individualisering

HET MENSELIJKE SYSTEEM: EEN HOLISTISCHE BENADERING

De mens gaat verder dan het zichtbare

ENERGETISCHE BLOKKADES

De invloed van
geblokkeerde
energie op je
gezondheid



PRAKTIJK ESTIMA

Holistische coaching & therapie

Mooi mens, kom tot jezelf, ervaar
innerlijke rust en voel je goed!

Wil je je energiek en zelfverzekerd voelen? En durf jij het
aan jezelf kwetsbaar op te stellen en écht met jezelf aan
de slag te gaan?

Bij praktijk Estima werken we aan jouw persoonlijke groei.

Met een op maat gemaakt behandelplan werken we samen
naar een situatie toe waarin jij weer levensgeluk ervaart.

Kennismaken? Ik ben er voor je.

Suzanne Gooding

www.praktijkestima.nl

praktijkestima@gmail.com



0625171957

Heulweg 11, Wateringen



MAGAZINE | EDITIE 1.2 | 2026

Een andere kijk op gekke gewoonten, fysieke klachten,
lastige levensfasen of dagelijkse problemen.

Voor iedereen die net even anders
denkt, voelt en doet!

Colofon TWIST

Contact

Praktijk Estima
Heulweg 11, 2291 BW
te Wateringen
www.praktijkestima.nl

Ontwerp en vormgeving

Praktijk Estima & Studio Seren

Fotografie

Astrid Grootsholten Fotografie

Drukwerk

MediaCenter Rotterdam

Bladconcept en teksten

Kraanen Copy&Co + Anouk van Kukua

Samenwerking

Bewust Westland

Auteursrechten

Praktijk Estima beheert de auteursrechten.

Artikel publiceren of adverteren

twist@bewustwestland.nl

Aanmelden voor ontvangst uitgave

twist@bewustwestland.nl

VOORWOORD

Wat begon als een eenvoudige vraag om een advertentie, werd een gesprek tussen twee gedreven vrouwen over iets veel groters.

Want een losse uiting of eenmalige zichtbaarheid doet geen recht aan wat er in hen beweegt. Dit vraagt om bedding. En zo kreeg magazine TWIST een podium dat het kan dragen. Zodat wat hier groeit ook werkelijk kan leven.

Toen Susanne Jung In van Bewust Westland en Suzanne van Praktijk Estima elkaar spraken, was het een feest van herkenning. Niet alleen hun namen lijken op elkaar. Ook hun blik op de wereld raakt dezelfde kern. Met allebei een eigen praktijk werken zij dagelijks met wat het menselijk systeem uit balans brengt. De twee vrouwen begeleiden anderen terug naar helderheid en samenhang, ieder op een eigen manier. Suzanne doet dat vanuit haar therapeutische werk bij Praktijk Estima. Susanne Jung In vanuit haar werk als coach en trainer bij Start it Off, waar bewustzijn niet alleen onderzocht wordt, maar ook praktisch vorm krijgt in het leven en werk van mensen. Ze zien wat er gebeurt wanneer mensen het contact met zichzelf verliezen. Wanneer werken belangrijker wordt dan welzijn. Wanneer we het alleen proberen te doen. En wat dat kost.

Daarom is dit werk belangrijker dan ooit. Want wie bereid is naar binnen te kijken, vindt niet alleen meer ontspanning en zingeving, maar voorkomt ook dat spanning zich opstapelt tot uitval. Persoonlijke groei is geen luxe. Het is noodzakelijk onderhoud. Hun gezamenlijke intentie is het vergroten van bewustzijn. Niet als grote, wollige term, maar zichtbaar in hoe we zijn, leven, werken en met elkaar omgaan. Meer gesprekken aan keukentafels. Meer ondernemers die samenwerken in plaats van concurreren. Meer mensen die hulp durven vragen. Het liefst reikt dat verder dan het Westland.



Maar iedere beweging begint ergens. Voor ons is dat hier: ons gezamenlijke thuis.

Deze eerste editie van TWIST gaat over de opbouw van het menselijke systeem. Over hoe de vier lichamen (het fysieke, mentale, spirituele en energetische) samenwerken. En wat er gebeurt wanneer die samenhang verstoord raakt.

Met deze samenwerking brengen wij onze krachten samen. Bewust Westland als platform dat verbindt en zichtbaar maakt. Praktijk Estima en praktijk Start it Off als inhoudelijke bedding. TWIST als verbindende laag die verhalen, kennis en initiatieven samenbrengt. Zo ontstaat er meer dan bereik. Er ontstaat samenhang. Toegankelijkheid. Kwaliteit. Een netwerk dat geen los zand is, maar een dragende structuur. Partners krijgen ruimte om hun expertise te delen. Lezers vinden sneller de juiste begeleiding. Professionals versterken elkaar. Met dit magazine zetten we een beweging in gang. Stap voor stap bouwen we verder. Niet naast elkaar, maar met elkaar. Voel je welkom om daar deel van te zijn. Door te lezen. Door te onderzoeken. Door eerlijk te kijken naar wat er in jou beweegt.

Met bewuste groet,
Susanne Jung In en Suzanne

DEZE EDITIE

06 Actueel | Technologie en ons leven

Technologie: welkome versneller of accelerator van individualisering?

12 Het menselijk systeem: een holistische benadering

18 Case

Sam laat overgedragen overtuigingen los

19 Alles over energetische blokkades

Hoe energie stagneert en weer hersteld kan worden

26 Sterretje(s)

Ontspanningsoefening



ACTUEEL

Trend of ontwikkeling

Mis jij soms een diepere verbinding met je partner of met je kinderen? Leven jullie dagelijks met technologische 'devices' omdat het handig is? En roept het tegelijkertijd afstandelijkheid op? Houd je van de snelheid, actie en het vele aan staan door technologische ondersteuners, maar lijkt de menselijke benodigde in- en ontspanning in het doen verdwenen? Je bent niet alleen. Technologie is van grote invloed op het leven en dat ondervinden velen van ons, dagelijks.

Niet allemaal in even grote mate, de één met vlagen en de andere op meer geregelde basis, maar het is niet te ontkennen. Dit artikel geeft achtergrond over de invloed van technologie, wat dat met je kan doen en hoe je je hierin minder alleen kunt voelen.



Technologie: welkome vooruitgang of aanjager van de individualisering?

Technologie heeft de manier waarop we leven fundamenteel veranderd. In vrijwel ieder gezin is technologie aanwezig die de dagelijkse gang van zaken versnellen. Van het laten draaien van de vaatwasser en de wasmachine, tot het bekijken van favoriete films en video's, het plannen en volgen van de boodschappen of het eindeloos communiceren met vrienden en familie – het zit in zo veel verweven. De komst van AI leidt tot nog meer mogelijkheden om de eigen behoeftes te vervullen.



De werkzaamheden in en rondom het huis zijn makkelijker geworden en sneller gedaan. We kunnen meer doen op een dag en houden tijd over voor andere dingen. We ervaren door technologie meer vrijheid, maar we komen ook minder snel van stoelen of banken af omdat we steeds meer op afstand kunnen regelen en onderhouden. We missen hierin de offline interactie, een moment van rust en lichamelijke beweging.

Technologie beïnvloedt ook de mentale ontwikkeling. We kunnen heel veel data opvragen wat onze kennis verrijkt. Maar omdat we meer in verbinding zijn met devices, zijn er vanzelf minder gesprekken tussen de gezinsleden, buurtbewoners, familie en vrienden en vindt er in mindere mate mentale berusting, verbondenheid en zekerheid plaats.

Concluderend leven we minder mét elkaar en meer naast elkaar, op onze afzonderlijke (digitale) eilandjes.

Sociale ontwikkeling trekt aan het kortste eind

Als gevolg van de technologische revolutie liggen sociaal-emotionele beperkingen en de ontwikkeling in de individualisering op de loer. Niet alleen binnen het gezin, de familie of in de directe omgeving. Ook docenten verlangen in dit tijdperk van leerlingen dat ze digital savvy zijn en met technologie overweg kunnen.

Ongemerkt wordt er in de vorming van de mens juist minder van de menselijke capaciteit gevraagd. Tenminste, het menselijke, probleemoplossende vermogen. Het betrekken van anderen, vragen om hun mening, samen afwegingen maken, het meenemen van emotionele factoren om tot een gedeelde, onderbouwde conclusie en prestatie komen. Dit is steeds minder aan de orde.

We kunnen meer doen op een dag en houden tijd over voor andere dingen.



Daarmee heeft technologie een grote impact op de ontwikkeling van sociale vaardigheden van de mens. Er lijkt steeds minder ruimte te zijn voor intuïtie en menselijke inbreng. Sociaal-emotionele vaardigheden lijken naar de achtergrond te verdwijnen wat als essentieel onderdeel dient voor goed functioneren als mens in de maatschappij.

Individualisering is een feit

Doordat technologie de manier waarop we (samen)leven verandert, wordt dat wat je doet in veel gevallen individualistischer. Door de technologische ontwikkelingen kunnen we veel opgelost krijgen. Het stelt vrijwel iedereen in staat om vanaf iedere locatie gedaan te krijgen wat gewenst is. Hierdoor maken we er steeds meer gebruik van. Maar we stellen daarentegen minder snel vragen aan een ander. Je trekt je meer terug vanuit de samenleving. Je leeft al snel vanuit je eigen eiland.

De drempel om contact te maken met een ander en gewoon een gesprek aan te gaan wordt hoger. Het kan zelfs spannend zijn of dat het te veel moeite kost omdat er hoge verwachtingen worden gesteld over en weer. Technologie zorgt er voor dat we minder in contact zijn.

Het lijkt vaak een uitkomst, maar het zorgt er ook voor dat we de kracht van fysieke verbinding missen en we ons uiteindelijk eenzaam voelen. Zeker voor sensitieve mensen kan het gebrek aan écht menselijk contact voor een gevoel van vereenzaming zorgen. Fysieke aanwezigheid is van onderschatbare waarde voor menselijke relaties. Non-verbale signalen, de houding, een knuffel, een schouderklopje, een oprechte vraag – dat gaat allemaal net wat makkelijker als we fysiek aanwezig zijn.

Vooral kinderen missen steeds vaker dit soort momenten die nodig zijn om vertrouwen op te bouwen en een gevoel van saamhorigheid en verbinding te ontwikkelen. Emojis of een scorebord met vinkjes zijn hier geenszins vervanging voor.

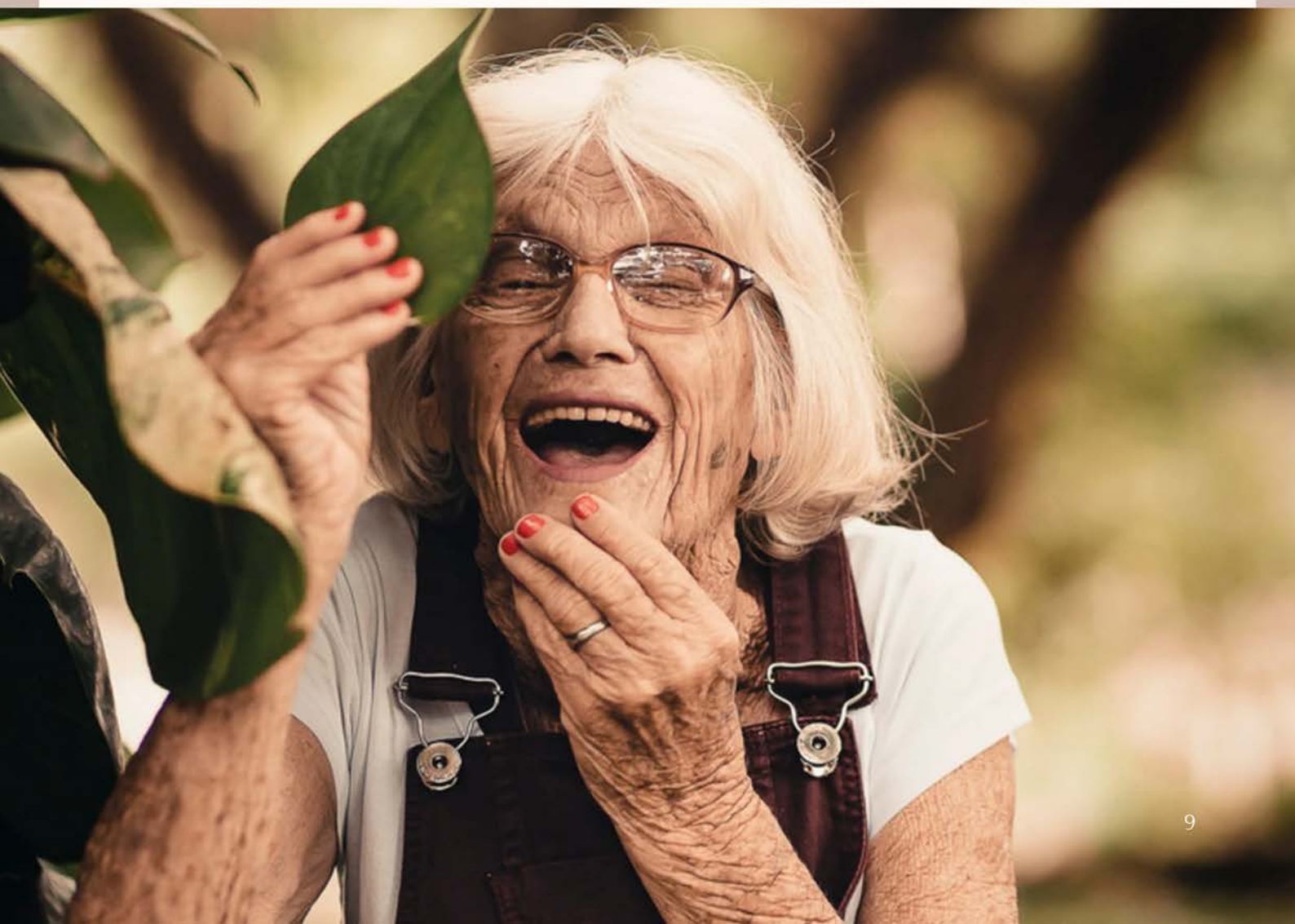
Individualisering is een veel gehoord thema, ook los van technologie sijpelt het meer en meer in onze samenleving met veel onvrede tot gevolg. Technologie is zeker een oorzaak.



Onverbonden in een verbonden wereld

Een ander gevolg van deze technologische revolutie is dat er binnen gezinnen, gemeenschappen en de maatschappij een groeiende kloof ontstaat. Tussen mensen die zich technologische vaardigheden snel eigen maken en mensen die dit niet kunnen. Omdat bijvoorbeeld niet iedereen dezelfde middelen ter beschikking heeft. Of niet kunnen omgaan met de technologie van nu.

Dit kan voor druk of voor een gevoel van vervreemding zorgen, tekortschieten, niet mee kunnen, en zelfs: er minder toe doen. Het is dus niet vreemd om je in een "verbonden" wereld juist heel onverbonden te voelen.



Menselijke waarden zijn onmisbaar

Het leven kan een grotere technologische invulling krijgen. Maar kunnen we het menselijke écht missen? Willen we meelevende mensen om ons heen die de tijd nemen om écht even te luisteren wat er speelt, of robots die je supersnel weer op de been krijgen? Worden we blij van een hyperefficiënte schoolprogramma's waardoor kinderen cognitief voorop lopen, of zijn de praatjes met de docent of klasgenoten belangrijk? En kan technologie écht naar volle tevredenheid onze problemen oplossen, of gaan we toch liever (en wellicht minder snel) het gesprek aan met een familielid? Onderzoek wijst uit dat de menselijkheid in contact nog steeds enorm wordt gewaardeerd.

Terwijl we onze talenten blijven ontwikkelen in een digitale wereld, mogen we niet vergeten wat ons menselijk maakt: onze verbondenheid, onze emoties en ons vermogen om samen mooie ontwikkeling tot stand te brengen. Onmeetbare kwaliteiten – zoals empathie, geduld, vriendelijkheid – zijn evengoed iemands talenten.

Technologie kan veel dingen makkelijker maken, maar de essentie van menselijke verbinding blijft onvervangbaar om jezelf goed te voelen. Ook al kunnen veel activiteiten prima gedaan worden zonder emoties, mensen kunnen niet zonder emotionele verbinding en relaties.

Balance is *key*

Mis je connectie met je kind(eren), partner, je ouders of andere familieleden die je aan het hart gaan? Weet dan dat het menselijk is om verbinding te willen voelen. En neem het voortouw! Door de balans te zoeken tussen digitaal en menselijk, bewust tijd in te ruimen voor offline verbinding en er te zijn, aandacht te geven waar nodig en een luisterend oor te bieden. Het is aan ons om technologie te omarmen zonder onze menselijkheid te verliezen.





HET MENSELIJK SYSTEEM: EEN HOLISTISCHE BENADERING

De opbouw van het menselijk systeem

Het menselijke systeem, jij en ik, bestaat uit veel meer dan alleen wat we kunnen zien. Er valt een onderverdeling in vier 'lichamen' te maken: het fysieke lichaam (het lichaam), het mentale lichaam (de geest), het spirituele lichaam (de ziel) en het energetisch lichaam (de energie en verbinding tussen het lichaam, de geest en de ziel). Samen vormen deze aspecten de kern van ons functioneren en welzijn.

Wanneer we toewerken naar een harmonieus leven, zijn ze dus stuk voor stuk belangrijk. Met een holistische benadering van het menselijk systeem, wordt het vaak eenvoudiger om verschillende soorten klachten te duiden én op te lossen.

Het fysieke en het mentale: de hardware en software

Het fysieke lichaam is (deels) zichtbaar en tastbaar. Het bestaat onder meer uit huid, botten, spieren, organen en bloedvaten. We hebben het nodig om dagelijks te kunnen functioneren. Om te lopen, eten, sporten en onze behoeften te kunnen doen! Je kunt het vergelijken met de hardware van een computer.

Het mentale lichaam is veel minder tastbaar. Het bevindt zich in ons brein en zorgt ervoor dat we informatie kunnen verwerken en zelfstandig kunnen denken. Met het mentale lichaam nemen we ook emoties waar. Als het fysieke lichaam de hardware van het menselijk systeem is dan is het mentale lichaam als het ware de software.

Met een holistische benadering van het menselijke systeem, wordt het vaak eenvoudiger om verschillende soorten klachten te duiden én op te lossen

Het mentale lichaam is de aansturing waarop het fysieke lichaam draait.

Dit is waar het vanuit holistisch oogpunt interessant begint te worden. Het voltallige mentale lichaam is namelijk een ingewikkelde smeltkroes van verschillende aspecten. Denk aan de persoonlijkheid, het innerlijk kind, ego-drijfveren en talenten. Al deze aspecten samen maken hoe we op dingen reageren en beïnvloeden continue onze denkwijze en gedachten.

Een uitgebalanceerd mentaal systeem staat gelijk aan een uitgebalanceerd, evenwichtig persoon. Zijn verschillende aspecten echter uit balans, dan is iemand als persoon ook uit balans en uit zich dat in mentale of fysieke klachten.

Het energetische lichaam: de stroom van levenskracht

Naast het fysieke lichaam en het mentale lichaam, heeft iedereen een energetisch lichaam. Dit is de energie die door het fysieke lichaam stroomt. Onze levenskracht. Deze energie wordt gevormd door diverse systemen: de aura, meridianen, chakra's en de haralijn ofwel de zielslijn. Dit zou je kunnen zien als de interactiesnelheid tussen de software en hardware.

Een aura is een energieveld. Elk levend organisme heeft een aura. Ook mineralen. Het is als het ware een weerspiegeling van wat er vanbinnen speelt en leeft.



De aura is als het ware een weerspiegeling van wat er vanbinnen speelt en leeft.

Bij de mens is de aura als het ware een weerspiegeling van iemands fysieke, emotionele, mentale en spirituele toestand.

Meridianen zijn - volgens de traditionele Chinese geneeskunde - energiebanen. In totaal zijn er twaalf hoofdmeridianen die elk verbonden zijn met een specifiek orgaan. Ze hebben zowel fysieke als emotionele functies.

Chakra's zijn geen energiebanen, maar energiepunten in het energetisch lichaam. "Chakra" betekent letterlijk 'wiel' of 'schijf'. Er bevinden zich zeven hoofdchakra's langs onze wervelkolom, van de onderkant van het lichaam tot de kruin. Elke chakra heeft een specifieke functie en is verbonden met persoonlijke gebeurtenissen uit het heden en het verleden.

De haralijn is een energiebaan die vanuit de kosmos verbinding maakt met de aarde en jou voorziet van levensenergie. Je kunt mee in de energiestroming van het leven omdat het eigen levensdoel helder is en met innerlijke kracht dit doel gaat bereiken.

Het energetische lichaam speelt een ontzettend belangrijke rol in het menselijk welzijn. Als energie vrij door het lichaam kan stromen, naar alle energiepunten en organen, dan ervaren mensen energie, gezondheid en innerlijke harmonie.

Maar wanneer deze energiestroom wordt verstoord, ervaren mensen vaak mentale en fysieke klachten. Deze verstoringen worden bijvoorbeeld veroorzaakt door onverwerkte emoties en trauma's. Je kunt ze zien als bugs in de software, die tot vertraging en systeemfouten leiden.

"Als energie vrij door het lichaam kan stromen, naar alle energiepunten en organen, dan ervaren mensen energie, gezondheid en innerlijke harmonie."



Het spirituele lichaam: de universele verbinding

Het spirituele lichaam vormt de brug tussen ons individuele bestaan en het grotere universele systeem. Het fungeert als een netwerk waarin ervaringen, overtuigingen en overgeërfde energieën worden opgeslagen. Dit zijn bijvoorbeeld zielservaringen uit vorige levens, familiekarma en overgedragen overtuigingen.

Het spirituele lichaam is hiermee als een moederbord dat de software (mentaal) ondersteunt en voedt.

Wanneer het spirituele lichaam volledig vrij is van obstakels, kan iemand volledig zichzelf zijn. Dit is een uitzonderlijke situatie. Vrijwel iedereen heeft te maken met 'bagage' vanuit overgedragen overtuigingen. Deze bagage, of obstakels, kunnen onze mentale en energetische balans verstoren. Het goede nieuws: door het spirituele lichaam onder de loep te nemen, obstakels waar te nemen en een proces van heling aan te gaan kan de balans worden hersteld.

Een gezond menselijk systeem is (uiteindelijk) een gezond universeel systeem

Elk lichaam binnen het menselijke systeem heeft ontwikkeling nodig om optimaal te functioneren. Iedereen is zelf verantwoordelijk voor het onderhoud van zijn eigen hardware- en software systeem met bijbehorende infrastructuur.

Gezond eten, hygiëne, ontspanning en beweging, maar ook emotionele-, energetische- en spirituele heling en bewustzijn dragen bij aan een gebalanceerd en harmonieus leven vanuit eigen kracht.

Bewust aandacht besteden aan de ontwikkeling van de vier lichamen in het menselijk systeem is essentieel voor het menselijk welzijn. Het betekent een verhoogd bewustzijn, heling van trauma en persoonlijke ontwikkeling & groei.

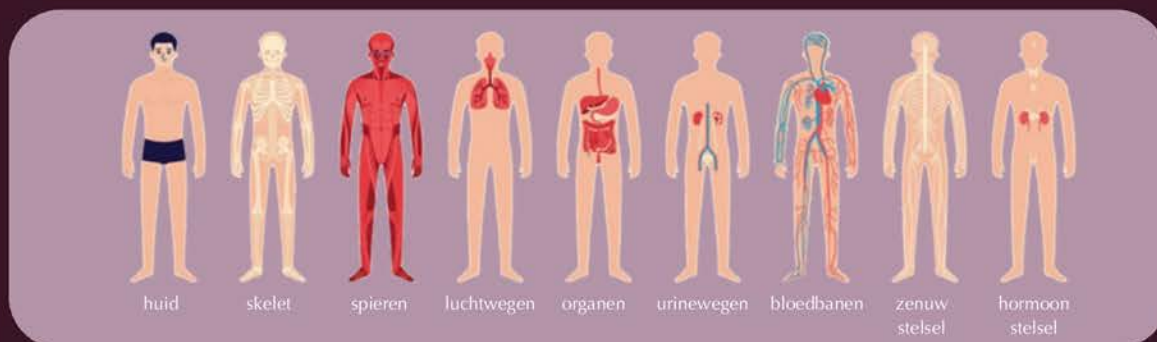
Je bent het jezelf als het ware verschuldigd!
Een begin maken kan in ieder geval geen kwaad. Want wie wil er nu niet leven vanuit continuïteit, bewustzijn, kracht en één eenheid?



CONTINUÛTEIT, BEWUSTZIJN, KRACHT EN EENHEID

Het fysieke lichaam

Reguleren van de hartslag, zenuwstelsel en hormonen



Het mentale lichaam

Reguleren van gedachten, gevoelens en stress



Het energetisch lichaam

Reguleren van de haralijn, chakra's, meridianen en het auraveld



Het spirituele lichaam

Reguleren van oude patronen, overtuigingen en energieën



NATUURWET

Zo boven zo beneden

Zo binnen zo buiten

Zo mannelijk zo vrouwelijk



CASE

Sam laat overgedragen overtuigingen los

Barbara, de moeder van Sam, wordt in de jaren '50 geboren als helft van een tweeling. Alleen heeft haar tweelingzusje de reis van baarmoeder tot geboorte niet overleefd: ze is dus alleen. Haar hele leven lang ervaart Barbara hierdoor een grote leegte. Zelfs nu haar zusje enkel in de baarmoeder bij Barbara aanwezig was, is het gemis heel wezenlijk. Barbara zelf is zich hier echter niet tot nauwelijks bewust van.

Zevenentwintig jaar later is Barbara in verwachting. Ze is verheugd met de komst van haar dochter: Sam. Ze is een lieve, geduldige moeder en Sam beleefd overal een ongedwongen jeugd. Toch knaagt er ook al háár hele leven een leeg gevoel. Onbewust heeft Barbara het gemis van haar tweelingzusje overgedragen op Sam. Hierdoor draagt Sam al sinds ze geboren is de valse overtuiging bij zich, dat zij de leegte van haar moeder – het gemis van diens overleden tweelinghelft – moet opvullen. Een onmogelijke opdracht die zwaar op Sam drukt.

Zonder dat Sam het door heeft leeft ze continu naar de behoeften van de ander (Barbara) in plaats naar haar eigen behoeften. Ze voelt een leegte en probeert deze te vullen met een andere opleiding, nog een andere opleiding, een nieuwe baan: maar omdat die éne behoefte, die ze heeft meegekregen van haar moeder, nooit kan worden vervuld, blijft het lege, knagende gevoel.

Pas als Sam besluit haar bewustzijn te vergroten en een duik neemt in haar spirituele lichaam ontstaat er helderheid. Tijdens een systemische familieopstelling krijgt ze begrip voor haar situatie en ziet ze hoe de situatie van Barbara doorspeelt in haar dagelijks leven. Ook wordt duidelijk dat ze deze last niet hoeft te dragen. Het is niet haar leegte. Er ontstaat ruimte voor heling en Sam kan eindelijk de valse overtuiging die ze al haar hele leven met zich meedraagt loslaten. Vanaf nu kan ze haar eigen weg ontdekken.



ALLES OVER ENERGETISCHE BLOKKADES

Hoe energie stagneert en hersteld kan worden

De verschillende lichamen waaruit ons menselijke systeem bestaat werken samen als een geïntegreerd geheel. Het energieveld is hierbij van essentieel belang. Wanneer er op spiritueel en energetisch niveau blokkades ontstaan, leidt dit tot mentale problemen en fysieke gezondheidsklachten. Hoe ontstaan deze blokkades en wat kunnen we doen om ze te verhelpen?

Hoe blokkades ontstaan

Energie moet vrij kunnen stromen om optimaal te functioneren, en blokkades belemmeren deze natuurlijke doorstroming. Dit kan zich uiten in stress, vermoeidheid, lichamelijke klachten, angst of het gevoel vast te zitten in bepaalde denk- en gedragspatronen.

Zulke energetische blokkades in het menselijke systeem kunnen verschillende oorzaken hebben. Er kan sprake zijn van onverwerkte emoties en trauma's, iemand kan negatieve overtuigingen en beperkende gedachten met zich meedragen of er kunnen energetische verstoringen plaatsvinden door externe invloeden. De blokkades die zich voordoen verschillen uiteraard in grootte en zetten zich bovendien vast in verschillende energiepunten van het lichaam.

Blokkades in het spirituele lichaam

Het spirituele lichaam staat in verbinding met het grotere universele systeem en weerspiegelt oude gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden in de familielijn en in de eigen zielslijn.

Blokkades die binnen voorgaande generaties in familie- en volksculturen gevormd zijn, komen tot uiting in dagelijkse leefpatronen en overtuigingen. Wanneer je voelt dat je wordt tegenwerkt, niet in je kracht staat en niet kunt doen wat je voor ogen hebt, dan zijn het belemmeringen die vragen om heling.

Met systemische opstellingen worden oude blokkades opgeheven in de relatie tot de ander. Met energetische behandelingen ga je dieper in op het helen van individuele blokkades rondom de ziel.

ENERGIEBLOKKADES IN DE VERSCHILLENDE CHAKRA'S

Blokkades die zich ontwikkeld hebben door onverwerkte gebeurtenissen zetten zich onder andere vast in de 7 hoofdchakra's. Iedere hoofdchakra draagt bij aan de energie stroming van een specifiek thema.



1e chakra

Wortelchakra *Geborgenheid en veiligheid.*



2e chakra

Sakraal chakra *Emoties die zorgen voor verbinding met directe naasten.*



3e chakra

Zonnevlecht *Vorming van je identiteit.*



4e chakra

Hartchakra *De liefdevolle verbinding met jezelf en directe naasten.*



5e chakra

Keelchakra *De mate waarin je van jezelf laat horen.*



6e chakra

Derde oog *Gebruiken van je intuïtie en de werkelijke wereld zien.*



7e chakra

Kruinchakra *De verbinding met het universum.*



Vinden van innerlijke eenheid verandert het denken, voelen en doen.

Door de eenheid terug te brengen in de chakra's, bijvoorbeeld door meditatie, visualisatie, ademhalingstechnieken en energetische behandelingen, worden blokkades opgelost. Er vindt een verandering plaats in het denken, voelen en doen.

- 1e chakra:** Van angst *naar* ontspanning, innerlijke rust en een gevoel van veiligheid.
- 2e chakra:** Van spontaan opkomende emoties *naar* grip op je emoties, rust en voor andere dingen.
- 3e chakra:** Van onzekerheid en controle gedrag *naar* zelfvertrouwen, zekerheid en kracht.
- 4e chakra:** Van moeite met zelfzorg en verbinding met anderen *naar* zelfliefde en een liefdevollere verbinding met anderen.
- 5e chakra:** Van terughoudendheid *naar* durft jezelf uit te spreken en voor jezelf op te komen.
- 6e chakra:** Van chaos en verwarring *naar* helderheid, focus en inzicht.
- 7e chakra:** Van eenzaamheid *naar* verbinding met eigenlijk alles om je heen.

ENERGIEBLOKKADES IN DE MERIDIANEN

Meridianen lopen van de chakra's naar onder andere de organen in het fysieke lichaam. Wanneer chakra's blokkeren, worden meridianen ook geblokkeerd. Dit leidt tot emotionele en fysieke klachten.

In de traditionele Chinese geneeskunde wordt dit behandeld door specifieke bewegingstechnieken zoals Tai chi en Qigong, door kruidengeneeskunde en door drukpuntmassage zoals accupunctuur, cupping, voetreflex of acupressuur.

Ook kunnen energetische behandelingen worden ingezet om onder andere energetische blokkades in het zenuwstelsel, de organen, de lymfen en de psyche te helen.



Energieblokkades in het auraveld

Het auraveld is een energetische weerspiegeling van dat wat er zich vanbinnen afspeelt. Is er balans in de chakra's en meridianen dan is het auraveld sterk en krachtig. En zo voel jij je ook.

Voel jij je onzeker, verkouden en minder stabiel, dan kun je, naast het helen van de blokkades in de chakra's en meridianen, ook Reiki behandelingen toepassen of rituelen doen zoals gronden, reinigen of bewuste intenties uiten om je auraveld te versterken.



WAT KAN IK NU ZELF DOEN?

1. Gronden



Verbind je met de aarde door een wandeling te maken in de natuur, te gaan springen, je voeten regelmatig te vegen, water over je lichaam of handen en polsen te laten stromen of door meditatie en visualisatie oefeningen te doen. Het versterkt je aura.

2. Reinigen



Pas visualisatietechnieken toe in combinatie met oefeningen, materialen en middelen zoals mineralen of een auraspray om verstoringen in het auraveld te verwijderen.

3. Bewuste intenties



Spreek affirmaties uit of positieve berichten naar jezelf en naar anderen. Het maakt je auraveld krachtiger en beschermt je tegen invloeden van buitenaf.

Het helen van blokkades begint met bewustwording en zelfreflectie.

Mentale zelfheling

Als een gebeurtenis je onzeker, angstig of klein maakt, doorloop dan eens de volgende stappen:

1. Sta stil bij je opkomende emoties.
2. Wordt je bewust van de situatie die zich voor heeft gedaan. Welke rol had jij? Was je een aanklager, een slachtoffer of een redder?
3. Leg je handen op de plek in je lichaam waar je onvrede vandaan komt en geef woorden aan dat wat je voelt.
4. Vraag aan jezelf wat deze onvrede met jou doet.
5. Sta stil bij welke acties je ondernam tijdens de gebeurtenis en waardoor de onvrede bij jou naar boven kwam.
6. Voel even hoe je in je energie zat. Kun je de wereld aan of ben je leeg?
7. Vraag nu aan jezelf of jij daadwerkelijk in deze positie thuis hoort? Sluit het aan bij jouw wensen? Of stelde jij je anders op dan wat je eigenlijk zou willen?
8. Zoek online een meditatie op het thema dat nu bij jou speelt zodat de energie in je geest weer gaat stromen.

Fysieke zelfheling

Ga bewegen. Lopen, dansen, fietsen, springen, fluiten, zingen, rennen of een andere vorm van beweging om je lichaamsenergie weer te laten stromen.

Energetische en spirituele heling

Om verlost te worden van de ongewenste situatie, de blokkade in je menselijke systeem, vraagt om aandacht in het energetische en spirituele lichaam. Hier is professionele hulp van een therapeut bij nodig. Dit kun je niet alleen.

“Wanneer energie vrij stroomt en blokkades worden opgelost, leidt tot harmonie binnen het menselijke systeem. Er ontstaat kracht, helderheid en welzijn.”

STERRETJE(S)

Ontspanningsoefeningen



Ga eens stevig staan, met beide voeten op de grond.

We gaan zwaaien met het linkerbeen.

En dan zwaaien met het rechterbeen.

Voel je verschil tussen links en rechts?



audio

Nu gaan we zwaaien met de linkerarm.

En dan zwaaien met de rechterarm.

Voel je nu verschil tussen links en rechts?

Dan gaan we het hele lichaam eens losschudden.

We beginnen bij het hoofd. Schud je hoofd maar los, je nek, je schouders, je armen.

Schud je handen, je benen, je voeten. Schud alles maar los, je hele lichaam.

En schud nu maar alle lijntjes los die nog naar de buitenwereld lopen.

Ga nu weer terug naar je hoofd en schud het hele lichaam los alsof je van boven naar beneden alle spanningen in je lichaam los schud. Hoe voelt het nu? Hoe voelt je hoofd, je buik en je armen en je benen? Ben je helemaal los geschud?

Laat nu maar je handen langs je lichaam hangen en voel maar eens je lichaam.

Voel je lichaam 10 tellen lang. Tel van 10 naar 0: 10...9...8...7...6...5...4...3...2...1...0.

Hoe voelt je lichaam? Hoe voelt je hoofd, je buik en je armen en je benen?

Klassieke homeopathie

De klassieke homeopathie is gebaseerd op het principe 'Like cures like'—het gelijke geneest het gelijke. Dat wil zeggen: een stof die bepaalde symptomen veroorzaakt bij een gezond persoon, in sterk verdunde vorm, juist diezelfde symptomen kan helpen genezen bij een ziek persoon. Iedereen weet wat er gebeurt als je een ui snijdt: je ogen gaan tranen en je krijgt een loopneus. Het homeopathische middel *Allium cepa*, bereid uit de ui, kan daarom worden ingezet bij iemand met klachten zoals tranende ogen en een loopneus.

Dit principe vormt de basis van duizenden homeopathische middelen - elk met hun unieke werking, gericht op specifieke klachten. Homeopathische middelen stimuleren het zelfhelend vermogen van het lichaam door een subtiele impuls te geven, waarmee de balans hersteld en het lichaam terugkeert naar een gezonde(re) staat.

Straling: onzichtbaar, maar voelbaar

We staan er niet altijd bij stil, maar straling is overal om ons heen. En soms... voelen we dat meer dan we denken. In onze moderne wereld worden we voortdurend blootgesteld aan elektromagnetische velden (EMF) van mobiele telefoons, WiFi-netwerken, beeldschermen, zendmasten en draadloze technologie zoals 3G, 4G en 5G.

Voor sommige mensen is dit nauwelijks merkbaar, maar steeds meer mensen voelen dat hun systeem hierop reageert - zowel fysiek als mentaal. Het gaat om klachten die moeilijk te verklaren zijn via reguliere testen, maar wél een duidelijke invloed hebben op de kwaliteit van leven.

Mogelijke stralings-klachten

- Vermoeidheid zonder aanwijsbare oorzaak
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- Tintelingen
- Druk op de borst
- Hartkloppingen
- Huidreacties zoals jeuk of roodheid
- Innerlijke onrust
- Concentratieproblemen
- Een hoge pieptoon in de oren (tinnitus)

Misschien komen een of meerdere van deze symptomen je bekend voor, en voel je ergens dat er meer speelt dan enkel stress of drukte. Wanneer zulke klachten blijven aanhouden, is het waardevol om verder te kijken dan standaard verklaringen. Juist dan is het zinvol om te onderzoeken of er een verband is met stralingsbelasting.



Djente Gorter
Homeopathie

Homeopathie en straling

Gelukkig bestaat er binnen de homeopathie een methode die hierop inspeelt. De Homeopathic Detox Therapy (HDT) is een verdiepende aanpak binnen de klassieke homeopathie, speciaal ontwikkeld om belastende stoffen op te sporen en te ontgiften—stoffen die het zelfherstellend vermogen van het lichaam blokkeren.

Denk aan belastende stoffen zoals, medicatie, vaccinaties, hormonen, maar ook aan milieutoxines zoals EMF-, GSM-, en beeldschermstraling, WiFi, 3G, 4G en 5G.

Met behulp van homeopathisch verdunde versies van deze belastende stoffen krijgt het lichaam een subtiele impuls om blokkades op te heffen, zodat energie weer vrij kan stromen. HDT ondersteunt het lichaam op een zachte en gerichte manier om te ontgiften, de balans te herstellen en van klachten af te komen.

Loop je vast binnen de reguliere zorg en blijf je zitten met onverklaarbare klachten? Je klachten zijn écht, ook als er geen duidelijke medische oorzaak is. Ontdek wat de homeopathie voor jou kan betekenen.

Vraag een vrijblijvend gesprek aan via:

www.djentegorter.com.

Oosteinde 80A, Den Haag – Wateringse Veld
Online & fysieke consulten

Djente Gorter, klassiek homeopaat en orthomoleculair therapeut

Als kind was zij chronisch ziek: uitgeput, zonder energie, en geconfronteerd met de boodschap dat zij moest leren leven met beperkingen. Homeopathie bracht verandering—zij werd beter, kreeg haar energie terug en kon haar leven weer voluit leven. Die ervaring gaf haar een missie: anderen helpen om hun unieke lichaam en geest weer optimaal te laten functioneren.

Djente studeerde aan The Centre for Homeopathic Education, werd opgeleid in de Homeopathic Detox Therapy door Ton Jansen, en is ook orthomoleculair therapeut.

Twist MAGAZINE

Mede mogelijk gemaakt door:

*Samen op weg
naar een*



**BEWUST
WESTLAND**



estima