



# REFLECTIES boven de wolken

HOE JE INNERLIJKE VREDE  
KUNT VINDEN  
IN EEN CHAOTISCHE WERELD

Roy Martina

©Roy Martina 2003/herzien december 2006  
Reflecties boven de wolken  
Roy Martina, arts voor preventie, auteur en wellness coach

Dit boekje is alleen te verkrijgen via internet en is niet te koop in de boekwinkel.

Het is gratis voor iedereen die het wil lezen.

Auteursrechten: Roy Martina

Dit boekje wordt u aangeboden door:



# INHOUD

Inleiding

Hoofdstuk 1	Het vinden van innerlijke vrede	7
Hoofdstuk 2	Licht in de duisternis	12
Hoofdstuk 3	Zijn we onsterfelijk?	21
Hoofdstuk 4	Leven zonder angst	25
Hoofdstuk 5	Hoe groter de uitdaging, hoe meer je leert	34
Hoofdstuk 6	Transcendentie is een kunst	40
Hoofdstuk 7	Overvloed begint in je hart	44
Hoofdstuk 8	Hoe word je steeds jonger van lichaam en geest	49
Hoofdstuk 9	Het moment is nu	55
Hoofdstuk 10	Je bent een engel	59
Nawoord		61
Hoe word je een ambassadeur?		63
Hoe word je een coach?		63
Hoe word je een trainer?		64
Welke opleidingen zijn er?		64
Wat moet je lezen?		66
Abonnement Vitaliteitnieuwsbrief		66

# INLEIDING

In het leven van alle mensen vinden we een aantal interessante gegevens over het leven. Een grote groep mensen gaat ontevreden door het leven, ze zijn vastgelopen, ergens zijn ze in een doodlopende straat terechtgekomen en weten niet hoe verder.

Sommigen hebben spijt. Spijt niet te hebben gestudeerd of van andere beslissingen die hen niet datgene heeft gebracht dat ze wilden.

Sommigen zijn verbitterd. Verbitterd door de tegenslagen en wat ze zien als pech.

Anderen zijn terneergeslagen. Depressief omdat het niet gaat zoals ze hadden gehoopt.

Anderen zijn boos. Boos op de mensen die hen teleurgesteld **hebben: vrienden, ouders, partners, collega's, kinderen,** enzovoorts.

Ze zijn boos op de maatschappij die zo onredelijk is.

Boos dat ze niet genoeg hebben of berooid zijn, noem maar op.

Anderen zijn zwaar gefrustreerd met alles. Dat hun verwachtingen niet zijn uitgekomen, enzovoorts.

Met anderen gaat het best goed, maar ze zijn bezorgd over morgen of het wel goed zal blijven gaan.

Anderen zijn angstig dat ze een of meerdere stappen terug moeten.

Weer anderen hebben verdriet over wat er niet meer is of nooit meer zal zijn.

Anderen hebben nostalgie naar vroeger.

Weer anderen slapen slecht vanwege de snelle veranderingen, de chaos, het verloren gaan van normen en waarden, de negativiteit en seksuele boventoon van de media, de verloedering van de maatschappij, enzovoorts.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

En zo gaat het maar door. We leven allen onder stress, drukte, verantwoordelijkheden, tegenslagen, verlies, en ga zo maar door.

**Verwondert het je dat zo'n veertig procent van** de bevolking chronisch moe is? Dat heel veel mensen er geen zin meer in hebben? Dat velen mopperen en klagen over het leven? Dat de helft van de mensen sterft aan stress van het hart? Dat het lijkt alsof er nu een 'kanker epidemie' is?

De artsen zijn zo druk met mensen op te lappen dat ze geen tijd hebben om zich druk te maken met de vraag waarom zoveel mensen in de lappenmand komen.

Dit boekje is ontstaan omdat ik heel veel in vliegtuigen zit. Ik reis wel 250.000 kilometers per jaar. Ik ben gemiddeld twintig dagen per jaar in de lucht, hoog boven de wolken, daar waar je alleen het geruis van de wind hoort. Daar waar het stil is buiten en heel vaak ook binnen. Daar waar je tot rust komt en over de dingen nadenkt en de diepte in gaat.

Ik mediteer heel veel als ik reis, soms wel drie tot vier uur achter elkaar. Reizen geeft me rust, tijd om na te denken over mijn leven en over het leven. Ik voel me dan een geluksvogel zo hoog boven de wolken en als een klein kind kan ik me verwonderen over wat er beneden gaande is. Ik krijg de tijd om na te denken, te schrijven en ook stil te zijn. In de twintig jaar dat ik intensief reis, gemiddeld vier keer per maand over de Atlantische Oceaan vlieg, heb ik slechts vier medepassagiers gesproken. Het is tijd voor mij. Soms word ik **aangesproken door een aantal 'flightattendants'** die ik ken, soms heb ik korte spreekuren voor ze en geef ik ze advies over menopauze, kinderen, relaties, zelfontwikkeling, welke boeken ze moeten lezen, et cetera.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Soms word ik geroepen bij een zieke passagier en andere noodgevallen.

Maar meestal heb ik tijd voor mezelf. Geen faxen, internet, **mobiele telefoons, enzovoorts. Tijd om te 'zijn', tijd om na te denken.**

**Dit boekje is het resultaat van één zo'n reis naar mijn huis in Florida.**

Ik ben zeven tot tien dagen in de maand thuis in Florida waar ik tijd heb om mijn reflecties uit te werken tot nieuwe ideeën of concepten.

Ik hoop dat je met dit boekje aan de slag gaat. Ik heb het geschreven met het idee de mensen die mijn website bezoeken een cadeautje aan te bieden. Iets wat je nergens anders kunt krijgen. Na verloop van tijd wil ik een nieuw boekje maken en dat mag dan gepubliceerd worden. Op deze manier blijft het stromen en blijven we elkaar voeden met onze ideeën.

Ik wens je heel veel reflecties en innerlijke vrede toe, dat je minstens net zo blij mag worden als ik (meer mag altijd), dat je net zoals ik opnieuw leert genieten van het leven op een manier die je onafhankelijk maakt van de buitenwereld. Je bent het waard om te leven en van je leven een meesterwerk te maken.

Tot ziens en het ga je goed.

mei 2003

Roy Martina

boven de oceaan van Amsterdam naar Florida

# HOOFDSTUK 1.

## Het vinden van innerlijke vrede

Mijn kracht is dat ik me van binnen bijna altijd rustig voel, ook als het buiten een chaos is of wanneer er paniek is. Je zou vermoeden dat dat komt omdat ik arts ben, want artsen moeten dat toch kunnen? Nee, ik heb dit geleerd lang voordat ik arts was; ik ben namelijk van jongs af aan hyperactief geweest. Ik kon niet stilzitten of mijn aandacht lang ergens bij houden. Ik heb daar nu nog moeite mee. Ik lijd aan een afwijking die we allemaal in meerdere of mindere mate hebben: Vrij Associatief Denken. Alleen was het bij mij heel erg. Als bijvoorbeeld de onderwijzer **het woordje 'boom'** uitsprak, was mijn denken al weg. Ik dacht aan oerwouden, appelbomen, eikenbomen, enzovoorts.

De rest van het verhaal hoorde ik niet meer. Mijn aandacht ergens bij houden kostte mij heel veel moeite en was bijna onmogelijk.

Het leven is een ontdekkingsreis. We reizen naar de enige bestemming van het aardse bestaan dat sterven is. In de tussentijd kunnen we ons druk maken of niet, het geluk zoeken of niet, liefde ervaren of niet, voldoening, luxe, welzijn ervaren of niet. We overwinnen, we verliezen, we zijn gelukkig en ongelukkig, we vallen en we staan op. Al met al leren we heel veel van het leven. We worden wijzer (of niet), we doen meer ervaringen op, en zo lang we leven zijn er nieuwe kansen, nieuwe deuren die opengaan (of sluiten), nieuwe dingen om te ontdekken en nieuwe lessen om te leren.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

In de huidige wereld is het soms uitdagend om optimistisch te blijven en hoop te hebben op betere tijden. Oorlog, terrorisme, moordaanslagen, bankovervallen, sars, aids, arbeidsongeschiktheid, werkloosheid, een economie die vastloopt, geld dat minder waard wordt, politieke onrust, noem maar op.

Zelfs als je een goed beschermd leventje hebt, raakt het je wat er allemaal om je heen gebeurt en voel je je machteloos daar iets aan te doen.

Maar er is altijd licht in elke duisternis. Voor hen die geloven in een of ander hoger wezen, vaak God genoemd, kan het moeilijk of gemakkelijk zijn, afhankelijk van hun geloofs-overtuiging en persoonlijke omstandigheden.

Ikzelf ben ervan overtuigd - je kunt wel zeggen met een zekerheid grenzende waarschijnlijkheid - dat er zoiets bestaat als God, alleen is het niet hetzelfde als in de bijbel maar vele malen liefdevoller, oneindiger en sterker. Ik heb geleerd deze kracht van het goede, de bron van alle energie voor me te laten werken. Wanneer we angstig of bezorgd zijn, gebruiken we dezelfde kracht om ons tegen te werken. De goddelijke energie is pure energie zonder lading, het is neutraal. Net zoals licht geen kleur heeft, zo heeft goddelijke energie geen kleur maar bevat alle kleuren. De kunst is om het zelf kleur te geven. Als je het de kleur van liefde geeft, zal alles waar je je licht op schijnt geraakt worden door liefdesfrequentie.

Andere kleuren zijn: overvloed, geluk, vrede, blijdschap, heling. Je mag kleuren ook mengen! Wanneer je echter zorgen, angst, stress of verdriet als kleur neemt, onttrek je licht aan de wereld. In plaats van licht te geven, onttrek je licht aan anderen. Je maakt jezelf en anderen uitgeput, zwak, ziek of wantrouwend.



## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

In dit boekje ga je leren zelf te kiezen wat je wilt schijnen in je wereld en hoe je dat kunt beïnvloeden met de kracht van geluk, blijdschap, liefde en welvaart! Hoe slecht het ook gaat in de wereld: politieke leiders die veel beloven en weinig waarmaken, bedrijven die ons voor de gek houden en de zaak tillen, religies die angst inboezemen en in stand houden, de geneeskunde die niet weet wat zij doet, partners die niet eerlijk zijn, vrienden die geen echte vrienden zijn, enzovoorts. Wij kunnen altijd terug naar onze oerkern, onze bron van kracht en van daaruit ons licht in de wereld schijnen.

Het goede van slechte of stressvolle tijden is dat het ons dwingt (vroeg of laat!) om naar onze eigen oerkern terug te keren. Als we dat doen, komen we steeds opnieuw sterker en wijzer terug. Dat wat ons niet doodmaakt maakt ons sterker. We moeten meer leren genieten van de kleine dingen.

### Ons licht kan een groot verschil maken

Of je het gelooft of niet, door je liefde te laten schijnen op de wereld, zal het vele malen beter met je gaan. Dit is biologisch geprogrammeerd in onze DNA. Wanneer wij ons verbinden met gevoelens van liefde, gaat ons immuunsysteem beter functioneren.

Hoe meer liefde we ervaren (dus naar anderen sturen), hoe meer immuun we worden tegen kanker, infectieziekten, hartziekten en chronische aftakeling. Ook gaan de hersenen endorfine maken, waardoor we ons gelukkiger, blijer en optimistischer gaan voelen. Dus door liefde te zenden (liefdevolle gedachten voor anderen, bidden, vergeven van anderen en hen het beste toewensen) krijgen we direct een verbeterde levenskwaliteit en welzijn terug.

### We kunnen veranderingen in beweging brengen

Dit noem ik de *Power of One*: één persoon kan een kettingreactie creëren die een regering kan doen vallen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Met het begrijpen van internet worden deze kettingreacties duidelijker omdat we nu kettingbrieven krijgen die in een paar dagen tijd miljoenen mensen kunnen bereiken. We zijn allemaal verbonden, internet maakt het alleen maar tastbaarder. Tegenwoordig gaat het nieuws zo snel, dat je het je niet kunt voorstellen. De Chinese regering is zo doodsbang voor deze Power of One, dat **het de 'Fa-long'**-beweging heeft verboden omdat die binnen enkele uren duizenden mensen op de been kon krijgen via internet. Zij zijn een onschuldige Qi Gong-groep die protesteerde tegen bepaalde wantoestanden in China.

### **Dus zeg nooit: "Wie ben ik om wat te doen in deze wereld?"**

Realiseer je dat je nu een veel groter bereik hebt dan Jezus Christus had in zijn tijd. De vraag is: hoe ga jij je **'Power'** gebruiken?

Keer je het tegen jezelf en anderen door je zorgen te maken, door frustraties, angsten, et cetera, of ga je het vóór je laten werken?

Om je krachten ten goede te gebruiken, stop je met onmiddellijke ingang van vandaag met alle negatieve uitingen in woord en geschrift, in gelaatsuitdrukkingen en lichaamstaal.

Gebruik alleen positieve woorden, zoek naar harmonie zonder de waarheid te verkrachten. Zoek naar het goede in elke situatie, stop met gelijk te willen hebben en begin met het respecteren van elkaars wereldbeeld.

Het is niet meer dualistisch denken: goed of slecht, zwart of wit, maar goed en slecht, zwart en wit. Wij hebben het in ons de wereld te veranderen door te weigeren mee te doen aan negativiteit.

Het begint bij jezelf.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Mahatma Gandhi zei:

*My love burns hot, but if there is  
still suffering in my world, then  
my love does not burn hot enough!*

Hij neemt de verantwoordelijkheid voor wat er in zijn wereld gebeurt en begint bij zichzelf.

Een Chinese wijsheid:

Als er licht is in je ziel, zal er schoonheid zijn in je persoon.

Als er schoonheid is in je persoon, zal er harmonie in je huis zijn.

Als er harmonie is in je huis, zal er orde zijn in je land.

Als er orde is in je land, zal er vrede zijn op aarde.

Zo lang er geen vrede is op aarde, hebben we niet voldoende het licht van liefde laten schijnen in ons hart!

# HOOFDSTUK 2.

## Licht in de duisternis

Ik ben zo blij dat ik mijn ideeën met je mag delen. Niet omdat ze van mij zijn (in werkelijkheid is niets van mij), maar omdat ze van jou zijn. Ik herinner je alleen maar aan wie je bent, wat jouw werkelijke potentieel is om licht te brengen in de duisternis.

Je bent een boodschapper van het licht, een brenger van goed nieuws aan de wereld.

**Veel mensen zijn als de dood voor 'negatieve energieën' en vragen zich af hoe zich te beschermen tegen kwade krachten oftewel tegen de duisternis.**

Het is gemakkelijk te onthouden: de duisternis is daar waar het licht niet schijnt. Daar waar er angst is, is de projectie van duisternis, en die neemt je licht weg! Wanneer je hart openstaat, ben jij het licht in de duisternis.

De paradox is dat we in plaats van bang te zijn van de duisternis, we moeten leren van de duisternis te houden. Door de duisternis met onze liefde te belichten, is er geen duisternis meer. Daar waar angst verdwijnt, verdwijnt de duisternis.

Daar waar we bang voor zijn geven we juist kracht. Onze creatieve vermogens zijn het sterkst wanneer we een levendig, kleurrijk, gevoelvol beeld kunnen vormen voor ons geestesoog.

Hoe meer van onze energie in het beeld gaat, hoe sterker de boodschap die wordt uitgezonden en hoe meer energie het universum geeft om het mee te helpen realiseren!

Dus de intensiteit van onze verbeelding, maal de frequentie van het denken aan het beeld, creëert een energieveld om iets te manifesteren in ons leven. Dit noem ik de eerste wet van manifestatie.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wanneer we ergens bang voor zijn, creëren we een beeld van wat we niet willen. Bijvoorbeeld: denk aan het idee dat je geen reuma in je handen wil krijgen. Wat je onmiddellijk doet, is een beeld creëren van je handen met reuma. Hoe meer angst je hebt, hoe intenser en levendiger het beeld wordt en hoe meer neurologische activiteit plaatsvindt in de hersenen en hoe groter de kans dat je reuma krijgt. Hoe vaker je eraan denkt, hoe groter de kans.

Wet van manifestatie 1:

intensiteit x frequentie = toename van kansen (%)

De reden dat veel mensen nooit verder komen, is omdat ze geloven niet de capaciteiten te hebben om verder te komen. De allergrootste blokkade van ons welzijn is de geloofsovertuiging het niet waard te zijn of niet goed genoeg te zijn en alle honderd variaties op dit thema (niet slim genoeg, niet sterk genoeg, ...).

De tweede wet van manifestatie is dus:

hoe sterker je gelooft dat je, wat je wilt niet waard bent (of dat je niet goed genoeg, slim genoeg, knap genoeg, talentvol genoeg bent), hoe verder je af komt van wat je wilt.

Onze grootste blokkade om datgene te krijgen wat we willen, is onszelf!
---

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Angst voor iets maal ongeloof van onze waarde vergroot de duisternis waarin we leven. Om licht te doen schijnen in de duisternis, moeten we onszelf met onze angsten confronteren en hier het licht op laten schijnen totdat ze omgezet zijn in liefde. Dat doen we door onze angsten met liefde te bejegenen, niet door ze af te wijzen.

Je voelt de angst, voel waar je het voelt en adem heel veel licht en liefde ernaartoe! **Blijf dat doen totdat de 'enge' gevoelens goed voelen.**

Doe dat telkens wanneer je angst voelt. Ga ernaartoe en loop er niet van weg. Angst is een verwonding, een herinnering die smeekt om geheeld te worden. Dus angst is weliswaar een deel van onze schaduw, maar de beste manier om het te helen is licht (liefde).

### Nederigheid

Nu kun je beter begrijpen wat Jezus bedoelde met je andere wang toe te keren. Het was geen attitude van slachtoffer zijn of inhouden van je agressie of je machteloos voelen, maar liefde sturen naar je agressor. Begrijpen dat zijn of haar handelen voortkomt uit zijn of haar schaduwkant. Iets wat we in onze huidige tijd niet kennen is authentieke nederigheid.

Authentieke nederigheid is geen valse of aangeleerde nederigheid waarbij we ons ware gezicht niet laten zien maar vriendelijk doen.

Authentieke nederigheid komt voort uit weten wat je waard bent maar geen behoefte hebben om jezelf te bewijzen of je verdiensten aan iedereen kenbaar te maken. Je leert de ander er alleen maar beter door kennen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wanneer we rijk zijn van geest en daardoor onszelf niet meer belangrijk vinden, kunnen we er voor een ander zijn. We maken ons leeg van alle ego en belangrijkheid en vragen onszelf af: hoe kan ik mijn energie het beste ten dienste stellen van het licht?

Hoe onzekerder een persoon, hoe minder eigenwaarde hij heeft en hoe belangrijker het voor hem wordt door anderen **'gezien'** (gerespecteerd, bewonderd, vertrouwd, verzorgd, tegenop te worden gekeken, te laten zien wie je bent of wat je hebt) te worden.

Het is heel interessant om naar mensen te kijken en wat ze **doen om 'gezien' te worden.**

Om vrede te vinden in jezelf moet je alle behoefte om gezien, gerespecteerd, gewaardeerd, enzovoorts loslaten en het oké **vinden om 'niets' te zijn, een zandkorrel in de onmetelijke** woestijn, een ster in het melkwegstelsel. Dat is een heel belangrijke stap om jezelf niet meer zo interessant en belangrijk te vinden, dan pas kun je ontdekken hoe interessant en belangrijk je bent.

Krishnamurti (een Indiase filosoof) zei:

*Er is geen weg naar de waarheid, de waarheid moet jou vinden.*

*De waarheid kan je alleen vinden wanneer je geest (mind) en hart*

*helder, eenvoudig en gevuld met liefde zijn.*

*De waarheid komt niet als je hart gevuld is met zaken uit de geest (mind).*

Door met de flow (de stroom) mee te gaan en vooruit te kijken zodat je weet wanneer je uit de flow moet stappen, spaar je heel veel energie uit! Door je fortuin te delen met de

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

minder fortuinlijken, bouw je een veel belangrijker fortuin op in je hart die je overal kunt meenemen, ook als je je lichaam verlaat (zie volgend hoofdstuk).

Wanneer je niet fortuinlijk bent en het tegenzit, weet je dat je op een punt bent in je leven waar je iets nieuws moet leren, want de oude trucs werken niet. Dit zijn uitdagende momenten en de meest interessante.

Door je energie te sparen als je in de flow bent, heb je een reserve (stuwmeertje) om obstakels te overwinnen. Je gaat met wijsheid, liefde, geduld en doorzettingsvermogen aan de slag totdat je het obstakel hebt overwonnen!

Je begint steeds meer plezier te krijgen om aan obstakels te werken. Elke bergbeklimmer begint aan de berg met dezelfde techniek: het zetten van de eerste stap.

Wanneer je gebrek aan liefde, verantwoordelijkheid en rechtvaardigheid tegenkomt, doe je juist wat anderen niet doen (stappen uit de flow) en geef je liefde, vriendelijkheid en rechtvaardigheid.

Wanneer anderen het slecht hebben, misbruikt zijn of opgelicht, tegenslag hebben, geef hun wat je kunt: liefde, geld, voedsel, kleren en onderdak. Doe wat je kunt om de situatie te verlichten.

### Vergeven is het licht weer laten schijnen

Een van mijn lievelingstherapieën en -heling is vergeven. In heel veel van mijn workshops komt het terug. Vergeven doe je voor jezelf om jezelf te verlichten van het verleden. In onze wereld zijn heel veel mensen boos, verbitterd, belust op wraak en gelijk (recht) behalen.

Uiteindelijk is het beste om te vergeven, vergeten, los te laten



## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

en liefde te sturen. Vergeven is pas compleet als je uit de grond van je hart de ander het beste kunt toewensen. Zij die niet vergeven vernietigen zichzelf en vergallen hun leven.

Een aantal jaren geleden ervaarde ik hoe het is om alles kwijt te raken aan iemand van wie ik dacht dat hij mijn vriend was.

Iemand die zo rijk is dat hij niet voor geld hoeft te werken uiteraard werkt hij juist alleen voor geld, zijn goed recht overigens, hij beleeft er heel veel plezier aan als het goed gaat. Ik voelde me diep gekwetst en depri. Ik kon niet geloven dat een **van mijn beste vrienden zo'n misbruik kon maken van** zijn macht en het vertrouwen dat ik in hem had. Ik had al snel door dat hij ervan hield mensen afhankelijk van hem te maken.

Als ik ervoor koos om zijn weg te volgen was er niets aan de hand. Ik koos er echter voor om mijn hart te volgen en alles wat ik in twaalf jaar had opgebouwd te verliezen. Daardoor was ik een fortuin schuldig (onrechtmatig) en alle rechten kwijt. Dat is allemaal niet belangrijk, noch interessant – het was mijn beleving van de waarheid. Wat belangrijker was, was dat ik zes maanden lang enorme en ondraaglijke rugpijnen had. Niets hielp: acupunctuur, fysiotherapie, van alles heb ik geprobeerd om ervan af te komen. Het ging pas over toen ik hem echt vergaf, daarmee ging mijn rugpijn weg.

Dat was een van de duurste en ook belangrijkste lessen in mijn leven. Ik creëerde zelf mijn rugpijn om aan te geven dat ik moest vergeven en de last van mijn rug af moest halen. Ik ben nu klaar om het verleden om te zetten in winst door mijn leven te aanvaarden.

### De kunst van vrede

Vrede is wanneer we allen licht laten schijnen op een situatie. Wanneer we bereid zijn tot acceptatie van anderen zonder dat

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

het nodig is dat we ze begrijpen. Wij kunnen geen einde maken aan de oorlog of gewelddadige misdaad, maar we kunnen vrede maken in onszelf en met de mensen om ons heen. Als we elke dag een kleinigheidje doen voor vrede en harmonie, zal je leven een voorbeeld worden voor anderen. Als je voorbeeld navolging vindt, zal het een kettingreactie worden die zich heel ver kan verspreiden.

Wereldvrede kan alleen op deze wijze ontstaan, als er genoeg mensen zijn die het doen. Wanneer genoeg mensen elkaar bejegenen met fatsoen en respect. Wanneer wij beginnen met onze eigen omgeving dan worden de vele zandkorrels een macht om rekening mee te houden.

Begin met te oefenen waar je kunt

Wanneer je opnieuw in een discussie komt waarbij het spaak loopt op verschillende versies van de waarheid, stop dan met **'ja maar' en vervang dat met 'en'**. Stel vragen uit interesse om het wereldbeeld van anderen te leren kennen. Respecteer hun wereldbeeld en deel de dingen die je net zo ziet als hun en ga na welke overeenkomsten er zijn.

Wees niet interessant maar geïnteresseerd
--

Wanneer iemand onaardig tegen je doet, bijvoorbeeld afsnijden in het verkeer of zich voordringen, haal dan rustig adem en stuur die persoon heel veel licht en liefde.

Het is oefenen, oefenen, oefenen, de drie principes van meesterschap.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

### Geweldloosheid

Het beoefenen van geweldloosheid is het niet doen van geweld.

Vele mensen geloven dat zij doordat zij zich niet agressief opstellen geweldloos zijn. Er wordt meer verbaal geweld gepleegd door zogenaamde vredelievende mensen dan door zogenaamde criminelen. Als we geen fysiek geweld gebruiken wil dat nog niet zeggen dat we geweldloos zijn.

We spreken van echte geweldloosheid wanneer we licht laten schijnen in situaties waar er spanningen zijn, in plaats van te mopperen, schelden, ons ongenoegen te uiten, kritiek te geven, gebaren te maken die expressie geven aan onze frustratie.

Wanneer onze attitude er een is van authentieke vriendelijkheid, liefde, beleefdheid en nederigheid. Wanneer we elke situatie benaderen vanuit ons hart.

Geweldloosheid is gebaseerd op vijf principes: acceptatie, liefde, vrede, vriendelijkheid en nederigheid.

- **Het loslaten van de behoefte gelijk te hebben.**
- **Het loslaten van de behoefte je recht te behalen.**
- **Het loslaten van de behoefte jezelf te bewijzen.**
- **Het loslaten van de behoefte om interessant te zijn.**
- **Het loslaten van de behoefte om belangrijk te zijn.**

Vrede maken is proactief.

Je bent proactief als je de minderbedeelden helpt zodat zij betere keuzes kunnen maken doordat zij ervaren wat het is om onvoorwaardelijke liefde te ontvangen.

Wanneer wij de intentie hebben om vrede en harmonie te zaaien, ontvangen wij daarvoor het grootste geschenk en dat is liefde en harmonie in onszelf te ervaren.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Dit is het grootste geheim van mensen die goed doen, het geschenk dat altijd en in veelvoud terug beloont.

Het is niet altijd gemakkelijk, maar er zijn wat zaken die ons daarin kunnen helpen.

Wanneer ik me boos of onveilig voel, dan denk ik aan het gebed van Franciscus en dat geeft me kracht.

*Heer, maak me tot het instrument van uw vrede.  
Waar haat is, laat me liefde zaaien,  
waar onrecht is, vergiffenis,  
waar twijfel, geloof,  
waar wanhoop, hoop,  
waar duisternis, licht,  
waar droefheid, vreugde.*

# HOOFDSTUK 3.

## Zijn we onsterfelijk?

Dit is een vraag die de meeste mensen niet stellen. We zijn bang om dood te gaan. Als we echter onsterfelijk zijn, kunnen we niet dood gaan - we raken onze beperking kwijt, ons lichaam.

Sterven is vrijkomen van de materie. In feite is de geboorte het sterven aan de andere kant. Wat bedoel ik daarmee?

Wanneer wij onze geest verbinden met het lichaam, geven we onze vrijheid op en komen we terecht in een gevangenis, een illusie van beperking waardoor we vergeten wie we werkelijk zijn, en vallen we ten prooi aan de beperkingen van de materie.

We ervaren pijn, lijden, ziekte, emoties en gaan geloven dat onze aangeleerde geloofsovertuigingen waar zijn en hierdoor beperken we ons meer.

Zij die niet geloven in een leven na de dood, doen dat uit angst en baseren dat niet op serieus onderzoek of een gezonde vorm van scepsis.

Scepsis is goed zolang dit het gezonde verstand niet blokkeert om zijn werk te doen.

Onze zintuigen zijn beperkt zodat we een klein deel zien van de werkelijkheid - dit is de ultieme beperking want we kunnen niet vertrouwen op onze externe waarnemingen. En daar zit juist onze grootste groei, we moeten naar binnen om ons potentieel te vinden en te zien wat er werkelijk plaatsvindt in onze wereld. We moeten leren vertrouwen op onze intuïtie en helderziendheid, we moeten ons verstand inruilen voor wijsheid, dan beginnen we te ervaren wat onsterfelijkheid is. Als het waar is dat we onsterfelijk zijn, wat nemen we dan mee als we onze reis vervolgen en vrij zijn van de beperkingen van de materie?

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

We nemen onze databank mee: onze ervaringen, alles wat we hebben meegemaakt, een soort cd-rom van ons leven op aarde.

Deze cd-rom gaan we later op ons gemak bestuderen om te kijken hoe we het hebben gedaan en wat we hebben geleerd en vooral hoe we het de volgende keer anders gaan doen.

Wat we verder meenemen is onze spirituele schatkist, de optelsom van al onze goede daden, momenten van zelfopoffering, mededogen, vergiffenis, alles wat we hebben gedaan om het leven van anderen te verlichten en het lijden te verzachten. Dat is hoe rijk we zijn aan de andere kant.

De zaken die niet af zijn, mensen die we niet hebben vergeven, alle situaties die we niet met een open hart kunnen benaderen, nemen we ook mee om later opnieuw te herbeleven in een volgend leven met de hoop het dan wel af te maken en te groeien naar een volgend niveau van onvoorwaardelijkheid en liefde.

Al deze onafgemaakte zaken komen voort uit het feit dat we nog niet volledig klaar zijn om liefde uit te stralen in elke situatie. Dat er nog situaties of mensen zijn die ons terugbrengen naar momenten van twijfel, angst of boosheid.

Alle niet vergeven mensen zijn reflecties van onze vele verwondingen die nog geheeld moeten worden. Ik denk niet dat het interessant is om te gaan discussiëren over onze onsterfelijkheid. Als je het niet gelooft heb je een uitdaging en de enige die het kan veranderen ben je zelf. Het is een feit dat je maar op één manier met zekerheid kunt oplossen en dat is door te sterven. Pas als je doodgaat, kun je het zeker weten. Ik weet het zeker doordat ik me al jaren bezighoud met de verschijnselen van parapsychologie en heel veel fenomenen heb gezien die niet anders te verklaren zijn dan met het idee dat we voortleven na de dood. Dus laat het maar binnenkomen. Je hebt maar één leven en dat is oneindig. Jouw ervaring als mens is beperkt in tijd en ruimte en is slechts een klein moment uit een lang leven dat oneindig is. Het is even wennen aan het idee dat je niet kunt sterven, maar als je er vaker mee bezig bent dan kan je er niet omheen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Dus nu we het met elkaar eens zijn dat de kans dat we onsterfelijk zijn vele malen waarschijnlijker is dan dat we sterfelijk zijn, kunnen we de betekenis daarvan onder ogen zien.

- Het betekent dat we onze zaken gaan aanpakken en tot een afronding gaan brengen, niet laten liggen, de confrontatie aangaan met alles op ons pad, maar met liefde en respect.
- Het betekent dat we iedereen vergeven die ons onrecht heeft aangedaan – niet vergeven is vergif dat je na je dood meeneemt en ervoor terug moet komen.
- Het betekent dat we spirituele rijkdom kunnen vergaren en die wel kunnen meenemen, terwijl materie achterblijft. Door liefdadigheid, rechtvaardigheid, onvoorwaardelijkheid en compassie kunnen we een stevig banksaldo opbouwen aan de andere kant.
- Het betekent dat we onze prioriteiten beter moeten stellen en leven vanuit ons hart, zo authentiek mogelijk. Zaken zoals carrière, veel geld vergaren, hard werken om een dure auto te kopen, enzovoorts, zijn irrelevant in tegenstelling tot leven vanuit je authenticiteit en je confrontaties aangaan.
- Het aanleren van technieken die je zielenwonden zullen helen is belangrijk. Werken met emoties, vergiffenis, loslaten zijn essentieel (zie achterin voor cursussen).
- Het blijven in het nu in plaats van te vluchten, geeft meer kansen om jezelf te helen.
- Het leren begrijpen hoe het universum functioneert en hoe we creëren, zijn essentieel om te weten.
- Onze lessen leren en obstakels doorbreken is primair.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Dit zijn een paar van de consequenties van het onsterfelijk zijn en leven vanuit die wetenschap. Het geeft mij kracht, moed en focus op wat belangrijk is.

In deze tijd van technologie zijn we steeds verder gaan staan van onszelf, onze oerkern en wie we werkelijk zijn. Het is tijd om te beseffen dat we veel meer zijn dan wat we ons in onze stoutste verwachtingen voorstellen. Het is tijd om te ontwaken en onze plaats in te nemen in deze wereld, onvervaard en klaar voor elke actie.



# HOOFDSTUK 4.

## Leven zonder angst

De realisatie dat we onsterfelijk zijn verandert alles in ons leven. We moeten opnieuw gaan kijken naar onze prioriteiten en opnieuw onze doelen stellen en ook kijken wat onze angsten zijn. De angst voor de dood moet getransformeerd worden in het verlangen zo veel mogelijk goede daden te doen voordat we naar huis terugkeren.

**“Waar geen angst is, kan de dood geen ingang vinden”** is een oud Hindoestaans gezegde van een anonieme oorsprong en geeft aan dat de angst voor sterven erger is dan doodgaan. Wij weten met stelligheid dat we niet dood kunnen gaan, slechts overgaan naar een andere dimensie zonder beperkingen. Het ergste bij het overgaan, de terugkeer naar huis, is te zien hoe de nabestaanden hun angsten om de dood vertellen in verdriet en gemis. Terwijl, als ze hun ogen sluiten en naar de stilte gaan, ze contact kunnen hebben met de overgegangene zielen en kunnen horen dat het heel goed met ze gaat. Dat ze blij zijn weer thuis te zijn en beloven aan de overkant te wachten als wij ook terugkeren naar huis.

Liefde geeft leven en licht. Angst is de wachtkamer van de dood. Wanneer wij angstig sterven, vechtend om het leven niet los te laten, is het moeilijk te accepteren dat we niet dood zijn als we het lichaam verlaten. We kunnen een tijdje de energie voor de doodsangst met ons meenemen en onze angsten doorleven aan de andere kant.

Wanneer we onze angsten overwinnen kunnen we echt leven en hoeven we niet meer te overleven. Om in de huidige tijd zonder angst te leven, is een uitdaging voor velen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Door de terroristische dreiging, nieuwe ziekten, economische crises, politieke crises, crisis in onze relaties en werk, en ook persoonlijke stress, voelen we ons vaak onveilig en bedreigd. Deze energie dragen we met ons mee en het wordt een infectueuze ziekte waarbij we elkaar meetrekken in het doemdenken en negativisme.

We klagen, mopperen en zijn vooral gefocust op wat niet goed gaat in ons leven. Dit heeft invloed op onze slaap en we **zijn 's morgens minder** uitgerust. We zitten niet zo lekker in ons vel en onze vitaliteit gaat achteruit. Het zijn de inwendige terroristen die ons pakken, onze eigen demonen verzwakken ons en maken ons vatbaar voor infectieziekten, kanker en andere chronische ziekten.

Recente studies wijzen erop dat ziekte, waaronder kanker, getriggerd (geactiveerd) wordt door inwendige conflicten. De inwendige conflicten zetten de deuren open voor persoonlijk lijden.

De media dragen bij aan onze onrust, we worden gebombardeerd met negatieve berichten.

Onze stress neemt in de tijd ongemerkt toe, we maken ons zorgen over onze financiën, relaties en werk. Dit vreet van binnen aan onze afweer en zonder dat we het weten worden we prooi van onze eigen illusies. We creëren juist dat wat we niet willen door er te veel energie aan te geven.

Wanneer we onze geest laten beïnvloeden door externe omstandigheden en de zorgen van andere mensen, dan wordt de wereld steeds onveiliger en bedreigend. Je betaalt voor deze angsten een prijs.

Alle kinderen worden zonder angst geboren, maar dankzij de opvoeding nemen we de angsten van onze directe omgeving over.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

We gaan van conflictloos naar conflictvol, van vredig naar onrust, van gelukkig zijn naar gespannen zijn. Onze zielen en geest (mind) zijn vervuld met de onzin van de wereld, onze eigen geestesstemmen worden bewaarheid.

Maak het leven een avontuur

Veiligheid, status-quo bestaat niet, het leven is op deze aarde een strijd tussen natuur en dier, natuur en mens. Het begint met te leren overleven in een snel veranderende wereld, om dan te leren genieten van deze processen. Hoe we de wereld in kijken, bepaalt hoe we ons voelen. Ga er eens van uit dat veiligheid niet zit in het trachten alles hetzelfde te houden maar juist ervoor te zorgen dat je je kunt aanpassen aan snel veranderende omstandigheden. Het wordt een spel om te leren wat je aankan en hoe snel je je kunt aanpassen en in elke situatie de bovenhand kunt krijgen. In plaats van slachtoffer te zijn, leer je spelen met wat er gebeurt.

Er zijn stellingen die je daarmee kunnen helpen.

- Het leven test me om te zien of ik iets echt wil.
- Het leven is er om te kijken of ik me goed heb voorbereid.
- Het leven is een spannend avontuur zodat ik mezelf steeds verder kan ontwikkelen.
- Het leven is een spel waarin je zelf de regels maakt of ontdekt door het te beleven.

Kies maar uit welke je wilt of maak nieuwe stellingen, of neem ze allemaal. Hoe je de wereld bekijkt maakt je sterk of juist zwak.

Er zijn twee soorten angsten:

- een angst voor iets buiten jou en
- angsten voor je eigen persoonlijke demonen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ik heb als kind heel veel angsten gehad voor mijn eigen persoonlijke demonen. Ik had astma-aanvallen en voelde steeds de angst om te sterven en heb weinig angsten gehad voor externe dingen. Verder heb ik wel dertig jaar getraind in de zelfverdedigingsporten en dat geeft je ook meer innerlijke rust.

Uiteraard zijn er allemaal zaken waarvoor we bang mogen zijn: overvallen, verkrachtingen, noem maar op. Tot nu toe hebben we die allemaal overleefd en ook het een en ander meegemaakt (erge of minder erge voorvallen). Ik ben belazerd, beroofd, opgelicht, bestolen, in de steek gelaten, heb autopech gehad op een eenzame weg, ben bekeurd in een vreemd land, vastgehouden door immigratie, bedreigd met een pistool en messen, aangevallen door vier belagers, gedrogeerd, et cetera.

Ik heb dat allemaal overleefd - al of niet met littekens. God heeft me opgezaaid met een geweldige fantasie en een rotsvast geloof. Dit is ontstaan nadat ik drie ongelukken heb meegemaakt waarbij doden zijn gevallen, twee keer bijna ben verdronken, een keer door een haai ben aangevallen en eenmalig op intensive care heb gelegen na drie halswervels bij een auto ongeluk te hebben gebroken.

Sommige mensen vinden me naïef of kinderlijk in mijn rotsvaste geloof dat het altijd goed komt. Het ergste wat me kan overkomen is dat ik sterf en terugkeer naar God die onvoorwaardelijk van me houdt en me met open armen ontvangt. Leven is erger dan sterven. De bijnaam van de planeet aarde is hel. Er is geen andere plek die erger is om te vertoeven dan op aarde. Hier lijden we, worden we afgeleid, ervaren we pijn, isolatie, afwijzing, ziekte, alleen zijn, afhankelijkheid, honger, armoede, gekwetst zijn, teleurstellingen, angsten, boosheid, jaloezie, verdriet, enzovoorts. Dat is alleen hier; op het moment dat we de illusie van het leven achter ons hebben gelaten, vallen al die zaken weg.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Dus als ik weet dat het leven honderdmaal erger is dan doodgaan, als ik accepteer dat sterven een bevrijding is van het juk der materie en een terugkeer is naar mijn potentieel **en staat van 'welzijn', dan is er niets om te vrezen.**

Ik heb me voorgenomen om van deze reis te genieten, mijn focus (aandacht) te houden op de goede dingen die gebeuren, die zaken waarvoor ik dankbaar mag zijn, te leren liefde te voelen en te ervaren, elke dag opnieuw, elk moment opnieuw **en een 'sacred commitment' (heilige afspraak) te maken met mezelf om mijn ziel te helen en mijn lessen te leren.**

Ik doe mijn best om goed te doen en positieve gedachten om te zetten in liefdevolle acties, geduld te hebben met hen die het niet begrijpen of doorhebben. Ik ben vastberaden om negativiteit die naar mij toekomt te transformeren in positiviteit en liefde om mensen die mij trachten te belazeren liefdevol te confronteren en om het goede in een ieder te zien, ongeacht zijn of haar gedrag.

Ik ben vastberaden een verschil te maken in deze wereld, een positieve invloed te hebben op heel veel levens door mijn kennis en ervaring over te brengen op iedereen die het wil en het zich kan permitteren. Ik wil mensen inspireren om hun opvoeding, verleden, cultuur, land en religie te transcenderen (ontstijgen) en wereldburger te worden in plaats van het bekrompen nationalistische of verkapte aristocratische (ik ben beter dan jij) en kaste te blijven doorvoeren.

Ik wil de karmische kettingen die generaties teruggaan massaal doorbreken en daarmee vrijheid creëren voor onszelf en vele anderen.

Ik accepteer het dat men mij arrogant, commercieel, egoïstisch, kinderlijk, stom, naïef of geluksvogel noemt, want namen noch scheldwoorden kunnen me nog raken. Ik volg mijn zielenkompas en alleen ik weet of dit mijn weg is of niet.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ik word elk jaar meer gepassioneerd met wat ik doe en wat ik bereik en door de duizenden harten die ik direct of indirect raak. Ik wil elk jaar dat ik nog leef blijven creëren, doorgaan, inspireren en het leiderschap op me nemen om mensen aan te zetten groter te worden dan ze denken te zijn.

Er is niets om te vrezen

We vergeten zo vaak dat we omringd zijn door het licht. Om ons heen zijn gidsen, engelen, meesters, begeleiders, samenlevers, familie, vrienden in niet fysieke vorm die ons liefde, wijsheid en ideeën toezenden zodat we deze kunnen ontvangen wanneer we ons openstellen. God in al Zijn glorie is altijd present (overal aanwezig), het licht is er en we hoeven alleen onze zonnebrillen of oogkleppen af te zetten om het te zien en de warmte te voelen.

Badend in zoveel liefde – hoe kunnen we nog bang zijn? Hoe kunnen we nog twifelen?

**“Het is de angst waar we angst voor moeten hebben,” zei Henry Ford en Shakespeare zei: “To be or not to be.” Wanneer we in angst leven, stoppen we met ‘zijn’ en dan worden we wat we niet zijn.**

Angst creëert ruzie, haat, discriminatie en oorlog. Je moet weigeren er bang voor te zijn en het juist neutraliseren met het licht van de liefde.

De angsten verlichten

Zoals eerder gezegd is er niets eenvoudiger. De eerste stap is het toe te laten, het te verkennen van alle kanten, er bekend mee te worden en te blijven ademen en liefde te sturen naar waar je het voelt, totdat er geen angst meer is.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ik heb diverse technieken ontwikkeld om met deze emoties om te gaan. Ik heb hierover boeken geschreven (waaronder *Emotioneel Evenwicht, Vitaal zonder angst*), **cd's gemaakt met oefeningen**, en ik heb therapeuten opgeleid die bijzonder effectief zijn met emoties. Ik geef cursussen en workshops om mensen te leren hoe dit aan te pakken. Als je dat nooit hebt meegemaakt, weet je niet wat je mist. Je leert technieken om weer meester te worden over je leven. Veel mensen weten niet **dat zo'n cursus of workshop je hele leven kan veranderen**. De prijs die je betaalt, staat niet in verhouding tot wat je ervoor krijgt. Ik deel met je het geheim om vitaal te worden, hoe je geest (mind) te programmeren voor ultiem succes, hoe je bestendig te maken tegen moeheid en ziekte en nog veel meer.

Onze grootste vijand is onze angst, pas als dat onder controle is gebracht, kunnen we innerlijke vrede manifesteren. Het is je allerbelangrijkste prioriteit!

Onze angsten creëren twijfel en maken dat we het geloof in onszelf verliezen, maar als we deze omvormen tot positieve energie, belanden we niet in de vicieuze cirkel van zelfmedelijden, isolatie, slachtoffergevoel dat allemaal een vorm van zelfabsorptie en arrogantie is. We maken onze problemen (die we zelf creëren) groter dan ze zijn en krijgen daarmee negatieve aandacht en brengen anderen in hun eigen angsten.

Zelfmedelijden is om te lachen, we hebben een God en een scala van lichtwezens die onvoorwaardelijk van ons houden, precies zoals wij zijn en ons aansporen onze talenten, wijsheid, ervaring en fantasie te gebruiken en wij kiezen ervoor om in onze zelf gecreëerde modderpoel van ellende te blijven wentelen zoals (jonge) varkens dat doen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

We voelen ons dan mislukkelingen, weigerend om onze vele kansen en mogelijkheden aan te grijpen en dankbaar te zijn voor de talloze goede dingen in ons leven.

Wanneer we onze focus zo richten, blokkeren we het licht en de liefde om ons heen om de wonderen en synchroniciteit te creëren die ons naar een hoger niveau kunnen brengen.

### Sabotagemechanismen

- Sommige mensen stellen hun doelen zo hoog dat ze wel moeten falen.
- Anderen hebben geen strategie en beginnen zonder een goed plan.
- Weer anderen proberen alles perfect te doen en het is nooit goed genoeg.
- Anderen zijn goed in het vertellen waarom het niet gaat lukken in plaats van te zoeken naar hulpbronnen.

### Confronteer jezelf

De meeste mensen leven hun leven in een kleine, besloten doos en durven nooit uit hun doos te springen. Ze houden zich vast aan allerlei domme opmerkingen die nergens op slaan:

**“Wie voor een dubbeltje geboren is, zal nooit een kwartje worden.”**

**“Wie zijn kop boven het maaiveld uitstrekt...”**

**“Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.”**

**“Waarom zou je iets repareren als het niet gebroken is?”**

**“Ik ben best tevreden zo.”**

**“Waarom moet het zo nodig?”**

**“Ik heb niets te bewijzen!”**

**“Ik heb niets te klagen!”**

**“Hardlopers zijn doodlopers.”**



## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Zo zijn er honderden variaties. Probeer eens iets anders.

**Ik ben gaan 'scubadiven' na een aanval door een haai, ik heb** gesprongen met een parachute uit een vliegtuig om mijn angst te voelen. Ik heb geleerd te spreken in het openbaar terwijl ik dacht te sterven. Ik heb gezongen voor een professionele zangeres terwijl ik niet kan zingen. Ik heb motorfiets en boot leren besturen, over hete kolen gelopen, vlieglessen genomen, bungeejumping gedaan, drie maanden met een blinddoek rondgelopen, aan wildwatervaren gedaan, ik ben gedropt in de **jungle, heb foto's gemaakt naast een** tijger en nog veel meer om mezelf te confronteren met mijn diepste angsten.

Durf confrontaties aan te gaan, vraag je partner of vriend(in) je te vertellen over je blinde vlekken, gebieden waarop je jezelf kunt verbeteren in hun ogen.

Ga moeilijke gesprekken aan, durf te zeggen wat je echt voelt zonder angst.

Voel de angst en doe het toch.

We zijn weliswaar volwassenen maar wat onze angsten betreft: de meeste zijn ingebeeld net zoals sommige van de draken en monsters die we als kind zagen in het donker! Wanneer het licht aan ging, verdwenen ze! Laat je licht van liefde schijnen op je angsten en je zult je nooit meer alleen voelen!

# HOOFDSTUK 5.

## Hoe groter de uitdaging, hoe meer je leert

Als je dat leest: hoe groter de uitdaging, hoe meer je leert, wat lees je dan? Om met kleine stapjes te leren en het rustig aan te doen of met rasse schreden kwantumsprongen te maken en veel sneller in je kracht te komen en je ware potentieel steeds meer bloot te leggen?

De aarde is een leerschool omdat we door de beperkingen gedwongen worden om onze processen aan te gaan. Er is geen ontsnappen aan - we zitten gevangen in het spel van pijn en plezier, lijden of leiden, stilstaan of vooruitgaan. We kunnen **niet 'niet leren', we kunnen wel langzaam leren of een opvoedcursus volgen.** Ik vind het fijn om uitgedaagd te worden, ik vind het prima dat het een flinke uitdaging is, want dan moet ik echt diep naar binnen gaan om het aan te kunnen. Elk obstakel op mijn pad is een uitnodiging naar groei, om meer van mezelf te ontdekken, om steeds dieper te gaan, creatiever te worden, weten wanneer niets te doen en weten wanneer in actie te komen, een kans om mijn intuïtie te vertrouwen in plaats van mijn verstand.

Er zijn vele paniekzaaiers en doemdenkers in ons midden die bij het minste of geringste brand roepen en rondrennen als een kip zonder kop.

Aan de andere kant van het spectrum staan mensen die uitgroeien boven elk obstakel en deze vaak omzetten in winst of een prachtige gelegenheid om te schitteren!

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Dit heeft alleen te maken met de manier waarop we ernaar kijken; ons wereldbeeld bepaalt onze attitude en met welke gedachten we de uitdaging tegemoet treden. Elke tegenslag kan worden omgezet (herkaderd) tot iets positiefs. De kracht van spiritualiteit is het leven transformeren in een serie van incidenten die leiden tot groei, wijsheid, liefde en creativiteit. Het leven is bedoeld om ons te testen en uit te zoeken waar we zwak zijn. Wat goed gaat is routine en voor groei niet interessant.

Waar het niet goed gaat daar komen we onszelf tegen.

De paniekzaaier denkt bij ontslag nooit meer een baan te vinden en ziet een wereld voor zich waarin hij tekort heeft en niet gelukkig is.

**De 'groeiers' zien een kans om voor zichzelf te beginnen, tijd te nemen voor studie, uit te vinden wie zijn echte vrienden zijn, op zoek te gaan naar iets beters, een kans om hoger op te komen, een teken van het universum dat er iets beters komt, et cetera.**

Ze geloven dat het goed komt.

**Wanneer een relatie over is, is de 'paniekzaaier' kapot, depressief, angsten komen naar boven dat het nu nooit meer zal lukken om een nieuwe partner te vinden.**

**De 'groeier' begrijpt dat hij de ander verliest doordat die ander bang is om er echt voor te gaan, en het een en ander laat liggen.**

**De 'groeier' ziet het als een kans iemand te ontmoeten die wel samen wil groeien, de intimiteit aandurft en in ieder geval nieuwe kansen aangrijpt om te leren en te groeien.**

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

In het Chinees is het teken van crisis hetzelfde als dat van de kans (opportunity). Bij elke deur die dichtgaat, gaat een andere deur open (kosmische wet). Bij elke crisis krijgen we onszelf te ontdekken en te leren waar we nog wat te leren hebben. Wanneer je de paniekzaaier in je voelt opkomen, omarm die dan met liefde, geef hem een plekje, ga samen rustig ademen en stuur heel veel licht naar hem toe. Stel jezelf dan de vragen:

- Wat kan ik leren?
- Wat is het goede hieraan?
- Hoe kan ik dit liefdevol benaderen?
- Hoe kan ik enthousiast raken over deze nieuwe kans die ik krijg?
- Hoe kan ik hiervan genieten?

**Door deze vragen te stellen activeren we onze ‘groeier’ in ons en deze kan aan de slag gaan.**

**Winston Churchill zei: “Een pessimist ziet de moeilijkheid (een probleem) in elke gelegenheid. Een optimist ziet de gelegenheid (de kans) in elk probleem (moeilijkheid).”**

De woorden die je gebruikt, bepalen mede de zwaarte van de **situatie. Er is een groot verschil tussen de uitspraken: “Ik heb een groot probleem” en “Ik heb een interessante uitdaging”.** Welke je kiest bepaalt de manier hoe je tegen iets aankijkt, én beïnvloedt je emoties.

**Ik heb zogenaamde ‘powerzinnnetjes’ (ook wel mantra’s genoemd).** Zoals:

- Er is altijd een oplossing!
- Ik kom hier altijd uit!
- Ik kan dit aan!
- God zou niets op mijn pad plaatsen wat ik niet aankan!
- De wereld is aan het testen hoe congruent (zeker) ik ben van mezelf!

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wanneer we op deze manier reageren, zitten we direct in positieve energie en is het makkelijker om de uitdagingen aan te pakken.

Het is niet voor iedereen makkelijk in het begin – je moet er een gewoonte van maken om op een positieve manier naar je uitdagingen te kijken. Het is een hele kwantumsprong om het positieve in alles te zien en de illusie van rampen, sterven, ziekte, verlies te doorbreken. Toch zal het onze veerkracht bepalen en hoe snel we weer de teugels in eigen handen nemen.

De Franse auteur **Anaïs Nin** zei het als volgt: **“We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien ze zoals wij zijn!”**

Wanneer je moe bent, lamgeslagen van de ene pech na de andere, dan lijkt de volgende tegenslag het einde van de wereld.

Een goede kennis van mij had het heel goed: twee kledingzaken die goed liepen en een man met een goede baan als boekhouder.

Het ging lekker, ze had en deed wat ze wilde. Ze hield niet echt van haar man, maar het was de vader van haar twee kinderen en ze maakte er het beste van.

Van de ene op de andere dag was ze failliet, haar man had haar bedrijven door creatief boekhouden uitgehold en het geld gebruikt om zijn gokverslaving te voeden. Ze was alles kwijt, ook haar vertrouwen, plus nog vier à vijf ton schuld. Bovendien werd zij de hoofdverdachte in plaats van haar man. Ik hoorde van haar noodlot en bood haar aan om de cursus die ik gaf via een instituut voor haar te betalen, inclusief de overnachtingen, zodat ze tijd kon nemen om op krachten te komen. Ik voelde gewoon dat als ik het niet deed, zij óf zelfmoord zou plegen óf kapot zou gaan. Nu zijn we anderhalf jaar verder.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ze glimlacht weer en gaat door; het is niet makkelijk maar een stuk beter dan het was.

Het leven is niet bedoeld om makkelijk te zijn, we krijgen het supergemakkelijk als we terugkeren naar huis. We zijn hier om te groeien van de gecreëerde uitdagingen. Het ligt aan jezelf om er het beste van te maken of je te voelen als een slachtoffer of boos te zijn op een onredelijke god. Je bent vergeten dat toen je je levensplan maakte, je de intentie had neergezet om een spoedcursus te volgen. Nu je er middenin zit, klaag je dat het zo hard is!

Wel, het is nu tijd om wakker te worden en de uitdaging te zien als een uitnodiging om je krachten te ontdekken. Hoe groter de uitdaging, hoe beter.

Het is makkelijk om kapitein te zijn op een zeilschip als het mooi weer is. Pas als het stormt met hoge golven kom je erachter wat voor kapitein je bent, dan kun je niet varen op je verstand maar zul je je instrumenten moeten volgen.

Leer te vertrouwen op je instincten, leer voor jezelf te kiezen en niet de mening van anderen je leven te laten bepalen. Kies niet voor de veilige weg, want dan kom je jezelf tegen.

Walter Bagemot, een 19de-eeuwse journalist, zei het als volgt: **“Het grote plezier in het leven is doen wat mensen zeggen dat je niet moet doen!”**

Mensen evolueren langzaam; we accepteren diversiteit steeds meer en meer en laten ons stap voor stap minder leiden door vooroordelen. Vrouwen en minderheidsgroepen nemen steeds prominentere plaatsen in in onze cultuur en maatschappij.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Maar er zijn genoeg mensen die niet evolueren en zich nog steeds laten verblijden door oude resten van onze onwetendheid, zoals racisme, seksisme, homofobie, kaste denken, enzovoorts.

Ze kijken neer op anderen en doen hun best anderen te kleineren, af te wijzen, te bespotten en in een hoek te zetten.

Velen projecteren hun eigen pijn en lijden op anderen. Velen roddelen met plezier over anderen en velen maken sarcastische opmerkingen om anderen pijn te doen.

Velen weten beter dan jij hoe je je leven zou moeten leven en wat je zou moeten doen.

**Wanneer iemand zich weer 'belangeloos' bemoeit met jouw zaken en zonder dat jij erom vraagt je levensverhaal voor je gaan schrijven, houd ze dan de spiegel voor door te zeggen: "Ik vind het vriendelijk en goed bedoeld dat je mij vertelt hoe ik mijn leven moet leiden, maar ik ben blij met mijn eigen keuzes en heb er geen bezwaar tegen om fouten te maken. Zo leer ik het beste **en daar ben ik blij mee!**" of welke variatie je ook wilt op dit thema.**

Het maakt niet uit of het je ouders, vrienden of familie zijn.

Kies je eigen levensscript en maak er een feest van!

# HOOFDSTUK 6.

## Transcendentie is een kunst

Transcendentie is ontsnappen aan de illusie die onze geest (mind) creëert doordat we door onze conditionering getraind zijn om op een bepaalde manier naar de wereld te kijken. Als je zover bent gekomen in dit boekje, heb je al het een en ander getranscendeerd. Je hebt gelezen hoe innerlijke vrede te vinden, hoe de illusie van angst te transcenderen door het toe te laten en liefdevol te omarmen. Je hebt het leven getranscendeerd door te accepteren dat je onsterfelijk bent en dat het leven een beperking is van jezelf en niets anders. Je hebt geleerd dat een crisis een kans is om te groeien en jezelf te ontdekken, ook dat was een transcendentie.

Door je leven te zien als een structuur om jezelf te leren kennen en te ontdekken wat je niet bent zodat je je kunt herinneren wie je wel bent, ben je bezig met je transcendentie: de illusie te ontstijgen.

Oké, wat doen we eraan om toch met beide benen aan de grond te blijven en niet te veel te gaan zweven? Immers we zijn hier op aarde juist om te ervaren hoe het is om mens te zijn en niet om te doen alsof het allemaal niet bestaat!

Dat klinkt heel logisch en verstandig en heel veel mensen trappen erin. We willen immers normaal zijn en dat anderen ons accepteren. Daar zit nu juist de valkuil en we kiezen dan voor status-quo, met je kop onder het maaiveld blijven.

Ik zeg: transcendentie is kiezen voor je eigen weg, je eigen waarheid – **‘schijf aan de wereld’**. **Wie wil normaal zijn als dat de norm is van abnormaliteit, arrogantie en onwetendheid?**



## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ik kies ervoor niet de gebaande weg te bewandelen maar mijn eigen weg te kappen in de jungle. Het is zeker niet de makkelijkste weg, wel de meest leerzame en als je pioniersbloed hebt, de meest interessante.

Het is niet wat er in de wereld gebeurt dat belangrijk is, maar de betekenis die we geven aan wat er gebeurt.

Sommige mensen geloven dat ze hun eigen leven creëren. Dat is geweldig en de moeite waard om te lezen hoe daar greep op te krijgen, maar die weg is nog niet voor iedereen (de weg naar meesterschap en verlichting).

Wat dichterbij is, is het feit dat we – of we zelf ons leven creëren of niet maakt niet uit – over één ding zeker een keuze hebben en dat is hoe wij reageren op de wereld (de weg naar emotioneel evenwicht en moeiteloosheid).

De mantra voor transcendentie is een gebed:

*God geef me de sereniteit en kracht om die zaken te accepteren waarop ik geen invloed heb, de moed om die dingen te veranderen die ik wel kan beïnvloeden en de wijsheid om het verschil te weten.*

Wanneer we dat ons leven maken, zullen we niet meer bang zijn confrontaties aan te gaan omdat dat in onze invloedssfeer ligt. We gaan niets meer uit de weg. We bedekken niets meer met de mantel der liefde!

We geven duidelijk onze grenzen aan en beschermen deze. We maken geen keuzes meer gebaseerd op angst afgewezen te worden.

We zijn vrij om te kiezen wat we zelf willen en als dat ook is wat een ander wil, het zij zo.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

We leren steeds meer ons op ons gemak te voelen in situaties die we vroeger moeilijk, confronterend vonden of waarin we normaal niet in onze kracht stonden.

We genieten van het observeren hoe anderen reageren op onze nieuwe leefattitude en nemen hun commentaar vriendelijk in ontvangst, begrijpend dat er weerstand zal zijn wanneer wij onze kracht terugnemen.

We gaan stap voor stap leren om boven de situatie te staan om alles met kalmte te bezien en geen keuzes meer te maken uit angst maar vanuit neutraliteit en het openstaan voor onze intuïtie.

### **We zijn bereid risico's te nemen:**

- dat mensen ons zullen afwijzen (het zij zo, hoort erbij, pech voor hen);
- dat mensen ons zullen trachten belachelijk te maken (en daarmee hun ware karakter laten zien en hoeveel angst ze hebben);
- dat mensen ons niet zullen of willen begrijpen (hoeft ook niet zolang wij het zelf kunnen volgen);
- dat mensen weggaan en niets meer met ons te maken willen hebben (dat hoort zo, je kunt alleen maar respecteren dat zij zo helder weten wat ze wel en niet willen – kan je wat van leren);
- dat we pijn zullen ervaren (leven zonder pijn is zoals een vis zonder water – word je sterk van);
- dat we ons gezicht verliezen (er zijn ergere dingen zoals je ziel verliezen, niet in jezelf geloven);
- dat we nooit zullen vinden wat we zoeken (maakt niet uit, onze doelen geven alleen de richting aan, op het pad ernaartoe leren we wie we werkelijk zijn).

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ons grootste risico is dat we ons potentieel steeds meer waarmaken en steeds meer gaan leven in lijn met wie we zijn. Zijn we daar klaar voor?

Om deze ontdekkingsreis succesvol te maken, zullen we heel veel zaken moeten transcenderen. Veel dingen die we aannamen als waarheid zijn grote leugens of illusies. We gaan nu onze eigen waarheid ontdekken en er is maar één die dat kan en dat ben je zelf. Jij hebt het in je om van je leven een meesterwerk te maken, waar wacht je op? Nu is een goed moment om ermee te beginnen.

# HOOFDSTUK 7.

## Overvloed begint in je hart

Heel veel mensen hunkeren naar meer luxe, meer vrijheid, meer van dit en meer van dat! Om echt vrij te worden en overvloed te creëren, moeten we ons hart en onze geest eerst bevrijden en baden in overvloed van positieve gedachten en beelden.

Religie heeft een enorme invloed gehad op hoe wij onszelf als mens zien. Heel veel mensen geloven dat alles reeds voorbestemd is en we ons lot niet kunnen ontlopen. Als je dat gelooft, dan moet je ook geloven dat als je vet en slecht eet waardoor je sterft aan een hartinfarct, het Gods wil is. Je kunt altijd zeggen dat God jou de voorkeur heeft gegeven voor junkfood en dat je daar niets aan kan doen.

Als je jezelf een longkanker rookt kan je ook God de schuld geven.

Als je niet uitkijkt op straat en uit stommitieit onder een vrachtwagen sterft, is het ook al het lot!

Heel veel religies prediken hel en hemel en als je doet wat zij voorstellen, kun je een plekje bestellen in de hemel. Wat een onzin en als je erin gelooft is het ook goed. Iedereen moet toch iets geloven, dus volg een religie van angst die God demoniseert en je zult je leven alleen nog meer richten op wat je niet wilt. Sommige mensen geloven dat God favorieten heeft en deze overvloed en welvaart toestuurt. Dit soort waandenkbeelden bestaan nu nog in onze tijd. De wortels van het geloof gaan heel diep. Mijn overtuiging is dat elk geloof dat predikt dat God niet onvoorwaardelijke liefde is en iedereen beschouwt als haar zoon of dochter en deze liefdevol bejegt, een religie is van angst en demonen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Liefde is de stuwende energie van het universum, angst is de duisternis die we onszelf opleggen. Wij zijn bij machte onze toekomst te beïnvloeden en zelf te creëren.

Overvloed in materiële zin is een weldaad en draagt bij dat we ons goed voelen. Overvloed echter in geestelijke zin is veel belangrijker dan die in materiële zin. Wanneer wij onze aandacht continu vestigen op het goede in ons leven, de zaken waarvoor we dankbaar mogen zijn, de vele zaken die ons enthousiasme en onze passie stimuleren, al het goede in ons leven dat we niet eens meer in de gaten hebben, dan creëren we overvloed in ons zielenleven; vaak trekt dit ook materiële welvaart aan, maar dat hangt sterk af van hoe we dit toelaten via onze geloofsovertuigingen.

Overvloed behoort over te vloeien - wanneer wij te veel gehecht zijn stagneert onze energie en stagnatie creëert ziekte.

Een rijk persoon die bang is niet genoeg te hebben, is arm.

### Succes

We leggen enorm veel nadruk op uiterlijk vertoon. Dit heeft te maken met innerlijke armoede. We zien succes als maatschappelijk aanzien, invloed hebben, bekend zijn, veel aandacht krijgen, materie, roem, enzovoorts.

Dit is echter een beperkte, eenzijdige kant van de medaille.

Vele succesvolle mensen zijn leeg vanbinnen, zijn over lijken gegaan, denken vaak alleen of voornamelijk aan zichzelf, hebben ernstige problemen met hun eigenwaarde en zijn er vaak op uit zichzelf te bewijzen.

Aan de andere kant van de medaille vinden we mensen die niet rijk zijn of niet veel aanzien hebben, maar die schatrijk zijn in geest en wijsheid.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wanneer we dit beperkte leven achter ons laten, is dat de enige vorm van rijkdom die we mee kunnen nemen.

Dus het is vele malen belangrijker om spiritueel rijk te zijn dan materie te bezitten. Het is ideaal om beide waar te maken, om zowel op materieel vlak welvaart te creëren als op geestelijk niveau.

Ik ben superrijk geweest en superarm en het allerbelangrijkste is dat als je rijk bent het leven vele malen aangenamer en makkelijker is. Die mensen die het meest aan geld denken, zijn zij die het niet hebben.

Wanneer je overvloed hebt aan geld, kun je al je hartenwensen waarmaken en word je opgenomen in de cirkel van zogenaamde succesvolle mensen. Ik heb nergens méér haat, nijd en jaloezie gezien dan in deze kringen. Vaak gunt men elkaar het **licht in de ogen niet. Het is niet mijn 'club'**. Veel geld werkt ook in de hand: arrogantie, vals gevoel van belangrijkheid, wispelturigheid, misbruik van anderen, verspilling, zelfabsorptie en aandacht voor ogenschijnlijk belangrijke zaken.

Niet rijk zijn kan helpen om de focus te richten op wat wel belangrijk is, meer waardering te hebben voor de kleine dingen, mensen beter te waarderen en kan leiden tot rijkdom van de ziel, zeker als je leert het weinige dat je hebt te delen met de minderbedeelden.

### Geld kan niet alles kopen

Geld alleen maakt je leven makkelijker, maar als je ongelukkig bent, maakt het je niet gelukkiger. Met geld kan je geen vriendschap of liefde kopen. Geld trekt juist goudzoekers aan, mensen die een graantje mee willen pikken, opportunisten, mensen die belangrijk willen lijken en ook oplichters. Geld zou je voorzichtiger moeten maken en dichter bij je intentie moeten brengen. Het kan je meer vrijheid geven in de keuzes die je maakt en het kan je vrijheid wegnemen als je niemand kan vertrouwen.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Geld kan je ook corrupt maken en je dusdanig verblinden dat je alleen maar nog meer geld wilt verdienen en bezitten.

Wanneer je niet in zulke overvloed leeft, moet je leren gelukkig te zijn met wat je hebt. Je leert creatiever te zijn en met minder te doen. Je gaat beter om met je spullen omdat je er langer mee moet doen.

### De kunst om genoeg te hebben

We kunnen dromen van meer, we kunnen hopen op meer, we kunnen eraan werken om meer te creëren, dat is op zich allemaal prima en goed, zolang we niet vergeten gelukkig te zijn met wat we nu hebben.

Ik woon in een leuke, kleine, vrijstaande driekamerwoning met alles erop en eraan. Ik zou het liefst willen wonen in een twee keer zo groot huis aan het strand met mooie palmbomen eromheen, enzovoorts. Dat is mijn droomhuis - ik heb het helemaal uitgetekend en weet zeker dat het er komt. Ik ben echter heel blij met mijn huidige huisje. Of ik het grotere huis wel of niet krijg verandert niets aan mijn geluk en dankbaarheid voor waar ik nu ben. Ik kan de rest van mijn leven hier blijven en superblij zijn; de kunst is om blij te zijn met wat je hebt en te dromen van wat je wilt zonder dat dat afbreuk doet aan waar je nu bent.

Wanneer het minder gaat - ook ik heb magere perioden gehad - dan zie ik dat als een leermoment om mijn creativiteit nog meer te benutten maar ook om nog dankbaarder te zijn voor wat ik heb.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

### De kunst van dankbaarheid

Om te leren blij te zijn met wat we hebben, moeten we onze **'mind' trainen in dankbaarheid voor al het goede in ons leven**, bijvoorbeeld:

- onze gezondheid, of het feit dat de medicijnen helpen;
- het dak boven ons hoofd, de kleren, materie, enzovoorts;
- onze familie, ons gezin, onze partner, kinderen, ouders die eventueel nog leven, enzovoorts;
- de mensen die ons liefhebben en degenen die wij liefhebben;
- onze **hobby's, passies, zaken waarover we enthousiast** zijn;
- dat we een baan hebben, de plek waar we wonen, de burens, de kennis die we hebben;
- onszelf, blij zijn met onszelf, wat we kunnen, wat we doen, wie we zijn;
- ons menszijn, het feit dat we nog zoveel te leren hebben.

Er zijn zoveel zaken die je rijk doen voelen, als je maar weet waar te kijken.

We moeten ook leren ontvangen en onszelf waardevol vinden. We moeten leren om hulp te vragen en te kijken wie onze echte vrienden zijn - die leer je alleen kennen in tijden van nood. Wees niet te trots om hulp te aanvaarden, het leven is een avontuur en een spel. Je kunt altijd de gunsten die je ontvangt doorgeven aan een ander. Leer jezelf kennen en je eigenwaarde en wees blij met alles wat je hebt. Leer het kleine te waarderen, dan ben je klaar om het grote te ontvangen! Onthoud dit: overvloed begint in je hart!



# HOOFDSTUK 8.

## Hoe word je steeds jonger van lichaam en geest

In dit boekje heb ik al heel veel ingrediënten gegeven die automatisch effect hebben op onze vitaliteit en veerkracht.

**De grootste vijand is stress. Stress is de grote 'killer' van onze tijd.** Ons lichaam is geprogrammeerd op biologisch niveau om te overleven. Heel veel zaken worden door onze angsten en projecties als levensbedreigend ervaren. De primitieve afweermechanismen van vroeger: de zogenaamde **'vecht- of vluchtreactie'** is niet werkzaam op deze stressoren en de hormonen die ons normaal moeten activeren worden nu toxisch voor ons en slopen ons lichaam. We voelen ons gespannen, slapen minder effectief en lopen rond als een **soort 'tikkende' tijdbom.**

Wanneer we echter weten dat we onsterfelijk zijn en dat de wereld leeft volgens verkeerde prioriteiten, kunnen we heel **veel zaken loslaten. We kunnen leren onze 'mind' te programmeren** voor het positieve en optimistisch te zijn in plaats van sceptisch, verbitterd, angstig, boos, sarcastisch en cynisch. We kunnen weer dagdromen en fantaseren zonder ongelukkig te zijn over waar we nu zijn in het leven. We stoppen met ons zorgen te maken over oud worden omdat we weten dat dat slechts een illusie is. We richten onze focus op wat echt belangrijk is: de transcendentie van leven en dood en het zoeken naar innerlijke vrede en harmonie, zonder angst de confrontatie aan te gaan.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Tegenwoordig word je doodgegooid met reclame voor anti-verouderingstherapieën: Botox, cosmetische chirurgie, dure zalven, behandelingen in kuuroorden, noem maar op. Zij die het kunnen en willen, staan in rijen om er jonger uit te zien of de tijd een beetje terug te zetten. Sommigen zien er onnatuurlijk uit met hun volle lippen, plastic borsten, collageeninjecties en uitdrukkingloze Botox-gezichten. Niet dat het niet mooi **kan zijn, het kan ook 'te' zijn en daardoor** niet meer natuurlijk lijken.

Het is echter allemaal tijdelijk en men moet regelmatig terug om het een en ander bij te houden en te werken. Uiteindelijk ontsnapt niemand aan de tand des tijds en zullen we allen ouder **worden en uiteindelijk 'het', wat we leven noemen,** achter ons laten.

Accepteer dat je ouder wordt

Werkelijke schoonheid komt van binnenuit en is niet te koop, smeerbaar, rekbaar of chirurgisch te verkrijgen. Ouder worden is niet een symptoom dat we moeten bestrijden maar een mooi proces dat we kunnen vertragen door jong te zijn van hart.

Ouder worden hoeft niet met gebreken te komen als we goed op onszelf blijven passen, onze confrontaties aangaan, onze conflicten oplossen en goed eten en positieve gedachten en gevoelens laten domineren.

De wijsheid en ervaring die we opdoen, het helen van onze zielenverwondingen, is wat belangrijk is voor de onsterfelijken.

Ik ben nu rond de vijftig en geniet met volle teugen van wat het leven te bieden heeft. Ik streef ernaar net zo ondeugend en onvoorspelbaar te zijn als vroeger, mensen te blijven verrassen met leuke cadeautjes, grapjes uit te halen, humoristisch te zijn zonder sarcasme, te denken als een kind, te spelen als een kind.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Gisteren ben ik met mijn twee zoons gaan paintballen: oorlogje spelen en elkaar beschieten met verflodders. Het was net als veertig jaar geleden en we hebben enorm veel lol gehad.

Ik doe tweehonderd procent mee met de jeugd en denk geen moment dat ik hiervoor te oud ben. Ik ga nog steeds op avontuur, verkenningstochten, ontdek nog steeds nieuwe dingen en heb elk jaar wel iets nieuws dat ik ga leren. Ik verheug me erop om op safari te gaan en te genieten van al het moois dat onze planeet te bieden heeft.

Ik leer heel veel op mijn vele reizen in de wereld en ontmoet interessante mensen. Ik ben bevriend met professoren in Rusland, Italië en Amerika. Ik heb ook heel veel jeugdige vrienden met wie ik optrek en leer van hen over de wereld.

Je leert zoveel van het leven zelf, over relaties, liefde, intensiteit, intuïtie, vertrouwen, zaken doen. We leren omgaan met verlies van geliefden, handicaps, verraad, ergernissen aan anderen, acceptatie en vriendschap. We raken nooit uitgeleerd, er is nooit een einde aan de stroom van informatie die op ons af komt.

Ik begin nu pas door te hebben hoe bepaalde gebeurtenissen mijn visie op de wereld hebben bepaald, hoe ik nu een onwankelbaar geloof heb in mezelf en een hogere macht. Dat ik nu onstopbaar ben zonder de vermoeiende drijfveer van mezelf te moeten bewijzen. Ik heb geleerd geduld te hebben en te wachten op het juiste moment als de deur opengaat. Ik heb geleerd te visualiseren wat ik wil en geen aandacht te schenken aan wat ik niet wil.

Mijn levensfilosofie heeft zich in de loop der jaren gevormd. Ik ben zachter, liefdevoller, loyaler, genereuzer, liefdadiger, meer accepterend en gelukkiger geworden. Ik ben zoveel wijzer (en soms nog steeds zo onverstandig) en zelfbewuster geworden, **mijn eigenwaarde is 'gigantisch' gegroeid en ik trek me heel weinig aan van de meningen en roddels van anderen.**

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wat we leren is ons goed te voelen met onszelf om onszelf te waarderen en te respecteren.

**Ik ben mijn 'mind' aan het programmeren om minstens 125** jaar vitaal en jong te zijn vol energie en passie. Ik ga niet langzaamaan doen, maar juist met dezelfde afwisseling van intensiteit en relaxatie verder. Ik ben niet van plan met pensioen te gaan. Ik ga door met mijn missie, ik ga door met leren en geïnteresseerd te blijven in de evolutie van de mens. Ik ben ontzettend nieuwsgierig naar de komende vijftig à zestig jaar die beloven intens en superinteressant te zijn.

Wat zal er gebeuren in het jaar 2012 als de vele voorspellingen een drastische koerswijziging inhouden voor de mensheid?

Zullen we erin slagen kanker te genezen of te voorkomen?

Komt er een dag dat we niet meer van olie afhankelijk zijn om ons te verplaatsen? Hoe ver gaat de ontwikkeling van de artificiële intelligentie? Wat zal er gebeuren als de **zogenaamde 'indigo'**- kinderen volwassen zijn? Hoe komt het goed met de klimaatsveranderingen?

Wanneer zal honger uitgeroeid zijn?

Komt er een dag zonder terrorisme of oorlog?

Ik ben erg nieuwsgierig naar de toekomst en vind het spannend.

Als jeugd gemeten zou worden in termen van creativiteit, passie voor het leven, onderzoeksattitude, zoektocht naar binnen, dan ben ik nu jeugdiger dan toen ik achttien was.

Blijf geïnteresseerd

Tevredenheid en blasé zijn, zijn de vernietigers van onze spirituele evolutie. Blijven doorleren en doorgroeien zijn de voorwaarden om jong te blijven. Je kunt het zien aan mensen die met pensioen gaan en geen interesse meer hebben, geen doelen. Ze verouderen en takelen zienderogen af.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Onze hersenen worden juist gestimuleerd door ze steeds te prikkelen met nieuwe informatie. Hoe actiever we zijn, hoe beter dat is voor onze hersenen.

### Blijf actief

Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van het groeihormoon en testosteron, die ons weer jonger maken. Verder produceren we endorfinen die ons een goed gevoel geven.

Naarmate we ouder worden, moeten we onze lichamelijke activiteiten juist opvoeren en niet verminderen.

De boodschap is om actief te blijven, zowel fysiek, intellectueel als op het niveau van mentale activiteiten. Blijf emoties loslaten en angsten een plekje geven.

### Meditatie

Naast actief bezig zijn is het ook belangrijk om stil te zijn en naar binnen te gaan. Er zijn verschillende manieren om dat te doen - de beste komen uit het Oosten: yoga, tai-chi, Qi Gong, zen, meditatie, enzovoorts.

Yoga en Qi Gong zijn mijn favorieten, die kun je tot de dag dat je doodgaat blijven doen! Ik heb samen met Patricia van Walstijn *Chi Neng Qi Gong* geïntroduceerd in Europa, een van de meest simpele en toch meest effectieve helende meditaties en bewegingen die er bestaan. Ga naar [www.chineng.nl](http://www.chineng.nl) voor meer informatie. Je kunt het in twee dagen leren of oefenen met een video. Er zijn geen excuses om het niet te doen.

Ook heb ik vele **cd's gemaakt met geleide meditaties erop**. Kijk op mijn website waar je die kan bestellen, [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com).

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

**Deze cd's leren je om snel te ontspannen en in je kracht te komen.** Er zijn vele meditatiecursussen en een bijzondere vorm is oerklankmeditatie, geïntroduceerd door Deepak Chopra. Ook eenvoudig en snel aan te leren. Zie [www.harpenau.nl](http://www.harpenau.nl).

Meditatie is zoeken naar stilte zodat we beter kunnen horen wat ons goddelijk deel ons te vertellen heeft. Maak kennis met jezelf, ontdek wat je allemaal in je hebt door te gaan mediteren.

Volg een meditatie- of yogacursus en ontdek wat er nog meer is.

### Antioxidanten

Verder is het goed om antioxidanten te nemen; zie mijn boeken *Supervitaal, 10 Stappen naar vitaliteit* hierover.

Ook bericht ik regelmatig in mijn elektronische Vitaliteit-nieuwsbrief hierover. Ze helpen je om de processen van oud worden tegen te gaan op een natuurlijke manier.

### Biologische leeftijd

Bij Omega Health Coaches kun je je biologische leeftijd laten meten. Door er proactief iets aan te doen, door jezelf te ontgiften, kan je biologisch steeds jonger worden. Dit is de beste manier om de klok van binnen terug te draaien.

# HOOFDSTUK 9.

## Het moment is nu

We hebben allemaal onze momenten van twijfel, wanneer we vergeten waar het om gaat en we hebben soms spijt en raken bezorgd. Er is veel onrecht in de wereld, ik heb zeker mijn deel hiervan gehad.

Ik raak wel eens in een gedachtecronkel dat ik me afvraag hoe het kan dat we leven in een wereld waarin de best betaalde mensen acteurs, zangers en sportmensen zijn. Terwijl er zoveel mensen zijn die werkelijk hard werken om anderen te ondersteunen en minimaal betaald worden. Is dat niet interessant, we hebben het geaccepteerd en houden de grote verschillen in stand. Het is niet altijd eerlijk en je kunt gemakkelijk verbitterd raken en gefrustreerd zijn. Daarmee verander je niets aan de buitenwereld en maak je het alleen erger voor jezelf.

We kunnen het verleden niet veranderen, noch kunnen we de toekomst met zekerheid weten. Maar dat helpt niet altijd om onze negatieve gedachtecronkels te kalmeren.

In mijn jeugd, toen ik tenniskampioen was op Aruba, leefde ik voor het tennis. Ik werd ontdekt door een Amerikaanse scout. Mijn vader weigerde om me op mijn twaalfde naar Amerika te laten gaan om professional te worden. Ik heb sindsdien nooit meer getennist. Wat was er gebeurd als ik die weg had gevolgd?

Toen ik 22 jaar was, was ik de beste vechter van Europa, ik had iedereen verslagen, zelfs wereldkampioenen. Ik stond voor de keus om arts te worden en mijn studie af te maken of een professionele vechter te worden en door te gaan voor wereldkampioenschappen. Ik heb gekozen voor mijn medische studie.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Wat was er gebeurd als ik een gladiator was geworden? Niemand weet het.

Ik heb ervoor gekozen om acupuncturist te worden in plaats van chirurg, en zo maken we vele belangrijke keuzes in ons leven.

Van sommige hebben we spijt. Als ik wist wat ik nu wist, was ik nooit gescheiden. Mijn ex-vrouw is een fantastische vrouw en moeder, ik was alleen niet volwassen genoeg om haar te begrijpen en voelde mij niet begrepen. Ik zie het nu heel anders, helaas is de klok niet terug te draaien. We moeten leven met het resultaat van onze keuzes en er het beste van maken.

Het is verspilling als we te veel energie gaan steken in spijt en **'wat als ik die en die keuze had gemaakt?' en 'had ik maar...'**, enzovoorts. In het Engels noemen we dat de **'shoulda, coulda and woulda's'**. Het is een nutteloze bezigheid die heel veel energie kost en ons uiteindelijk vergiftigt.

We moeten leren ons verleden te accepteren voor wat het is.

Met de kennis en hulpbronnen die we toen hadden, hebben we de beste keuzes gemaakt op dat moment. De intentie was goed en indien we alles zouden overdoen, zouden we dezelfde keuze maken omdat dat het was voor dat moment.

We moeten terugkeren naar de realiteit van het hier en nu: hoe kan ik nu het beste maken van mijn leven? Wat zijn mijn opties?

Wat zijn mijn obstakels? Wat zijn mijn hulpbronnen? Wat zijn mijn prioriteiten? Wat is hier positief aan? Wat ben ik nu aan het leren?

Het verleden leren we los te laten, we leren te vergeven, vergeten, **vrede te sluiten en af te sluiten met 'het is zo en zo is het goed'**. **'Ik accepteer mezelf met wie ik nu ben, ik ben niemand meer en niemand minder dan mezelf.'** De toekomst is een open droom die we mede kunnen creëren. Wees helder en duidelijk in wat je wilt, verwerk al je angsten. Breng er licht en liefde naartoe.



## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Begin elke dag met een positieve intentie. Wees je ervan bewust dat jij je dag gaat maken. Herinner je wat belangrijk voor je is.

Bijvoorbeeld:

Vandaag ga ik er een prachtige dag van maken, ik laat niets of niemand mijn goede stemming beïnvloeden, ik ga zo veel mogelijk mensen blij maken door het goede in hen te zien en te benoemen!

Zie het voor je, voel het, ervaar het en creëer het voordat je eraan begint.

**Gedurende de dag doe je kleine ‘checks’ om te kijken of het volgens plan gaat, of je je ontspannen en lekker voelt en zo niet: doe er dan wat aan.**

Aan het einde van de dag evalueer je de dag. Wat is goed gelukt? Wat kan beter? Wanneer heb ik mezelf uit mijn kracht laten halen? Wanneer ben ik gespannen, emotioneel, gestrest geweest?

**In je ‘mind’ herbeleef je nu de momenten die je anders zou willen doen, maar dan met de hulpbronnen die je nodig hebt om het anders te beleven.** Hulpbronnen kunnen zijn: je niet verdedigen maar openstellen, je focus houden op wat belangrijk is, meer moed hebben, meer ontspannen, meer geïnteresseerd zijn, enzovoorts.

Herhaal dit totdat het goed en natuurlijk voelt, nu heb je nieuwe mogelijkheden gecreëerd. Van belang is het om het zo veel mogelijk te maken, dan heb je in de toekomst in soortgelijke situaties veel meer opties.

Stap voor stap zijn we onszelf aan het trainen om steeds sterker te worden en op alles voorbereid te zijn.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Je hebt de kracht om elke dag te beleven vol met plezier, leermomenten en een inspiratie te zijn voor anderen. Het ligt helemaal en alleen bij jou.

# HOOFDSTUK 10.

## Je bent een engel

Deze woorden heb je vast een keer gehoord toen iemand heel blij was met jou.

Een engel is een boodschapper van God, met andere woorden een engel is een boodschapper van onvoorwaardelijke liefde.

Iedereen kan van tijd tot tijd een engel zijn, een paar mensen kunnen altijd een engel zijn. Een engel is niet alleen een esoterisch lichtwezen uit het rijk Gods. Nee, een engel is gewoonweg iedereen die door God gebruikt wordt om een boodschap of daad van liefde te verrichten.

Je hebt het in je om een engel te zijn wanneer je

- het goede in iedereen ziet en hen erop wijst;
- anderen laat weten dat ze geliefd zijn, ook als ze fouten maken;
- anderen helpt zonder er iets voor terug te willen;
- een vreemde die een probleem heeft helpt, zonder dat je er iets voor terug wilt;
- iemand in nood geld geeft dat je kunt missen, in plaats van geld te lenen;
- anderen accepteert zoals ze zijn en hen liefde stuurt;
- anderen die je onrecht aandoen vergeeft en hen het beste toewenst;
- anderen opbeurt door hen te laten zien dat het om niets gaat.

En zo zijn er nog duizenden manieren om je bijbaantje als engel uit te voeren. Je bent nu een spirituele bankrekening aan het vullen. Je wordt steeds rijker en rijker door dit bijbaantje te integreren in je dagelijkse leven. Het betaalt **goed, niet in euro's** of dollars, maar met een spirituele valuta die veel meer waard is.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Blijf stralen, blijf geven, blijf vergeven, blijf gefocust op het goede in een ander.

Je zult nooit spijt krijgen van goed doen, doe het omdat je je daardoor goed voelt en niet om wat je mogelijk terug zou krijgen.

Het is tijd om aan de slag te gaan - er is een grote vraag naar engelen.

Ik wens je een fantastisch leven toe vol met licht, liefde en passie.

Het ga je goed!

# NAWOORD

Het zit er weer op. Als je tot hier bent gekomen, dan hoor je tot een bijzondere groep mensen die werkelijk op zoek zijn naar de verbinding met hun grootsheid.

De meeste mensen willen praten en interessant doen of lijken, er zijn weinigen die de daadkracht hebben gekoppeld aan doorzettingsvermogen en geduld. Deze kleine groep van 'doeners' zijn zij die de wereld op zijn grondvesten doen schudden.

Ik ga door met mijn ontdekkingsreis naar mezelf en ik ga door met te leven naar mijn beste eer en gevoel. Ik verwelkom verandering als mijn vriend en maak haar mijn partner. Ik blijf werken aan mijn veerkracht en mijn energie. Ik wil blijven stralen en mijn bijbaantje als engel serieus nemen.

Mensen blij maken als hobby, dat maakt mezelf blij en geeft mij levensplezier.

Je overvloed delen met anderen is het werkelijk laten overvloeien van de vele geschenken die je zelf ontvangt.

Ik hoop dat je iets hebt aan deze gedachtespinsels die ik hoog boven de wolken heb gedistilleerd in het boekje dat je nu in handen hebt. Wat je ermee gaat doen bepaal je zelf. Als ik je mag adviseren, lees het regelmatig door, put er inspiratie uit en herinner jezelf aan wie je bent.

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Ik ben blij dat je de moeite hebt genomen om dit boekje te downloaden - maak er anderen ook blij mee, vertel hen over dit initiatief om een gratis boekje van mij te krijgen. Gratis is gratis, je krijgt een cadeautje van iemand die je wel of niet kent. Dat komt nu eenmaal omdat ik in mijn vrije tijd een bijbaantje heb als engel, soms is het meer bengel. Je zult ook automatisch een gratis (weer dat woord waar iedereen blij van wordt) elektronische nieuwsbrief met allerlei praktische tips over vitaliteit ontvangen en een maandelijkse update van mijn activiteiten. Dit is nieuws dat je leven kan veranderen en aangenamer kan maken.

Door op de hoogte te blijven kan ik je op tijd laten weten hoe je je kunt beschermen tegen allerlei zaken die op je af komen: ziektes, toxines, bestralingen, enzovoorts.

Ik wil kennis verspreiden die leidt tot verbetering van levenskwaliteit.

Over een paar maanden zal ik een nieuw boekje schrijven en deze laten drukken voor in de winkel. Ik zal je erover informeren, misschien wil je er tegen die tijd een hebben met een boodschap van mij! Wie weet.

Heel veel goeds en houd je focus op het positieve van het leven.

Jupiter, Florida, mei 2003  
Roy Martina

## REFLECTIES BOVEN DE WOLKEN

Hoe word je een ambassadeur?

Hoe meer mensen zich gaan bezighouden met bewustwording, hoe beter. Dit boekje is een stapje in die richting. Je kunt je vrienden en kennissen op de hoogte brengen van dit initiatief door hen een e-mail te sturen en hen erop te wijzen dat ze gratis een boekje van mij kunnen downloaden en maandelijks gratis mijn Vitaliteitnieuwsbrief krijgen zo lang ze dat willen.

Verspreid het goede nieuws aan hen van wie je denkt dat zij geïnteresseerd zijn. Je weet het nooit: een kleine geste kan een kettingreactie teweegbrengen en het goede nieuws en de positieve vibratie verspreiden.

Doe het niet voor mij, doe het omdat je de deur op een kier wilt zetten voor een ander, zij zullen zelf moeten beslissen of ze naar binnen gaan of niet!

Word op deze manier een ambassadeur van het licht.

Hoe word je een coach?

Wat is een coach? Een coach is iemand die zichzelf en anderen stimuleert om meer van hun potentieel te gebruiken. We zijn allemaal coaches: we beïnvloeden, manipuleren en trachten anderen van bepaalde zaken te overtuigen of ze die te laten inzien. **Je kunt niet 'niet beïnvloeden'.**

Echter, er zijn verschillende categorieën coaches.

- Slechte coaches

zijn vaak uit op eigenbelang of ze projecteren hun eigen angsten en negatieve ervaringen op anderen.

- Middelmattige coaches

doen het redelijk maar vergeten dat zij ook aan het leren zijn en plaatsen zich boven de anderen.

- Goede coaches  
doen het goed, zijn honderd procent coachable, leren hun lessen, zijn neutraal en boeken goede resultaten.
- Excellente coaches  
zijn wat ze zeggen (they walk their talk), zijn liefdevol confronterend **en direct. Ze beheersen hun 'skills' tot in de puntjes**, zijn superflexibel en gaan voor de hoofdprijs: maximale benutting van het potentieel.

Ik geef een opleiding en training om excellente coaches te creëren.

Je hoeft dit niet voor je beroep te doen, tenzij je dat wilt. Het gaat erom technieken te leren om je eigen leven weer aan te sturen. Dat je daarbij ook anderen helpt, is een gevolg van het werken aan jezelf.

Als je meer informatie wilt over hoe je een excellente coach wordt, vraag dan de brochure aan bij Roy Martina Experience Events, tel. 06 141 90 288.

Hoe word je een trainer?

Uiteraard leid ik alleen excellente trainers op en kun je aan deze opleiding meedoen om van al je angsten en onzekerheden af te komen.

Voor meer details kun je een brochure aanvragen bij Roy Martina Experience Events, tel. 06 141 90 288.

Welke opleidingen zijn er?

In 2007 start Roy Martina Experience met diverse opleidingen. Dit kunnen kortlopende trajecten zijn zoals Emotioneel Evenwicht, daarnaast worden meerjarige opleidingen aangeboden.

Emotioneel Welzijn (1 jaar)

De basis voor deze opleiding wordt gevormd door Roy **Martina's meest effectieve techniek**: Emotioneel Evenwicht. Emotioneel Evenwicht is eenvoudig te leren en dient om stress, emotionele conflicten en onbewuste blokkades op te heffen waardoor het makkelijker wordt gewenste doelen en **dromen te behalen. In de training 'Emotioneel Welzijn' wordt**



dit gecombineerd met een ideale mix van persoonlijke begeleiding, zelfwerkzaamheid, groepsopdrachten en workshops. Zo worden deelnemers op allerlei manieren gecoacht om aan hun doelen te werken en deze ook daadwerkelijk te realiseren. Via een dergelijke methode worden deelnemers automatisch geconfronteerd met hoe zij zichzelf tegenhouden. Door middel van snelwerkende **technieken krijgen deelnemers 'gereedschap' aangereikt om** dit op te lossen. Het jaar wordt afgesloten met een examen, na goed gevolg krijgt de deelnemer een licentie voor 1 jaar. Meer informatie op [www.emotioneelwelzijn.nl](http://www.emotioneelwelzijn.nl). Deelnemers kunnen na dit jaar kiezen om in te stromen in het 2<sup>e</sup> jaar van de Mind Body Coaching opleiding (zie hieronder).

#### Mind Body Coaching (3 jaar)

MBC is een opleiding die Roy Martina al weer vijf jaar geleden ontwikkelde. Deze vernieuwde opleiding duurt drie jaar, elk jaar kent vijf modules. Het eerste jaar staat in het teken van zelfrealisatie en wordt er gewerkt aan het emotionele evenwicht en schaduwkanten door middel van zelfcoaching **en via chakra's. Het tweede jaar staat in het teken van** coaching vanuit de archetypes: warrior, healer, visionair en teacher. In het derde jaar volgt dan een stagejaar en kan de deelnemer zich -na het met goed resultaat afleggen van het examen- Mind & Body Coach noemen en ontvangt een licentie voor een jaar. Elk jaar wordt afgesloten met de Innerlijke Krachtweek met als doel te werken aan welzijn, preventie en vitaliteit.

#### Omega Health Coaching (2 jaar)

Roy Martina heeft de beste helingstechnieken geïntegreerd en een naadloos verbonden techniek gecreëerd, die gebruik maakt van de intentiekracht en het helend vermogen van de mens. Gecombineerd met een vorm van zelfhypnose wordt de heling nog extra versneld. Dit is de geneeskunde van de toekomst.

Deze 2 jarige opleiding startte in 2003 voor Duitse therapeuten (heilpraktikers) en artsen. Omega is een concept dat zich steeds verder ontwikkelt. De nieuwste ontdekkingen en inzichten, ook bijvoorbeeld uit de kwantumfysica, worden er direct in verwerkt.

Wat moet je lezen?

Als je dit boekje interessant vindt, raad ik je de volgende boeken

aan:

- *Wie ben je echt!*

Hierin ontdek je hoe je onbewuste functioneert en waarom we onszelf saboteren.

- *Wie ben je nu?*

Een vervolg op *Wie ben je echt!*

- *Je bent alles*

Het slot van deze trilogie.

- *Emotioneel Evenwicht*

Mijn basisboek met uitleg over mijn denkconcept en hoe je dat kunt aanwenden.

- *Diepzielduiken*

Het vervolg op Emotioneel Evenwicht.

Om maandelijks de gratis Vitaliteitnieuwsbrief te ontvangen ga je naar [www.roymartina.com](http://www.roymartina.com) en klik op de button nieuwsbrief.