



Nieuwsbrief 5, januari 2021

## Doe waar je blij van wordt!

### Beste lezers,

Zoals jullie allemaal wel weten, is mijn praktijk nog steeds gesloten.  
Het enige dat ik mag doen, is coachen.  
Masseren is nog steeds uit den boze, hoewel de fysiotherapie volop draait.  
Het is ze gegund hoor.  
Maar de logica is voor mij ver te zoeken...

De eerste weken van deze tweede lockdown was ik echt heel moe.  
Eerlijk gezegd was ik blij dat ik niet mocht werken.  
Dat gaf mij de tijd om rustig maar heel gezellig met mijn familie de feestdagen door te komen.  
Met veel extra lichtjes in huis!  
En het nieuwe jaar in te gaan.

**Tegelijkertijd begon ik steeds meer te beseffen, dat deze verplichte rustperiode voor mij wel eens een geschenk kon zijn.**

Een geschenk, omdat ik nu de gelegenheid kreeg om bewust stil te staan.

- \* Om meer te gaan mediteren.
- \* Om de spirituele boeken te lezen die ik graag wilde lezen.
- \* Bepaalde films te kijken: Gandhi, en: Down to Earth.
- \* De onlinecursus Embody, van Janosh, te doen.
- \* Elke dag op Youtube naar een nieuw, inspirerend filmpje van Tijn Touber kijken en luisteren.

(Onderaan de nieuwsbrief vind je de links!)

Het gaf me inzichten, en vertrouwen.

**Een rotsvast vertrouwen dat alle narigheid die we nu zien gebeuren, ergens toe leidt.**

**Naar iets positiefs!!!**

Dat maakt dat ik vrij constant in een hoge trilling kan blijven.

Weten jullie dat nog van mijn vorige nieuwsbrief?

Alles bestaat uit een bepaalde frequentie van trilling.

Angst, frustratie, verdriet en woede, zijn lage trillingen. Die maken je ongelukkig.

Hoop, moed, vertrouwen, dankbaarheid, vergeving, liefde, compassie, plezier en creativiteit geven hoge trillingen. Die maken je gelukkig.

**Dus door te focussen op wat er wél kan en goed gaat, pep je jezelf op. En je omgeving erbij!**

Daar heb ik voor gekozen.

- ✿ Voor mij geen journaal of krant meer. Daar word ik namelijk niet blij van. Hooguit Teletekst voor af en toe een update.
- ✿ Veel contact met mensen waar ik positieve energie van krijg of juist aan geven mag.
- ✿ Veel naar buiten, wandelen en fietsen of in de tuin werken.
- ✿ Mooie muziek luisteren en hardop meezingen.
- ✿ Vanmorgen op de markt heb ik tulpen uitgedeeld aan mensen en ze een fijne dag gewenst. Wat een verraste gezichten leverde dat op!
- ✿ Meditation moments- app geïnstalleerd. Gratis en heel fijn!
- ✿ Ik heb ook een bord in de voortuin gezet met een gedicht van mezelf erop:



En zo houd ik de goede moed erin. 😊 Volg je mijn voorbeeld?

Op mijn website ([www.heleenergiek.nl](http://www.heleenergiek.nl)) zijn mijn nieuwsbrieven nu ook te lezen en te downloaden. Met dank aan Ernst Dommershuijzen van Mainstream Netservice.

Mijn favorieten:

✿ [www.janosh.com](http://www.janosh.com)

✿ <https://youtu.be/gT4tUuwkPXE> (Tijn Touber: Hoe kun je je opstellen in deze tijd?)

✿ Christina von Dreien: Uiteindelijk komt alles goed. (Boek. Ligt constant op tafel om me daaraan te helpen herinneren.)

✿ Time Bender. (Nederlandstalig boek van Tijn Touber)

✿ Wiggert Meerman: Op zoek naar antwoorden, een verhaal over innerlijke vrede. (Boek van Wiggert

die in de Amazone door een inheemse stam zijn ziel liet reinigen met eeuwenoude rituelen.)

✿ **DOWN to EARTH (Dutch Subtitles) - Complete film:** <https://youtu.be/FITODxalaki>

✿ Gandhi. (Film door David Attenborough)

✿ Start vandaag met lichter leven. (Boek van Robert Bruggeman)

✿ <https://youtu.be/xc68sRFZ650> The window of hope, door Aleta Adams. POWERSONG!

Liefdevolle groeten,

en graag tot ziens,

Heleen de Lang-Schaaps.

[www.heleenergiek.nl](http://www.heleenergiek.nl)



