

Liefde als geschenk

Een Doe-boek om meer uit je leven te halen



*een doe- boek voor kinderen en volwassenen
creatief en beeldend*

voor de leeftijd 7 tot 70 jaar

© Geschreven door Loes Knetsch

Inhoudsopgave	2
Dankbetuiging	3
Voorwoord	4
Inleiding	5
Hoofdstukken	
1. Dankbaarheid	6
2. Zelfportret	7
3. Zintuigen en bewust leven	8
4. De wens voor succes	10
5. Waardering voor jezelf en een ander	11
6. Wat trek je aan?	12
7. Gevolgen van pesten	13
8. Emoties bakken je een poets	14
9. Wees creatief	15
10. Leef bewust	16
11. Onbetaalbaar	17
12. Eerlijk is eerlijk	19
13. De kracht van je gedachten	20
14. Kleine heldendaden	22
Jij kunt het anders doen	23
Verantwoording gelezen lectuur, geraadpleegde bronnen	24 – 26

Dankbetuiging

Met veel liefde dank ik,

Mijn vader en moeder, die mij de beginselen van het danken en geven bij brachten.

Willem Schoone, mijn echtgenoot, die mij onvoorwaardelijk steunt en corrigeert, helpt en motiveert en tevens voor zijn fotografie.

Mijn kinderen, kleinkinderen en oppaskinderen, die mij ideeën en inspiratie brachten.

Neale Donald Walsch, door zijn boeken en retraite is het idee geboren voor het schrijven van een boek.

Bianca Kroon, die door haar begeleiding bij de cursus Master Mind van Mindworks mij over de streep trok om gewoon te beginnen en mijn passie te volgen.

Jitske Kingma (Elikser) die op haar unieke inspirerende wijze feedback gaf.

Voorwoord

In 2000 ben ik begonnen met het schrijven van de kleurboekjes, die vrij te lezen zijn op mijn internet site loesknetsch.nl. Na een workshop gegeven door Neale Donald Walsch raakte ik geïnspireerd tot het schrijven van een boek voor kinderen en volwassenen, de woorden zaten in mijn hoofd. Pas tijdens de cursus van Mindworks ben ik wakker geschud. Volg je passie was de boodschap.

Met dit “Doe-boek” zou ik graag een omschakeling in denken creëren:

De invloed van de mèmes, die elk mens meekrijgt vanaf de geboorte, uitschakelen.
Dit dodelijke geloof in onbewuste verkondigingen brengen we over op onze kinderen.

Als je voor een dubbeltje geboren wordt, wordt je nooit een kwartje.

Ik ben niet belangrijk....

Ik ben niet in staat om.....

Ik schiet te kort....

Ik ben niet goed genoeg...

Fouten en vergissingen zijn slecht...

De kracht van gedachten in de opvoeding integreren.

Het besef ontwikkelen in welk een immens groot universum je leeft. En welke bijzondere krachten er aan jou zijn gegeven.

Dat er naast politieke, economische en militaire oplossingen ook een spirituele weg is.

Pas wanneer iedereen beseft dat al het leven één is, zal elk wapen onnodig blijken.

Dat de collectieve gedachte zeer invloedrijk is, negatief zowel als positief.

Aan je vrienden ken je jezelf. Ben je collectief positief bezig of ben je collectief negatief bezig met elkaar.

Dat vrede alleen vanuit het hart kan ontstaan.

Wat de vraag ook is, kijk waar je antwoord vandaan komt

“Wat zou “Liefde” zeggen?

“Wat zou “Angst” zeggen?

Kies dan bewust voor het antwoord van

“Liefde”

Inleiding bij “Liefde als geschenk”.

Dit boek is bedoeld om inzicht te geven in respect voor jezelf en voor anderen. Hoe liefde, compassie, dankbaarheid, vriendelijkheid en eerlijkheid deze rijkdommen laat toenemen. Het biedt een bepaald inzicht hoe gebrek hieraan tot afname van je eigen rijkdom en innerlijke rust leidt. Waarom het belangrijk is om open en eerlijk te zijn tegen iedereen om vrede te bereiken op de wereld. We volgen hierbij de stelling:

“Wat je uitzendt, krijg je terug”

Met dit boek wil ik een handvat geven aan iedereen die een meer beeldend begrip wil vormen over het leven en/of dit begrip door wil geven aan anderen. De opdrachten hebben als doel om eenheid te creëren in je gedachten, in groepen en onderling. Om het zelfvertrouwen te stimuleren en te versterken. Om inzicht te bieden in de effecten van je eigen gedrag, de kracht van je eigen gedachten en het effect wat elke gedachte, emotie en gedrag op je eigen leven hebben.

Hoofdstuk 1 Dankbaarheid is de sleutel tot rijkdom op elk gebied

Ik wil je het belang van dankbaarheid influisteren. Als je nu leert dat dankbaarheid “*de sleutel*” is tot geluk en rijkdom, ontvang je een gift voor het leven. Accepteer deze gift.

Herken vanaf nu het gevoel dat dankbaarheid geeft. Het gevoel uit zich in een soort prettige kriebel rond je hart en in je buik. Weet dat je dit gevoel ten alle tijden kunt oproepen. Dankbaarheid maakt je dag geweldig. Als je 's morgens wakker wordt, zeg dan “dank je” voor het leven, de nachtrust, het lekkere bed, dat er schoon en warm water uit de kraan komt, voor het dak boven je hoofd, het ontbijt. Begin zo elke dag en blijf alert op alles waar je dankbaar voor kunt zijn.

Elk gevoel wat je meerdere malen per dag intens beleeft gaat zich vermeerderen en er komen steeds meer dingen in je leven waarvoor je dankbaar kunt zijn.

Maak een lijst van zoveel mogelijk dingen wat je in je leven ontvangen hebt in welke vorm dan ook. bv. Het eten wat je aangeboden krijgt, iets op de sportvereniging, verjaardag cadeaus, korting in winkels, een compliment, een glimlach, hulp bij een klus

Maak een lijst van wat je krijgt en weggeeft van je geld, je aandacht, complimentjes of hulp.

Wat krijg je?	Wat geef je?

Ben je daar wel eens dankbaar voor? En voel je dat dan ook rond je hart en onder je maagstreek? Zeg je daar “dank je” voor? Dit is heel belangrijk wanneer je de gever ervan een goed gevoel wilt schenken, en daarbij jezelf ook.

Hoofdstuk 2 Hou van jezelf

Ik hou van mij 愛 حب I ♥ ME

Wanneer je jezelf met liefde bekijkt heeft dit een genezend effect op je lichaam en geest. Je zelfvertrouwen groeit explosief wanneer je waardering voor jezelf hebt, voor wie je bent en dat je trots kan zijn op jezelf. Ga elke ochtend voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf: “Ik hou van jou”. Want wat is er belangrijker dan jij? Zonder jou, hier, is er toch immers niets? Als jij met liefde en respect naar jezelf kijkt, blaak je van zelfvertrouwen. Er bestaat maar één persoon op de hele wereld zoals jij, jou unieke en prachtige “jij”.

Heb je wel eens meerdere Nintendo Wii “Mii” personen ontworpen? Heb je ze ook allemaal hetzelfde gemaakt? En ze allemaal dezelfde naam gegeven? Hetzelfde haar, dezelfde bril? Probeer het maar eens uit, wis al je Mii's en maak 30 precies dezelfde, en ga dan spelen. Hoe ziet dat eruit?

Ga voor de spiegel staan, bekijk jezelf goed, je ogen, je mond, je jukbeenderen, buik, voeten, alles! Er is niemand op de hele wereld die er zo uitziet als jij, besef het wonder hiervan.

Maak nu je eigen “zelfportret”, dit kan op veel verschillende manieren, je kunt jezelf beschrijven, tekenen, fotograferen, schilderen en zelfs boetseren.

Bekijk jezelf goed en maak een liefdevol zelfportret.



Hoofdstuk 3 Zintuigen en bewust leven

De bekendste 5 zintuigen zijn zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Intuïtie wordt het 6e zintuig genoemd. Het geeft een “buik-gevoel”. Kies je hier met je intuïtie, met je ogen of met je opgedane ervaring? Er kunnen daardoor grote verschillen optreden tussen “goed en slecht”.

Als je de antwoorden kunt vergelijken met anderen, zal het je opvallen dat iets waarvan jij denkt dat het goed is, dat een ander er heel anders over denkt. Van sommige dingen 'weet je' 'vind je' 'voel je' 'denk je' 'ruik je' 'zie je' dat ze goed of slecht zijn.

Zet een pijl van de woorden naar de kant waarvan jij denkt dat de goede is, en soms kan je twee kanten op.



Over elk woord hierboven kun je een discussie beginnen, een actie ondernemen of een stelling innemen.

Weet je, iedereen 'denkt' dat hij/zij het goed doet, maar ze doen en denken wel anders dan jou. Dat heeft te maken met het land waar je in opgroeit, het geloof of geen geloof wat je vertelt is, de opvoeding en scholing die je gekregen hebt. Er speelt heel wat mee bij hoe de denkwereld van iemand gevormd wordt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te toetsen of alles wat je vertelt is, wat je gehoord hebt, en gelezen hebt ook waar is voor jou. Blindelings een ander volgen in zijn/haar ideeën is bijzonder naïef.

Gebruik maken van al je zintuigen tegelijk, je ogen, oren, neus, mond en handen, kunnen je waarschuwen voor goede en veilige of gevaarlijke en slechte dingen. Begrijp je dat, als je ergens een goed of naar gevoel van krijgt in je buik, dat dan het 6e zintuig, je intuïtie iets aan je duidelijk wil maken?

Hoofdstuk 4 De wens voor succes

Iedereen vraagt tegenwoordig: "Wat wil je later worden?", alsof je nu, op dit moment, niets bent. Ik vraag je "Wie ben je?". Wat voor "mens" wil je zijn?. Waardeer elk ander voor haar/ zijn "anders" zijn. Wil je graag dat anderen je helpen? Doe dat dan zelf bij anderen.

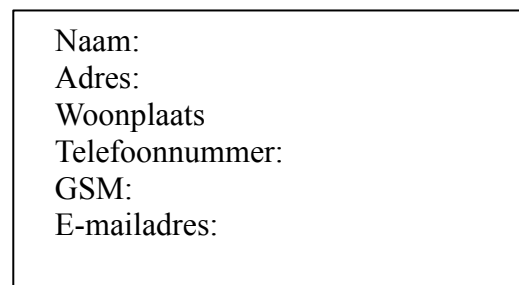
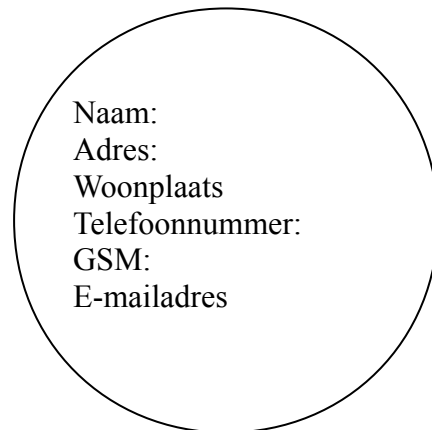
Wil je tevreden zijn? Wees dan dankbaar voor alles.

Wil je jezelf goed voelen? Zorg dan dat iedereen waar je mee in contact komt zichzelf goed voelt door jou aandacht en attentie.

Wil je dat anderen je een eerlijk mens vinden? Houd dan zelf op met roddelen en het verdraaien van de waarheid in je eigen voordeel.

Wil je met respect behandeld worden? Ga dan met respect om met alle planten, dieren en mensen op aarde en de aarde zelf.

Maak "succes vriendenkaartjes" en schrijf er een wens op bv. "Ik wens je veel succes in je leven" en geef ze aan iedereen die je e-mailadres, telefoonnummer of adres wil hebben.



“Wat je uitzendt, krijg je terug”

Wat je zelf denkt en doet is van groot belang voor wat je op je levenspad aan gaat treffen. Je kunt complimenten geven aan iemand en aan de andere kant flink roddelen over een ander (zeg alleen dingen over mensen die je hen ook recht in het gezicht zou zeggen) Je kunt eerlijk terug gaan als de winkel je teveel geld heeft terug gegeven en aan de andere kant nota's opvoeren voor de belasting die onterecht zijn. Het universum is 100% eerlijk. Wat jij in de wereld zegt, denkt en doet, komt naar je terug. De Wet van Aantrekking, werkt net zo zeker als de Wet van Zwaartekracht. Controleer je uitspraken, je denken en je doen daarom dus zeer zorgvuldig.

Hoofdstuk 5 Waardering voor jezelf en een ander (voor 2 personen)

Pas als je inziet dat iedereen zijn/haar best doet, ook jijzelf, op het niveau van het eigen kunnen, kan je waardering en respect opbrengen voor jezelf en een ander.

Welke positieve eigenschappen zie je in jezelf, en welke positieve eigenschappen zie in de ander waarmee je deze vraag maakt.

Vul allebei het lijstje in en vergelijk ze daarna met elkaar.

Jijzelf.....	Ander:.....
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....
Jijzelf.....	Ander:.....

1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....

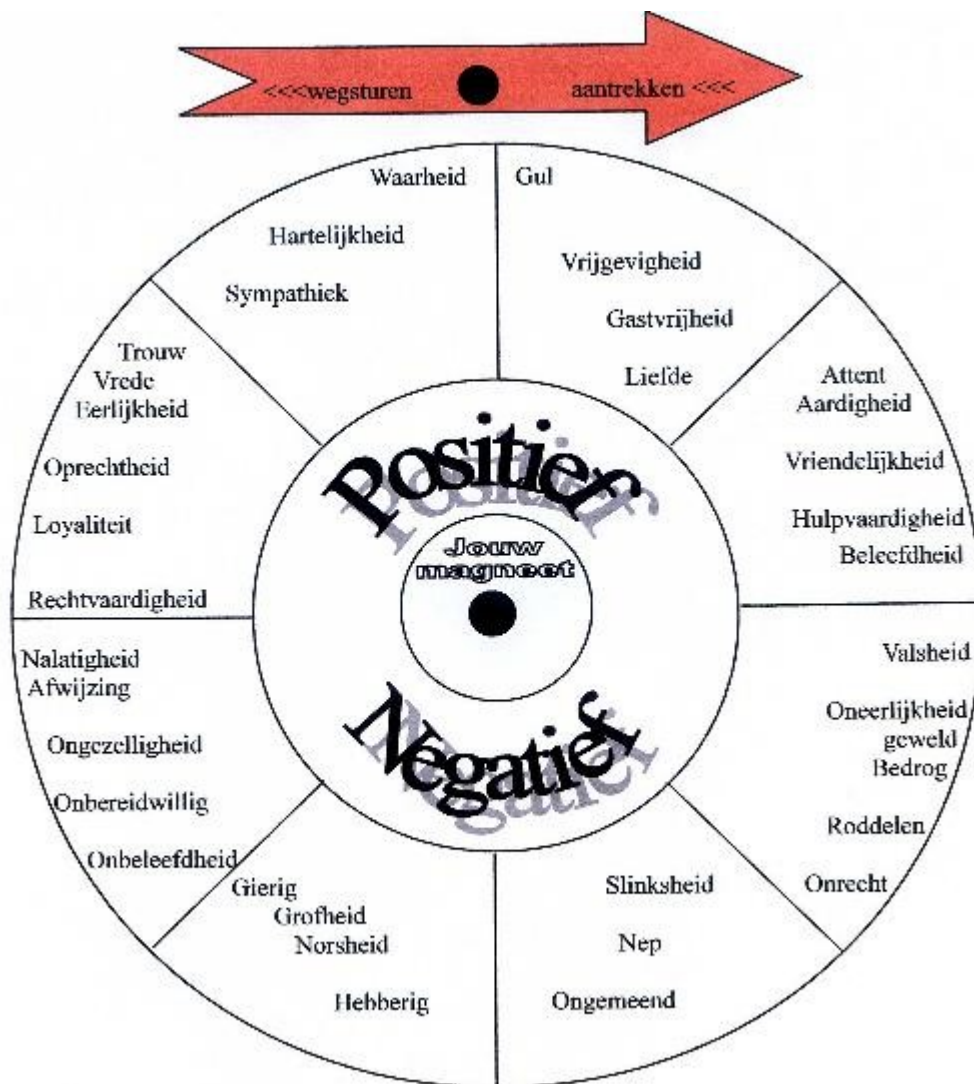
Zijn er eigenschappen die overeen komen, of ziet de ander jou totaal anders?
Vraag het hoe en waarom van de antwoorden.

Lijst van eigenschappen:

spontaan, praat veel, praat weinig, opgewekt, gezellig, zonnetje in huis, blij, vrolijk, plezierig, kan goed koken, levendig, vlot, goedgehumeurd, grappig, oergezellig, heeft het hart op de tong, ruimt altijd alles op, lacht veel, praat je de oren van het hoofd, heeft altijd gein, is een grapjas, lolbroek, komediant, giechelt veel, wil alles weten, hoort hem nooit, altijd bezig, heeft energie voor tien, wind iedereen om het pinkje, ondeugd straalt eraf, altijd goed humeur, levenslustig, is altijd bezig, heldhaftig, onvermoeibaar, stoer, intuïtief, nieuwsgierig, hip, onstuimig, beweeglijk, actief, zegt alles tegen iedereen, heeft meestal een weerwoord, heeft altijd het laatste woord, een buiten speler, onweerstaanbaar, speelt het liefst alleen, hartelijk, wil vaak helpen, sociaal en hulpvaardig, rijdt goed auto, heeft veel vriendjes, deelt altijd alles, behulpzaam, positief, makkelijk in alles, lief, gastvrij van kinderen tot muizen en miertjes, trouw, bescheiden, geduldig, vredelievend, geeft altijd toe, is een ruzie snel weer vergeten, zorgzaam, beleefd, attent, ziet elke verandering, wil altijd ruzie vermijden, onbedorven, tevreden, aardig, kijkt goed uit, past goed op, fatsoenlijk, eerlijk, huiselijk, houdt van TV kijken, leest veel, is gek op computeren, wandelt veel, zorgvuldig, nauwkeurig, nee is nee/ja is ja, wil altijd winnen, rechtdoorzee, zuinig, is zeker van zich/haar zelfverzekerd, dapper, sportief, gevoelig, aanhankelijk, kan alles zelf wel, zelfstandig, onverschrokken, moedig, veranderlijk, springt van de hak op de tak, sensitief, origineel, fantasievol, speels, avontuurlijk, slim, kunstzinnig, muzikaal, gehoorzaam, geïnteresseerd, opmerkzaam, apart, ouderwets, heeft veel kritiek, scherpzinnig, vindt van alles uit, veelzijdig, vindingrijk, intelligent, pienter, begaafd, poëtisch, creatief, fietst graag, kan lekker eten

Hoofdstuk 6 Wat trek je aan

Ben je vrolijk, blij en opgewekt, dan krijg je daar meer van, ben je sacherijnig, boos, zeg je of doe je rot dingen, dan komen er steeds situaties op je pad dat je daar meer van meemaakt, zo simpel werkt het leven. Wat wil je minder in je leven en wat wil je meer?



Gebruik 2 magneten als je die hebt of de pijl en kijk wat je naar je toe laat komen en/of wat je wegstuurt in je leven.

Ben je vrolijk, blij en opgewekt, dan krijg je meer daarvan, ben je sacherijnig, boos of zeg je rot dingen dan krijg je daar meer van dat. Weet je er nog een paar?

Hier wil ik meer van:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Hier wil ik minder van:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Hoofdstuk 7 Pesten

“Dit doen lelijke woorden en pesten met mij en een ander”

Wat woorden kunnen doen met jezelf en met een ander.

Neem een wit vel papier, verfrommel het, je mag erop stampen, op spugen tegen schelden, het mag alleen niet verscheurd of kapot.

Vouw het vel weer uit en strijk het zo glad mogelijk.
Het is onmogelijk om het vel weer te krijgen zoals het was.

Dit is het effect van “lelijke” woorden en “pesten” op jezelf en op een ander.
De woorden blijven je leven lang bij je, zoals de kreukels in het vel papier, en achtervolgen je tot je oud en bejaard bent.

De pester én de gepeste persoon!

(dit idee komt van een onderwijzeres die les geeft aan een school in New York)

Hoofdstuk 8 Emoties bakken je een poets

Emoties halen een grap met je uit. Met je gedachten kun je bepaalde emoties oproepen, sturen maar ook wegsturen. Als je verdriet hebt zal dit je heel erg veel moeite kosten. Dat moet en mag je ook niet wegstoppen, maar recht aankijken en het zien voor wat het is en het een plaatsje geven. Een emotie als jaloezie komt vaak voort uit een gebrek aan (zelf)vertrouwen, werk dan aan dat (zelf)vertrouwen. Wees niet bang om iets op te geven als het niet meer werkt voor jou.

We hebben met heel veel emoties te maken, leuke en minder leuke.

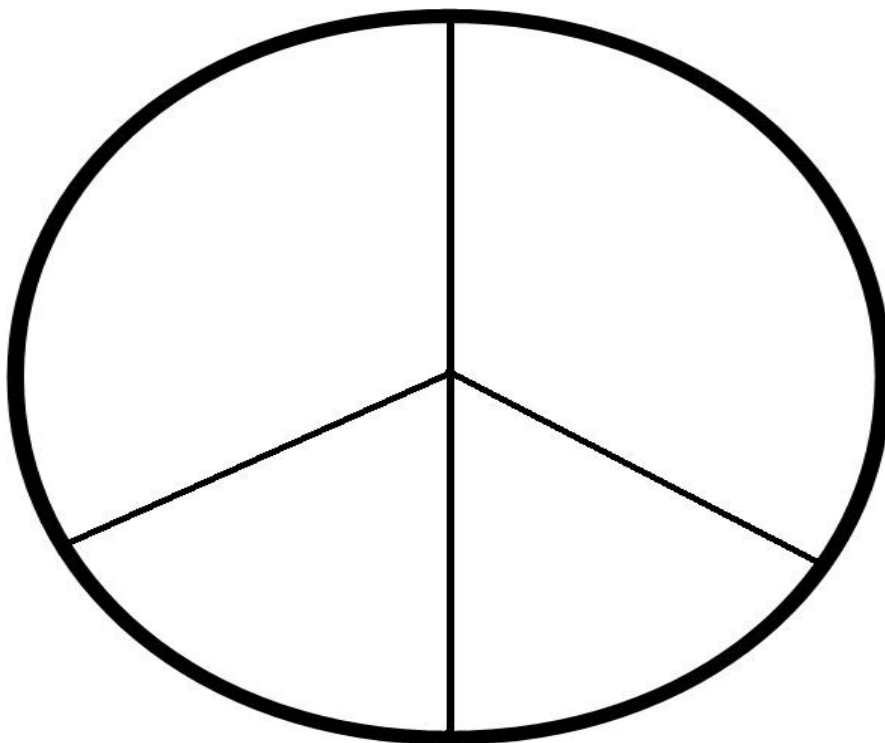
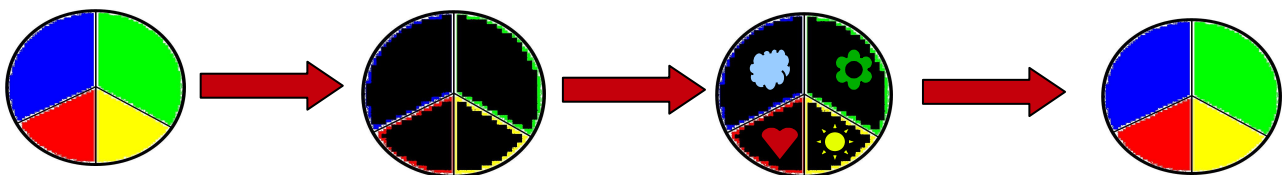
Door aan leuke dingen te denken, kun je zelf de besturing van je emoties in handen nemen.

Ik wil hiermee de invloed duidelijk maken tussen positieve en negatieve emoties. Dat een emotie iets is wat je hebt in plaats van bent.

Begrijp je dat je met roddelen, pesten en lelijke woorden je eigen leven minder mooi maakt?

Begrijp je dat je dit zelf veranderen kunt?

Hieronder heb ik een beeldende tekening gemaakt om ook aan kleine kinderen hun gedachtekracht uit te kunnen leggen.



Laat ze met vetkrijt de vakjes inkleuren, kleur daarna zwart en trek er met de achterkant van een potlood figuurtjes in of maak de cirkel weer helemaal gekleurd.

Bij kleine kinderen kun je goed ervaren dat lachen in een oogwenk om kan slaan in een woede uitbarsting, en weer terug.

Elk mens kan dit van nature. Waak ervoor dat nare emoties zich gaan nestelen. Kom er los van.

Hoofdstuk 9 Wees creatief

MAAK IETS VOLG JE HART

*Geef de wereld het beste dat je hebt en het beste zal naar je terugkomen.
~Madeline Bridges~*

Schrijf een boek, verf, dicht, knutsel, boetseer, tuinier, fotografeer, zing, maak muziek, ga model bouwen je hoeft geen Michelangelo, Picasso of Jopie Huisman te zijn. Kunst is een uiting van creativiteit die iedereen in zich heeft. Laat het eruit komen!

Alles wat met passie en liefde gecreëerd is voel je in je hart.

In musea en op exposities vind je voorbeelden genoeg van “met liefde gemaakte kunst”.

Als er iets op deze wereld eerlijkheid uitbeeldt dan is dat wel in de kunstwereld.

Kunstenaars leggen hun hart en ziel in de creatie. Er zijn mensen die er geen interesse in hebben. Er zijn mensen die onwetend zijn van de liefde van de kunstenaar.

Er zijn ook heel veel mensen die onwetend zijn van de kunstenaar in zichzelf. Die zeggen:”Ik? Ik ben niet creatief. Daar vergissen ze zich lelijk in. Ieder mens IS creatief, maar allemaal op een ander vlak. Er is maar één Picasso.

Ik noem een paar voorbeelden. Het TV programma “Hoe schoon is jouw huis”. Wie heeft nu ooit gedacht dat het huishouden zoveel creativiteit kan bevatten. Of PIMP my bike. Of Robs tuin. Denk eens aan wat je heel, heel erg graag doet, daar ligt jou creativiteit.

Michelangelo creëerde David en schilderde de plafonds van de Sixtijnse Kapel, de Mona Lisa is een schilderij van Leonardo da Vinci, De Zonnebloemen van Vincent van Gogh.

Iedere schoonheid, die hier op aarde wordt gezien door de mensen die er bewust naar kijken, lijkt meer, dan al het andere, op de hemelse bron van waaruit wij allen komen. Dat is toch geweldig? Zie jij schoonheid?

Denk aan wat je ontzettend leuk vindt, ga naar de winkel en koop schildersbenodigdheden, dat muziekinstrument, een foto toestel, een bouw pakket of haal grond en plantjes, ga, doe en wees creatief, laat uit je komen wat erin zit.

Breng je hart tot leven.

Hoofdstuk 10 Leef bewust

Hoe bewust ben jij zelf van de wereld om je heen.
Gezondheid van geest en lichaam begint met de vraag: “Wat stop je erin?”

Het is onmogelijk als je ergens kwalitatief slechte ingrediënten instopt,
dat je een goed eindproduct creëert.

Wat stop je in je lichaam en waar voed je je geest mee? Eet je gewoon maar alles wat je lekker lijkt?
Of ben je jezelf ervan bewust dat dit wat onhandig is als je op latere leeftijd ook graag een gezond
lichaam wilt. En je geest, wat stop je daarin? Lees je boeken? Speel je elke vrije minuut Dead
Island: Riptide, Grand Theft Auto of Red Dead Redemption? Zit je uren voor de TV soaps en series
te volgen? Is je Smartphone je hele leven? Lees je kranten, heb je enig idee wat er zich in de wereld
afspeelt? Kijk je wel eens in het label van welk materiaal je kleding is gemaakt en waar het
vandaan komt?

Denk je überhaupt wel eens na over hoe alle producten in de schappen komen, wie ze gemaakt
hebben en van welk materiaal het geproduceerd is, en of er ergens in het productieproces veel
schade wordt toegebracht aan mens, dier, natuur en/of milieu?

Discussie onderwerp met je partner, je ouders, je vrienden of gewoon een paar vragen voor jezelf
om bij stil te staan. Heb je er wel eens bewust over nagedacht, dat jij, als laatste in de keten, mede
verantwoordelijk bent voor het welzijn van al het leven op aarde?

Wat zou je zelf kunnen veranderen?

Lichamelijke gezondheid

Weet je wat je eet? Weet je wat je draagt? Is er genetisch gemanipuleerd met het eten wat jij
eet? Eet je kilo knallers? Vraag je jezelf daar wel eens bij af hoe de dieren hebben geleefd?
Ben je vegetarisch of eet je biologisch? Is voor alles eerlijk betaald? Van arbeider op het
land tot in de winkel? Waarom bestaan er Fair-trade artikelen, wat is de reden daarvoor?
Lees je wel eens etiketten na op E-nummers en weet je waarvoor deze staan?

Denk je wel eens na over wat je eet?

Geestelijke gezondheid

Waar kijk je naar op TV? Welke games/spellen speel je? Welke boeken lees je?
Mediteer je wel eens? Heb je een passie/ hobby? Is je telefoon/ computer het belangrijkste in
je leven? Wie zijn je vrienden/vriendinnen en wat doe en bespreek je met hen?

Vul hier je eigen uitkomst in, wat je zelf zou kunnen veranderen.
En het zou leuk zijn als je deze antwoorden over een paar jaar nog eens leest.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoofdstuk 11 Onbetaalbaar

Hoe werkt onze maatschappij?

Wie zijn er allemaal op de voor en achtergrond aan het werk, om ieders levensgenot te vergroten op elk gebied? Betaald, onbetaald werk of indirect betaald via belastinggeld..

En bij wie kun je ten alle tijden terecht voor hulp? Betaalde en onbetaalde hulp. Er kunnen personen zijn die in allebei de vakken geplaatst kunnen worden, zoals je vader, moeder of verzorger.

Aan het werk

voor hulp

01.....	01.....
02.....	02.....
03.....	03.....
04.....	04.....
05.....	05.....
06.....	06.....
07.....	07.....
08.....	08.....
09.....	09.....
10.....	10.....
11.....	11.....
12.....	12.....
13.....	13.....
14.....	14.....
15.....	15.....
16.....	16.....
17.....	17.....
18.....	18.....
19.....	19.....
20.....	20.....
21.....	21.....
22.....	22.....
23.....	23.....
24.....	24.....
25.....	25.....

Voorbeelden: Pagina 18 (maar probeer het eerst zelf)

Voorbeelden bij pagina 17

Aan het werk

voor hulp

01. moeder	01. moeder
02. vader	02. vader
03. leraar	03. broers of zussen
04. kassière	04. opa en oma
05. vakkenvullers	05. bureu
06. winkelbediendes	06. politie
07. vuilnisman	07. brandweer
08. oud papier ophalers	08. psycholoog
09. sporttrainer	09. leraar
10. team begeleiders	10. huisarts
11. kleding naaisters	11. dominee, imam
12. schoenmakers	12. EHBO ziekenhuis
13. werkers in elektriciteits- bedrijven	13. Kinder coaches
14. werkers in waterzuivering	14. SOS Kindertelefoon
15. software specialisten (games)	15. de oppas
16. bioscoop medewerkers	16. de tandarts
17. zwemleraren	17. ANWB
18. bankmedewerkers	18. VVV
19. goederen chauffeurs	19. slachtofferhulp
20. de oppas	20. diëtist
21. schrijvers	21. advocaat
22. wetenschappelijk onderzoekers	22. maatschappelijk werk
23. radio medewerkers	23. sanering (hulp bij schulden)
24. internet providers	24. patiënten verenigingen
25. gasbedrijven	25. gemeentelijk loket

Hoofdstuk 12 Eerlijkheid duurt het langst

Vul in de onderstaande vakken de nummers in of zet "anoniem" een X, en leer jezelf daarbij kennen, hoe eerlijk ben je eigenlijk?

Ja	Ik zeg het tactisch of soms, wel eens	Nee
----	--	-----

Eerlijkheid op het gebied van geld en andere zaken

- Ga je terug naar de kassa als je teveel betaald hebt?
- Ga je terug naar de kassa als je te weinig betaald hebt?
- Beken je het als je iets hebt stuk gemaakt?
- Als je ziet dat een ander geld laat vallen, geef je het eerlijk terug?
- Zeg je eerlijk, als je vrienden uit gaan, daar heb ik geen geld voor?
- Zeg je eerlijk dat je schulden hebt en je het niet terug kunt betalen?
- Breng je die gevonden telefoon/ portemonnee naar het politie bureau?
- Als je bepaald eten erg vies vindt, spuug je het dan uit, ongeacht waar je bent?
- Zeg je tegen iemand die je pest dat hij/zij op moet houden?
- Zeg je, als je ziet dat een ander wordt gepest, dat hij/zij op moet houden?
- Stop je een roddel door het gesprek af te kappen?
- Onthou jij je van elke roddel?
- Geef je eerlijk antwoord op de vraag: "Hoe vindt je mijn nieuwe?"
- Geef je een fout altijd eerlijk toe?
- Geef je eerlijk de reden op waarom je te laat bent?
- Hou je jezelf aan briefgeheim?
- Hou je jezelf aan email geheim?
- Vertel je altijd je eigen mening ook als die anders is dan die van de groep?
- Zeg je altijd waar je geweest bent?
- Zeg je altijd wat je gedaan hebt buiten het zicht van je vriend(in), partner, baas?
- Beken je altijd eerlijk als je iets echt niet weet?
- Reken je alles af voordat je een winkel verlaat?
- Ben je eerlijk tegen jezelf, zonder de waarheid te verdraaien in je eigen voordeel?
- Heb je alle vragen eerlijk beantwoord?
- Geef je alleen kosten op voor de belastingdienst die daadwerkelijk waren?
- Geef je het geld wat je overhield van wat je mee kreeg voor onkosten terug?

"De drievoudige filtertest" van Socrates

De eerste filter is de Waarheidsfilter. Ben jij er zeker dat wat jij mij gaat vertellen waar is?"

De tweede filter is de filter van de Goedheid. Is wat je mij van plan bent te vertellen iets goed?"

De derde filter is de Bruikbaarheidsfilter. Is wat jij me wilt vertellen nuttig voor mij?"

"Wel," concludeerde de filosoof, "als je me iets wilt vertellen dat noch waar, noch goed, noch nuttig is, waarom zou ik dan naar je luisteren?"

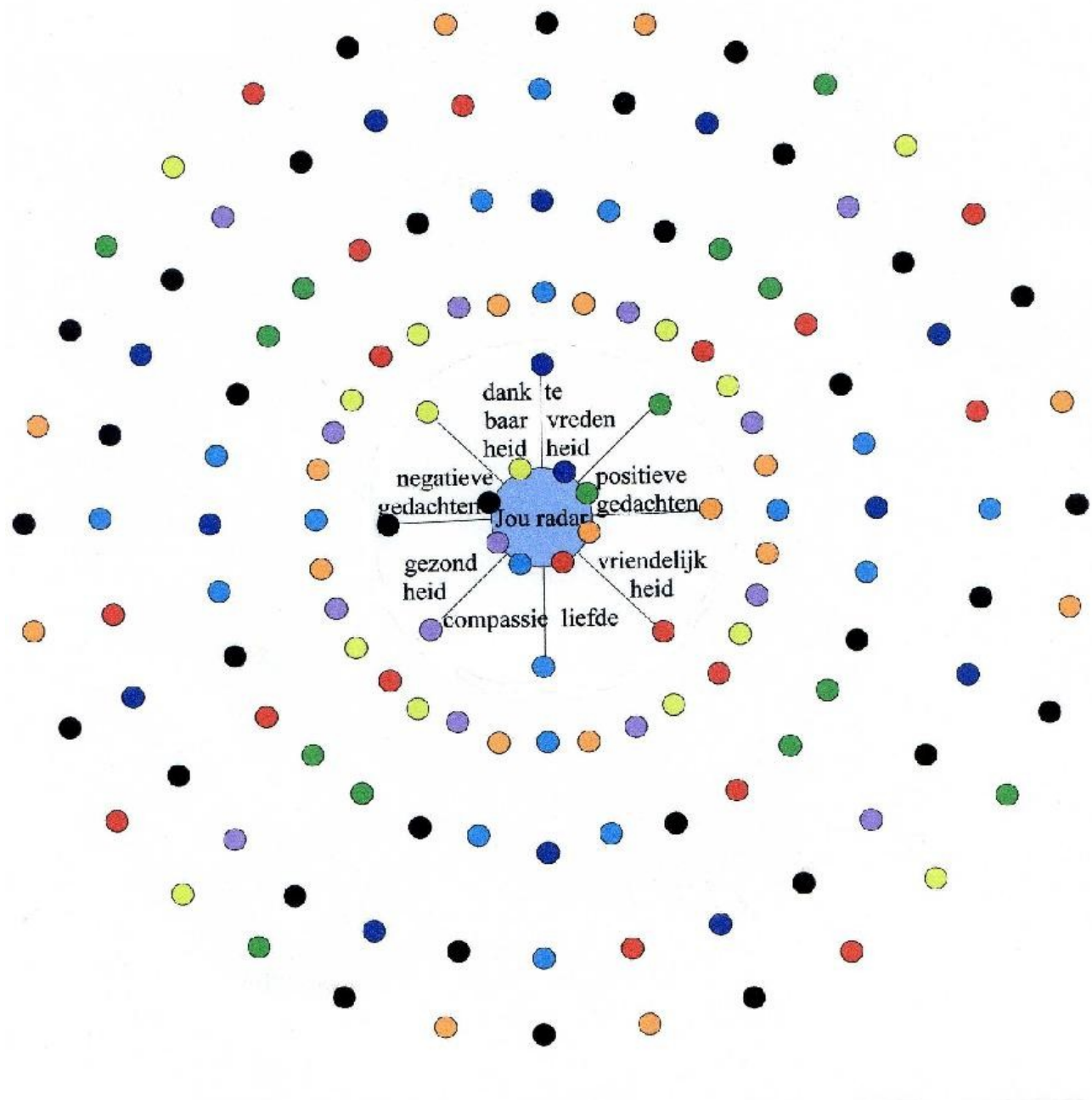
Hoofdstuk 13 De kracht van je gedachten

Waar blijven je gedachten ?

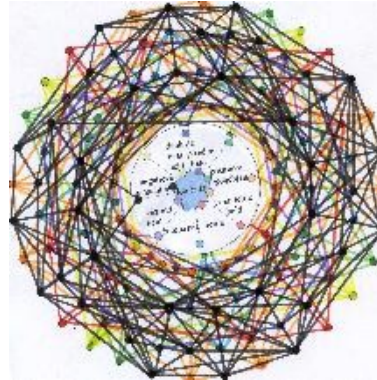
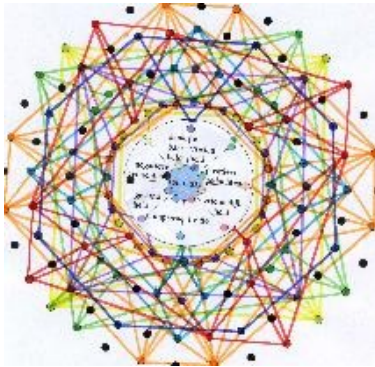
Beseft je in welk een immens groot universum je leeft. En welke bijzondere krachten er aan jou zijn gegeven. En wat er zich buiten jou zichtbare wereld afspeelt.

Om jou heen zie je alleen de zichtbare wereld. Dit is het kleine blauwe rondje (de aarde, jou radar) in het midden, dat is je hele zichtbare wereld. De gedachten die je hebt gaan de ruimte in (de ether) Je kunt het vergelijken met een TV ontvangst. Jij zendt een gedachte uit en ergens anders wordt deze ontvangen, en andersom. Een ander zendt een gedachte uit die jij weer ontvangt. Wil je contact leggen met alle goede of alle slechte gedachten? Vertrouw op en geloof in de kracht van het universum.

Met deze tekening wordt duidelijk gemaakt welke invloed jij hebt op alles d.m.v. je gedachten en wat er zich afspeelt buiten jou zicht.



Verbindt alle kleuren die dezelfde kleur hebben met stift aan elkaar, probeer zoveel mogelijk verbindingen te maken tussen stippen van dezelfde kleur zonder het midden te kruisen. Begin van geel naar geel bij dankbaarheid, dan blauw, groen, oranje enz. Bekijk je werk goed voordat je de laatste (zwart) invult, het effect op alles, wanneer je negatieve gedachten, het universum instuurt, zoals bv. schelden, klagen, lelijke woorden, ondankbaarheid, ontevredenheid, afgunst, jaloezie, oneerlijkheid, roddelen én pesten.



Begrijp je dat, wat je met je gedachten en (ver)wensen het universum inzendt, veel meer veroorzaakt dan je zelf denkt?

Hoofdstuk 22 Kleine heldedaden

Vaak lees je berichten van moedige mensen die voor hun mening durven uit te komen. Een aantal voorbeelden van moedige mensen op aarde die zich inzetten voor rechten van de mens.

Kesz Valdez(13) wint Internationale Kindervredesprijs. Hij zet zich in voor Filipijnse straatkinderen. Hij richtte op zijn zevende een stichting op Championing Community Children.
<http://kindervredesprijs.nl/>



Malala Yousafzai (15) dat door de Taliban in haar hoofd was geschoten omdat zij het recht op onderwijs eiste, is genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede.

Om Prakash Gurjar uit Rajasthan, India, won in 2006 de Kindervredesprijs voor zijn strijd tegen de kinderarbeid in zijn land. Toen hij 5 jaar oud was is hij zelf als kindslaaf te werk gesteld. Gelukkig werd hij na enkele jaren bevrijd door een kinderrechtenorganisatie.



Er is nog veel te doen:

26/07/11 De Indiase autoriteiten hebben 19 kindslaven gered uit verscheidene werkplaatsen in de hoofdstad New Delhi. Ze maakten stickers, slippers en portemonnees voor bekende merken en werkten maanden achter elkaar, 12 tot 14 uur per dag, zonder betaald te krijgen en zonder vrije dagen.

Kinderen worden lid van Kids tegen Geweld. Met het spreekbeurtpakket en website <http://kinderen.moed.nl/Kidsacties/111/> kun je aan het werk gaan voor je spreekbeurt.

Een op de vier kinderen in Nederland zorgt voor een ziek familielid: zij zijn mantelzorger. Goed voor de ontwikkeling van het verantwoordelijkheidsgevoel en solidariteitsbesef van kinderen?
<http://www.volgensnederland.nl/dossiers/zorg-voor-elkaar/jonge-mantelzorgers-helden-of-slachtoffers>

Zoek deze personen op internet op en lees hun verhaal.

Jij kunt het anders doen!

Napoleon Hill zegt:

Wat de geest van de mens ook kan bedenken, en zichzelf kan laten geloven, kan dit bereiken.

Henry Ford zegt:

*Als je denkt dat je het kunt, of als je denkt dat je het niet kunt,
in beide gevallen heb je gelijk.*

**Breng je liefde tot uitdrukking aan al het leven
zoals de zon van de aarde houdt
zij zal nooit zeggen
je bent me iets verschuldigd**

Dr. Wayne W. Dyer

Begrijp je dat jou gedrag, goed en slecht, altijd bij jezelf terug komt, hoe dan ook?

Verantwoording gelezen lectuur Geraadpleegde bronnen

Neale Donald Walsch	
Een ongewoon + nieuw gesprek met God	ISBN13 90-215-8934-6
Het derde gesprek met God	ISBN 90-215-8662-2
Vriendschap met God	ISBN 9789021585499
Jij	ISBN13 9789077478165
De God van morgen	ISBN13 9789021542744
When Everything Changes, Change Everything	ISBN13 9781571746061
Als alles verandert, verander dan alles	ISBN 9789049960254
The Mother of Invention	ISBN13 9781848503021
Wat God wil	ISBN 90-215-8381-x
Eén met God	ISBN 900215-9636-9
De nieuwe openbaringen	ISBN 90-215-3506-8
The storm before the calm	ISBN 9781848506893
Gelukkiger dan God	ISBN 9789021533438
Louise L. Hay	
Je kunt je leven helen	ISBN13 9789072455048
Je kunt je leven helen, werkboek	ISBN 9072455371
Je kunt het	ISBN13 9789072455925
Het wijze miertje	ISBN13 9789077770467
Gebruik je innerlijke kracht	ISBN 9072455207
Deepak Chopra	
De zeven spirituele wetten van succes	ISBN13 9789023008934
Zeven wegen	ISBN13 9789076541327
De terugkeer van Merlijn	ISBN 90-225-2002-1
Leef-Tijd	ISBN13 9789021536545
Dr. Wayne W. Dyer	
De weg naar verandering	ISBN13 9789021525709
Niet morgen, maar nu	ISBN13 9789022979495
Het heft in eigen handen	ISBN13 9789022979501
The Shift	ISBN 9781401927097
Stop! Geen excuses meer	ISBN13 9789021546377
Eerst geloven dan zien	ISBN13 9789044980011
Willen Is Kunnen	ISBN13 9789022985519
Inspiratie	ISBN 90-229-9280-2
Paulo Coelho	
De alchemist	ISBN13 9789029586665
Dan Millman	
Het leven waarvoor je geboren werd	ISBN13 9789022555767
12 poorten naar de ziel	ISBN13 9789027462374
Allison Dubois	
Hemel op aarde	ISBN 9789022993101
Kus ze niet vaarwel	ISBN 9789022991473
Geheimen van de Vlinder	ISBN13 9789022994115
Gary R. Renard	
De verdwijning van het universum	ISBN13 9789069636993
Jou onsterfelijke werkelijkheid	ISBN13 9789069637563
Shelly Lefkoe	
Parenting the Lefkoe way	E-book/ free download
Annemarie Postma	
Ziels eigenwijs	ISBN13 9789022996355
Ziels gezond	ISBN13 9789022997123
De deeper secret	ISBN 9789020202274
Doreen Virtue	
Getallen van de Engelen	ISBN13 9789022549827
Willem Jan van de Weterink	
Het enneagram als weg naar verandering	ISBN13 9789055990979
Gregg Braden	
Grenzeloos bewustzijn	ISBN13 9789049960070
De goddelijke matrix	ISBN13 9789049960018
Fractal time	ISBN13 9781848500754
Ramtha	
Het Witte boek	ISBN13 9789020284270
Stephen Gaskin	
Wij! Wie anders	ISBN 90-202-4629-1
De Dalai Lama	
De essentie van het boeddhisme	ISBN 9789045306346
De essentie van het evenwicht	ISBN 9789045306360
De essentie van de wijsheid	ISBN 9789045306308
Willem de Ruiter	
Handboek voor spiegologie	ISBN13 9789072455451

Fun Chang	Alles wat je nodig hebt, is in je	ISBN 90-70104-58-x
Thich Nhat Hanh	Iedere stap is vrede	ISBN13 9789020251586
Marianne Williamson	Magische momenten	ISBN13 9789022535820
Helen Scucman	Een cursus in wonderen	ISBN13 9789020283167
Eckhart Tolle	De kracht van het NU	ISBN13 9789020282306
	De kracht van het nu in de praktijk	ISBN13 9789020282696
	Een nieuwe aarde	ISBN13 9789020284065
Bart van den Hoogen/Wallace D. Wattles	The Science of getting rich (vertaling)	ISBN13 9789081229425
Gangaji	De diamant in jezelf	ISBN13 9789020284423
	Jij bent dat	ISBN13 9789020202748
Tamura	Jij bent het antwoord	ISBN13 9789020283822
Braird T. Spalding	De Meesters van het verre oosten	ISBN13 9789020284041
James Redfield	Celestijnse belofte	ISBN13 9789022558829
Krishnamurti	Waar zijn we naar op zoek	ISBN13 9789062719198
J.B.	Zor	ISBN13 9781452895406
Bob Proctor	Je bent rijk geboren	ISBN13 9789080396067
Rhonda Byrne	The magic	ISBN13 9789021552248
Corey van Loon	De kracht van gedachten	ISBN13 9789058250018
Char	Innerlijke wijsheid	ISBN 90-215-4320-6
William Gijsen	Maak je hemel op aarde	ISBN 90-73798-75-2
Gabriella en Reint Gaastra	De Maria Magdalena code	ISBN 9789080747883
	Het ontwaken van je dertien hartskwaliteiten	ISBN 9789080747876
Marcel Messing	Worden wij wakker	ISBN 9789020284119
Lama Surya Das	Het ontwakende hart	ISBN 90-255-2935-5
Connie Zweig/ Jeremiah Abrams	Ontmoeting met je schaduw	ISBN 90-215-8567-7
Sankara Saranam	God zonder religie	ISBN 9789021527406
Karel Eykman	Als er een God is	ISBN 90-245-2158-0
Yehuda Berg	Het rode koord	ISBN 9025956548NUR728
Kahlil Gibran	Het kleine boekje van de liefde	ISBN13 9789045310305

DVD en Audio CD:

What the "blieb" do we know – een film van William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente
Down the rabbit hole – een film van William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente
The Shift – een film van Dr. Wayne W. Dyer
The Moses Code – een film van James Twyman
The Opus – een film van Douglas Vermeren
Your Wish is Your Command – een audioserie van Kevin Trudeau (14 CD)
Conversations with God – Stephen Simon (Levensverhaal van Neale Donald Walsch)
Religulous – een film van Larry Charles (Komiek Bill Maher)