

IK VIND MEZELF TE DIK



OVERGEWICHT EN ASTRALE ENERGIE

in gesprek met Jolanda K.
over eten, afvallen en 'het intuïtieve dieet'.

Jan de Graaf



OVERGEWICHT EN ASTRALE ENERGIE

In gesprek met Jolanda K. over eten, afvallen en 'het intuïtieve dieet'.

TEKST VAN DE WEBSITE <http://www.inspiratiesite.nl/vragen9.html>

© 2009 Jan de Graaf

THEMA IS: Lichaamsgewicht en je derde chakra:

Het kernwoord voor de maagchakra is voldoening - Voldaan zijn

Het is dus mogelijk om je eetlust te begrenzen door het koesteren van een gevoel van voldoening! Want: een onvoldaan gevoel op emotioneel niveau vertaald zich gemakkelijk in een verstoord eetritme. Dit houdt in: jezelf geen tijd gunnen om op je gemak te eten, alles naar binnen schrokken. Overeten is een patroon; evenals de tegenhanger hiervan: uit balans zijn door 'ondereten', te kieskeurig zijn, een slechte eetlust, moeite hebben met de opname en het verteren van voedsel. Zie ook de informatie over 'buiten jezelf raken' en overeten in mijn boek 'de astrale werkelijkheid'

VRAAG: 'IK VIND MEZELF TE DIK'

'Ik vind mezelf te dik' - Jan de Graaf in (email) gesprek met Jolanda K.

Welke chakra hoort bij afslanken? Ik vind mezelf te dik.

is het echt zo of vind je dat alleen maar?

Nee, er moeten echt veel kilos af en het lukt maar steeds niet. Welke chakra heeft hier mee te maken?

vooral de derde - je maagchakra.

Wat kan ik daarmee doen? Zijn daar middeltjes voor? Of oefeningen?

oefeningen ja, maar eigenlijk meer manieren om er mee te leren spelen. Je maag is een erg jeugdig gebied in je lichaam.

Spelen! Jeugdig! Hoe kom je daar nou bij?

Niet helemaal een grapje. Je maag gedraagt zich dikwijls als een dwarse, opstandige puber waar geen land mee te bezeilen valt. Als je af wilt vallen moet je met vuur leren spelen.

Met vuur leren spelen? Leg eens uit!

Je maag confronteert je met je eigen kracht. Ook je gal, je lever en je middenrifspier zitten daar; allemaal vurige krachtplekken. De kwaliteit van vuur is enthousiasme, levendigheid, onafhankelijkheid - maar je vuur kan ook doorslaan en behoorlijk gepikeerd of gefrustreerd zijn als het niet de ruimte krijgt. Precies de eigenschappen van zo'n dwarse, eigenwijze puber.

Heel leuk bij anderen, maar frustrerend als je dit pittige stuk in jezelf tegen komt!

Waarom noem je dat een puber?

Pubers reageren averechts op straf, op discipline, op moeten en regeltjes. Dus, als je met een dieet begint, wat voor soort dieet ook (de Fransen noemen het terecht een 'regime'), heb je meteen een conflict tussen je o zo verstandige hoofd en je opstandige maag. Ken je dat?

Ik voel me helemaal niet zo jeugdig en krachtig in mijn buik. Eerder vol, moe.

Toch zit daar je krachtcentrale. Ga maar na: het maagsap in je maag is zo bijtend, dat je maagwand zich elke twee tot uiterlijk zeven dagen helemaal moet verjongen. Het element wat hierbij hoort is je innerlijke vuur: dadendrang, beweging - maar zoals ik al zei, ook een kort lontje.

Innerlijk vuur?

Als je boos wordt en de vlammen door je heen slaan voel je dat overal in je lichaam, maar het meest bij je maag. De meest mensen krijgen bij ruzie geen hap naar binnen. Alleen, als je die frustratie niet kunt uiten, dan voel je jezelf machteloos. Je bent dan eerder boos en kritisch naar jezelf dan naar je omgeving. Klopt dat voor jou?

Ja, maar ik ben eerder depressief dan boos.

dat klinkt toch meer als onmacht. Meestal zit daar een hoop verdriet onder omdat verschillende dingen maar niet willen lukken in je leven. Zoals afvallen. Jouw voorkeur is om depri te zijn, verdrietig, en niet om pissig te worden en te stampvoeten. Je gebruikt je kracht om jezelf er onder te houden. Eigenlijk maakt het niet zoveel uit. Je derde chakra gebied is gewoon één bonk emotie.

Ok, klopt, ik heb er best de pest over in dat het steeds niet lukt. Wat moet ik daar mee aan dan?

Toegeven dat je een opstandige puber in huis hebt is denk ik een goed begin. Die wrokkige jonge meid wordt meteen narrig zodra je het over 'minderen' en 'goede voornemens' gaat hebben. Zo'n stemmetje ergens, die dan begint met 'lukt toch niet', of 'geen zin in dat hele gedoe, ik wou dat er gewoon een pil voor was' en zo.

Dat is wel zo maar je moet toch wat? Zonder dieet lukt het toch niet.

Jawel, maar je weet ook wel dat het veel uitmaakt of je gaat minderen vanuit strijd of vanuit begrip. Of je nu simpelweg je porties gaat halveren of een uitgekiend, strikt dieet volgt, je intentie is het belangrijkste. Hele belangrijke sleutelwoorden bij de derde chakra zijn 'respect' en 'voldoening'. Benader jezelf niet vanuit moeten maar van uit begrip. Je hebt het gewoon moeilijk en je hebt er op jouw manier van alles aan proberen te doen. De confrontatie lukt niet; jouw puber is te sterk. Respect voor je eigen kracht is belangrijk; want wie niet met respect wordt behandeld, wordt boos. Als het niet op een ander kan, dan maar op jezelf!

Respect voor mijn vraatzucht?

Je kunt niets doen vanuit dwang. Begin met het een beetje leuk te vinden in je buik! Je zult wel een hekel hebben aan je billen en buik of je er voor schamen - je eerste stap is respect - pas daarna ga je naar voldoening.

Blij zijn met mijn buik zeker!

Respect is ook ontzag. Door aandacht voor je buik ga je jezelf bij wijze van spreken verantwoordelijk voelen voor je gevoel, je emotionele kinderen zeg maar.

Maar wat heeft dat nou allemaal met afvallen te maken?

Je derde chakra gaat over grenzen. Vuur gaat in principe altijd over grenzen heen. Dat is zowel fysiek als emotioneel bedoeld. Overeten en teveel hooi op je vork nemen zijn aan elkaar verwant. En net als vette happen liggen emoties zwaar op je maag. In beide gevallen ben je over je grenzen gegaan. Te weinig eten komt natuurlijk ook voor, de uitersten zijn denk ik boulimia en anorexia. Het gaat om de balans. Je bent doorgeslagen; nu zoek je een nieuw evenwicht.

Ik zie nog niet hoe dit me gaat helpen

Gun jezelf wat tijd om over te schakelen. Het gaat er om dat je leert om met je maag te eten in plaats van met je mond. Niet wat je mond lekker vindt, maar wat voldoening geeft in je maaggebied is belangrijk. Terwijl je eet blijf je in contact met je maag. Het zal je misschien één of twee dagen kosten om je gewaarszijn regelmatig bij je maag te hebben, te voelen hoe het daar met je is. En, zoals altijd als je ergens van afkickt, of het nu van roken of van een geliefde is, je krijgt geheid ontwenning-verschijnselen. Maar, als het lukt naar je maag te luisteren, kan afvallen heel snel gaan.

Wat voor soort dieet is dat?

Een intuïtief dieet. Je laat je leiden door je eigen wijsheid, niet door een van buiten opgelegde leefregels. Noem het 'eten met voldoening'. Het gaat om het herstel van de

natuurlijke functie van je maag. Je gaat gewoon weer trek krijgen in van alles, zonder te overeten.

Want, als je eet met je buik in plaats van met je mond kom je in contact met die uiterst fysieke, delicate en veeleisende instantie in jezelf: je maag. Je maag is een metafoor zowel voor je fysieke als je emotionele stand van zaken. Door te leren luisteren naar je maag weet je wat goed voor je is, wat je aankunt en wat je beter kunt laten staan, wanneer je tevreden kunt zijn en met een voldaan gevoel over je maag kunt strijken. Het sleutelwoord is voldoening.

Nou, het voelt voorlopig meer alsof ik moet kotsen. Ik voel me vol, moe, eet een tijd niet en op een ongelegen moment vreet ik mezelf weer vol. Gaat vanzelf.

Begin met dit volle gevoel. Zeg er ja tegen. Strijk met je handen over je buik, je billen, je heupen: je hebt jezelf gevuld, dit is gewoon hoe het is. Je bent er niet tevreden over; je ongenoegen helpt, is een goede motivatie om er nu rigoureuus wat aan te gaan doen.

Ga dan eens na waarmee je jezelf het meest identificeert. Je klinkt vooral boos, wanhopig en machteloos - wat wil zeggen dat je vooral het gevoel hebt een slachtoffer te zijn. Je doet je best en het lukt steeds maar niet. Veel ouders hebben dit gevoel bij hun opgroeiende kinderen. Zo'n raamwerkje 'machteloze ouder - opstandig kind' is uitstekend om voor jezelf mee aan de slag te gaan.

Slachtoffer? Van mijn eigen vraatzucht zeker!

Een goede definitie. Kun je daar ja tegen zeggen, klopt het?

Ja, dat is wel zo. Maar wat schiet ik er mee op?

Als er een gevecht gaande is en je wilt er wat aan doen dan moet je weten om wie het gaat en wat er allemaal speelt. Daarna benoem je je eigen hart tot scheidsrechter. Wat heb je met intuïtieve ontwikkeling gedaan?

Ik zit in de Bio-2

Dan ben je binnenkort een paar weken met de derde chakra bezig: je kracht en vitaliteit, je eigen doelen. Geen wonder dat dit nu zo naar voren komt. Je persoonlijke verhaal hiermee, hoe je was als puber en zo, komt in de cursus wel aan de orde. Je leert je emoties een plek te geven, niet steeds in hetzelfde patroon te vallen.

Vanuit je hart kun je contact maken met de strijdende partijen. De Jolanda die kwaad en moe en machteloos is, en de Jolanda die opstandig is en vaak denkt dat niemand van haar houdt.

Denk ik dat? Dat niemand van me houdt?

Ga eens na.

Nou ja, dan wordt ik weer heel kwaad en verdrietig van. Want dat is wel wat ik vaak denk, er is toch niemand voor me.

Je voelt een tekort.

Ja, niet genoeg, tekort. M'n man en m'n kinderen houden van me, dat weet ik zeker, en toch voel ik alsof dat niet genoeg is. Dat is natuurlijk raar, ik heb een goed leven, ik heb eigenlijk niks te klagen.

Als je te kort komt, ook als je tekort wordt gedaan in een relatie, met vriendinnen, met je baas, is er een gevoel van leegte in je derde chakra. Leegte en trek hebben is niet hetzelfde, maar het effect is identiek - je krijgt zin om de leegte op te vullen. Een vol gevoel geeft je een gevoel van voldoening - terwijl je tegelijk met je verstand weet dat het niet kan kloppen. De leegte blijft. Je blijft onvoldaan.

Ja, dat herken ik goed.

Ga de komende tijd eens na of het voor jou werkt om in contact te blijven met je maag. Steeds even te voelen; heb ik veel of weinig trek? Kan ik genieten van trek hebben? Straks lekker eten? Leegte kan als verveling voelen. Loop ik nou naar de koelkast omdat ik me verveel, me onvervuld voel? kan ik op zulke snaaimomenten

gewoon een glas water drinken? Krijg ik een gevoel van voldoening als ik eet? Voel ik wanneer ik genoeg heb en kan ik dan stoppen? Dat soort simpele dingen.

Is dat niet veel moeilijker dan een dieet? Zo zoek je de frustratie juist op!

Klopt, je gaat het niet uit de weg. Je houdt contact met je gevoel. Je bent aan het overschakelen van wat moet, van regeltjes volgen, naar je intuïtie, je eigen gevoel volgen.

Ik word al moe als ik er aan denk! Hoe ga jij er dan mee om?

Het heeft mij erg geholpen om te weten hoe ik emotioneel in elkaar zit. De derde chakra gaat over kracht; verwerken en verteren wat je in je opneemt en naar buiten brengen, voor jezelf opkomen.

Bijvoorbeeld: Kun jij eigenlijk wel nee zeggen? Je mond en je sociale omgeving willen dat je nog een koekje neemt voor de gezelligheid. Je dumpt het op je maag. Maar, als je maag nee zegt, staat je mond dan voor de verandering in dienst van je maag en zeg je dat ook?

Heel simpel, heel moeilijk om te doen in het begin, maar al na een paar dagen ontzettend effectief om steeds beter naar je maag te luisteren. Een intuïtieve training. Als het een beetje begint te lukken is dat al voldoening!

Ik ga het proberen. Maar wat doe ik met m'n emoties?

Jezelf voldaan voelen moet je weer leren. Belangrijk is om wat met dat gevoel van leegte te doen. Dat is best heftig om mee te werken, vertel mij wat. Je kunt er twee kanten mee op: je voelt je zielig en verlaten, je verveelt je of je wordt depri of boos, en voor je het weet sta je weer voor de koelkast om jezelf te troosten met voer of drank. Eigenlijk wordt je op zo'n moment weer heel klein; eigenlijk heb je eerder een knuffel nodig dan een tussendoortje.

En wat is de andere kant dan?

De andere kant op is leegte ervaren als ruimte, als lekkere trek om iets te ondernemen, de vrijheid om te kiezen, de onafhankelijkheid om te zijn wie je bent, de kracht voelen van je bewegingsvrijheid.

De derde chakra is beweging - losse schouders, een kwieke motoriek, beweeglijkheid. Vooral: plezier! Dansen! Jongehondenachtig. Die jonge meid weer.

Ik voel hem aankomen. Ik moet gaan sporten

Ja, maar dan met die recalcitrante Midas Dekker als voorbeeld. Hij zegt dat sport ongezond is en nergens voor nodig, dieren sporten ook niet, die weten wel beter. Ik vind dat zeker opgaan voor wat ik mensen zie doen in fitness centra en zwetend en hijgend langs de weg. Zinledig 'spinnen' met je kop vol zorgen of terwijl je zit te kletsen. Ook de dure spullen en modieuze apparaten staan me tegen. Voor € 5,- heb je zelf een yogamatje van een stukje tapijt gemaakt.

Yoga! Ik ben zo stijf als een plank

Yoga wordt vaak fanatiek als een soort topsport beoefend met extreme standje en zo. Het gaat om het plezier van bewegen! Je beweegt ook als je het huishouden doet of in de tuin werkt. Lekker moe en voldaan, ken je dat gevoel?

In de tuin! Ja, soms, maar meestal ga ik net zo lang door tot ik zowat door m'n rug ga.

Nog een mooi voorbeeld van over je grenzen gaan!

D'r zit veel meer aan vast dan ik dacht. Een heel leerprogramma bewustwording. Dit zet me wel aan het denken. Zoals ik het in de cursus ervaar zijn al die chakra's wel hele aparte belevenissen. Ik moet er echt wat mee gaan doen. Wat voor sport of beweging raad je aan?

Bewegen van binnenuit is gewoon lekker. Bewust worden van je maag, van je innerlijke vuur, maakt je ook bewust van je lichamelijke aanwezigheid, de ruimte die je

inneemt, je adem, de gebaren die je maakt. Je wordt lijfelijker, je bewustzijn zakt een paar verdiepingen. Emotie betekent letterlijk 'in beweging komen' - stampvoeten en met je armen zwaaien in plaats van zwijgend de klap opvangen.

Maar goed - alle beweging is natuurlijk goed. Een eenvoudig programmaatje met oefeningen voor je schouders, die door alle spanning gauw vast komen te zitten, met bewegingen voor je gewrichten om soepel en flexibel te blijven is altijd prijs. Een toegewijd yogaklasje of tai chi is goed, denk ook eens aan buikdansen!

In je lijf weet je heel goed wat je nodig hebt, waar je grenzen zitten. Je laat je dan ook veel minder makkelijk verleiden om over je grenzen te gaan.

M'n moeder zei altijd tegen me: je ogen zijn veel groter dan je maag. Het kost me nog steeds moeite om me dat te realiseren. Als het lekker is sta ik nog altijd met een veel te vol gevoel van tafel op. Het helpt ook niet dat m'n moeder ook altijd zei, dat ik m'n bord leeg moest eten, en dat ik eens moest denken aan al die arme kindertjes in Afrika die honger leden.

Voor m'n jongste dochter was het een heel verhaal om op de fiets ergens heen te moeten en zwetend aan te komen.

Allemaal hele sterke beelden die je moet doorprikken om bij de wijsheid van je eigen maag te komen. Het gaat er ook om dat je je lijfelijkheid, waaronder je zweet en je geur, kunt terugveroveren.

Ik eet ook bijna altijd teveel. Ik heb wel eens gedacht om een paar dagen gewoon helemaal niks te eten. Heb jij daar ervaring mee?

Nou en of, ik heb vaak gevast. Over plaatjes en beelden gesproken! Je komt al je angsten en oordelen over tekort komen en leegte rechtstendig tegen. De eerste dagen is net als stoppen met roken. Natuurlijk is dit doorslaan naar de andere kant. Als het je lukt een dag of drie niet te eten, voel je jezelf heerlijk; de ontwenningverschijnselen - tot duizeligheid aan toe - zijn dan wel voorbij. Heerlijk helder in je hoofd, onbelast, beetje eng zelfs dat je zonder voedsel kunt.

Het grote probleem is om weer geleidelijk op te starten. Ik maakte mee dat ik na tien dagen saptasten gelijk weer aan de boerenkool met worst zat. Voor de gezelligheid natuurlijk! Je kunt ook voor een tijdje vegetariër worden of geheelonthouder - allemaal manieren om jezelf te leren kennen.

Ik zie de derde chakra ook wel eens genoemd als navelchakra. Maar, je maag zit toch niet bij je navel?

Als je de teksten leest die erbij staan zie je meestal wel dat ze geschreven zijn door mensen die er geen eigen ervaring mee hebben. De maagchakra is ook maar een naam. Zoals ik al zei, ook je middenrif en de alvleesklier horen erbij, en de zonnevlecht - dat is waar bokkers op mikken om je knock-out te slaan. Ze leggen je krachtcentrum plat! Maar, dat kan net zo goed gebeuren door een rotopmerking die binnenkomt.

Zoals ik al zei, je krachtcentrum is er ook om met stress en frustratie om te gaan.

Stress en frustratie genoeg! Hoe ga je daar mee om?

Veel lachen. Veel lol om niks. Veel relativieren. Lachen doe je met je middenrif; opent je adem! Intuïtieve ontwikkeling is grotendeels afkicken van overprikkeling uit de buitenwereld en je intuïtie, je innerlijk weten, voorop stellen. Je lacht van binnenuit, vanuit je hart. Als je van binnen glimt, lacht de wereld je toe.

Onthaasten is er ook zo één. De luxe tijden van een in de zon gedroogde onderbroek en eens in de week de traktatie van een koekje bij de thee zijn helaas allang voorbij. Nou ja, vroeger hadden ze het gewoon niet, maar je kunt best wat meer schaarste in je leven inbouwen. De tijd leren nemen, genieten van kleine dingen, je kop voortdurend ontledigen van zeursels en kopzorg. Wat vrolijkheid in je leven brengen!

Mooi, klinkt heel aantrekkelijk. Maar ik voel me hoofdzakelijk depri

Je bent uit balans, je bent van streek, je maag is van streek. Je kunt zeggen: oververhit. Daarom is het moeilijk om daar nuance te voelen - het is een onrustig

hongergevoel; maar als je wat eet raak je niet vervuld, de onrust, de leegte blijft. Naarmate je contact houdt met je maag wordt je daar zowel gevoeliger als sterker. Een rotopmerking kan blijven hangen, je kunt hem ook van je af zetten.

Het gevoel van niet genoeg, van alleen staan en je niet geliefd voelen waar je het over had kan al je hele volwassen leven een onderstroom zijn geweest. Het kost tijd en moeite om dat te keren!

Waarschijnlijk is ook jouw gevoel van leegte een heel oud verhaal, best mogelijk dat het stamt uit je puberteit. Een geliefd puberthema, je een stiefkind voelen. Zoveel passie, zoveel verlangen, ook zoveel eenzaamheid, het alleen zijn dat bij volwassenwording hoort en dat in de puberteit als een mes door je ziel kan snijden.

Het alleen zijn, het gemis, het tekort - je kon er toen niets mee en kennelijk was er niemand die je hierin ondersteunde.

Waarin vind je voldoening - je werk, je kinderen?

Dat is een zeer punt. Ik zou graag weer gaan werken, maar de kinderen zijn nog te klein.

Je merkt het al, ook hier zou je nog een hele draai kunnen maken. Er is kennelijk heel veel in je leven waarmee je niet tevreden bent. Natuurlijk werk je dan op twee fronten; innerlijk en uiterlijk. Kijk of je wat aan je situatie kunt veranderen, een deeltijd baan of zo. Maar, innerlijk is nog belangrijker. Dat gevoel van tekort, van ontevreden zijn en onvoldaan kent natuurlijk een hele voorgeschiedenis. Een vicieuze cirkel die alleen doorbroken kan worden door meer vanuit je hart, je plezier en je genegenheid te leren leven - en de onvrede in je maag te lijf te gaan met voldoening!

Wel een mooie slogan; mezelf drie keer per dag voldaan voelen

Ik wens je toe dat het je lukt

Ja, dank je wel. Hoeveel weeg jij eigenlijk

Nog steeds te zwaar. Wens mij ook maar succes ... Vind je het goed als ik dit op onze website zet? En om over een tijdje contact te hebben over hoe het gaat?

Ja ok, ik mail over een paar weken wel hoe het is gegaan.

Dank je en tot horens

(wordt vervolgd)

Deel 2 gaat over astrale verslaving en het begrenzen van je eetlust



ACTUELE ONTWIKKELINGEN

in astrologisch perspectief

**'er zullen tekenen zijn in Zon, Maan en Sterren'
(Openbaring van Johannes)**

APOCALYPS NOW

Naarmate 2012 nadert zijn er steeds meer mensen die voortekenen menen te zien van een grote transformatie die ons te wachten staat. Wat is daarvan serieus te nemen?

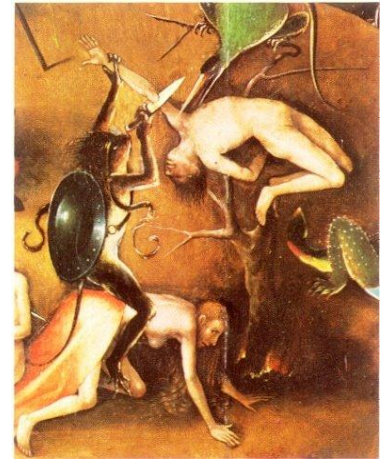
Doemdenken is van alle tijden. Elk jaar staat er wel ergens een profeet op, die het einde der tijden voorspelt. De meeste religies kennen een Eindafrekening, een laatste Oordeel, een laatste Dag. Zo'n Apocalyps ('uiteindelijke openbaring') is in de New Age, niet een ondergang maar een ommekeer. Tijdens de overgang van het Vissentijdperk naar dat van de Waterman zal een soort hemel op aarde worden gevestigd.

Dergelijke voorspellingen gaan meestal vergezeld van de verwijzing naar een astronomisch feit, een samenstand van planeten, een komeet, soms ondersteund door ingewikkelde berekeningen. 'Galactische uitlijning' bijvoorbeeld die in 2012 gepaard zal gaan met 'het openen van een poort naar hoger bewustzijn'. Vermoedelijk zullen er ook wel weer mensen op een berg gaan staan om de zondvloed te overleven - of zich maandenlang in een donkere grot terugtrekken om zich tegen kosmische straling te beschermen, zoals een aantal jaren geleden in Rusland gebeurde.

Toch is er wel degelijk wat aan de hand

In een reeks artikelen die ik daarover geschreven heb ga ik in op de tijdgeest in astrologisch perspectief. De bedoeling is om zowel onszelf en onze persoonlijke en spirituele ontwikkeling beter te begrijpen, als de ontwikkeling van het collectief, de mensheid, waarin we zijn ingebed. De volgende artikelen werden eerder gepubliceerd of als lesmateriaal verspreid. Je kunt ze vinden, lezen en downloaden op

www.inspiratiesite.nl/achtergrond.html



DE APOCALYPS
(HET LAATSTE OORDEEL)
(ca 1482, detail) door Jeroen Bosch
geschilderd tijdens de Uranus-
Neptunus conjunctie in die jaren)

Inhoud

ASTROLOGIE voor de 21e eeuw

frisse, originele en inspirerende informatie over astrologie en persoonlijke ontwikkeling. Een serie artikelen die je kunt downloaden van internet.

COACHING

en chakra psychologie

Persoonlijke ontwikkeling gebaseerd op de zeven bewustzijnslagen en de dynamiek van het evenwicht.

PRAKTIJK

Jan de Graaf

Reading, coaching,
astrologische consulten,
workshops en cursussen

BOEKEN

Verkrijgbare titels van de uitgeverij inspiratie en manier van bestellen.

jan de graaf uitgeverij *≈* inspiratie

boeken op het gebied van astrologie en persoonlijke ontwikkeling door Jan de Graaf
KvK 29033590 - Btw nr 569 37 957 B 01 - Bank 54 25 580 - Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven
www.inspiratiesite.nl - email: jang@inspiratiesite.nl - tel 0172 - 645950

ASTROLOGIE VOOR DE 21E EEUW

WELKOM OP DE INSPIRATIESITE

De inspiratie website geeft toegang tot frisse, originele en inspirerende informatie over astrologie en persoonlijke ontwikkeling. Informatie die bruikbaar is voor jezelf, je eigen horoscoop en je eigen leven. Je krijgt inzicht in de kosmische achtergrond van belangrijke gebeurtenissen en prominente personen.

Ook over coaching en chakra psychologie vind je hier uitgebreide informatie.



HET AQUARIUS TIJDPERK EN DE HOOP OP 2012

Over de Eindtijd, de Maya kalender, voorspellingen voor het jaar 2012, Astrale inspiratie en beïnvloeding en de hoop op een grote bewustzijnsverandering. De conjunctie van de 'mysterieplaneten' Uranus en Pluto heeft in de jaren zestig gezorgd voor een spurt in bewustzijn. Hier begon de tijd van Flower Power, anti-autoritaire opvoeding en 'Mei68'. Alle thema's van toen komen terug nu ze van 2008 - 2015 opnieuw een aspect maken.

[Lees meer](#)



APOCALYPS NOW

De Renaissance (wedergeboorte) was een 'kanteltijd', een revolutie in bewustzijn. We zien een opmerkelijke parallel met de planeetstanden van nu en de voorspellingen over de Eindtijd met Kerstmis 2012. Het was de eeuw van Nostradamus, Calvin en Luther, van de Turk als Antichrist, van crisis en angst voor de toekomst - maar ook van grote ontdekkingsreizen en de opbloei van kunst en cultuur. Er was voorspeld, dat in 1484 een 'Kleine Profeet', een nieuwe Messias, het levenslicht zou zien; dat was rond de geboorte van kerkhervormer Maarten Luther. Zijn horoscoop werd zelfs vervalst om hem als heilsbrenger te kunnen propageren. Welke openbaring staat ons in 2012 te wachten?

[Lees meer](#)



MILLENNIUM: MUNDANE ASTROLOGIE

Saturnus en de Mysterieplaneten in actie in de wereld vanaf 1945: wonderen gebeuren elke dag. Een tijd van hippies, maar ook van angst voor de bom. Deze reis door de naoorlogse jaren - de ismes en idealen, de angsten en obsessies van de fifties tot en met heden - geeft een diepgaand inzicht in de werking van deze vormende krachten in onze eigen horoscoop. Met een uitstapje naar 'LEBENSREFORM': de door Neptunus en Pluto geïnspireerde vernieuwingsbeweging rond 1900: Jugendstil, Reform, Art Nouveau en Naaktcultuur: de wortels van de huidige New Age

[Lees meer](#)



REVOLUTIE IN BEWUSTZIJN

De Copernicaanse Omwenteling: hoe onze kijk op de hemel en op astrologie veranderde. We kwamen tot het besef, dat de hemel groter is dan de aarde, maar maakten we onszelf daarmee niet kleiner dan nodig? Hierin ondermeer een opmerkelijke verklaring van de Turkse schrijver en historicus Orhan Pamuk over de afwijzing van het lijnperspectief in de schilderkunst door de Islamitische wereld, zodat daar de ontwikkeling van nieuw perspectief stagneerde. Hij beschrijft de onrust die ontstaat onder de miniatuurschilders aan het hof van de Sultan, als ze voor het eerst westerse schilderijen zien die met lijnperspectief zijn geschilderd.

[Lees meer](#)



DE MYSTERIEPLANETEN

Uranus, Neptunus en Pluto, de spelmakers van het lot. Met o.a. informatie over het zonnestelsel als model van ons kosmische zelf en onze plek in het heelal. Wat doen ze in je horoscoop? Wat mag je de komende jaren van ze verwachten? Voor welke persoonlijke keuzes kom je te staan?

[Lees meer](#)



BASICS in astrologie:

wat is het en wat kun je ermee? Over het duiden van planeten, tekens, huizen en aspecten. Voorbeelden van transits; o.a in de horoscoop van Julian Assange, de oprichter van WikiLeaks.

[Lees meer](#)



WESTERS FENG SHUI

Jezelf in harmonie brengen met de kosmos. Waarom blijft STONEHENGE ook na 5000 jaar fascineren? Wat valt er eigenlijk te zien en te beleven? En hoe kun je die beleving meenemen naar huis?

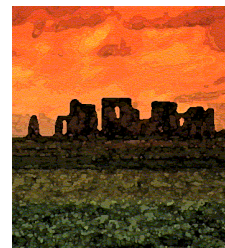
Deel I ORIËNTATIE IN DE KOSMOS

De spirituele dimensie van Zenith en MC.

Deel II YGGDRASIL - DE WERELDES

Bouw je eigen Stonehenge. Oefeningen om je verbonden voelen met Hemel en Aarde.

[Klik hier >>](#)



LIBER DE VITA

een baanbrekend werk uit de Renaissance over astrologie, magie en gezondheid door Marsilio Ficino. Het voorwoord dor Charles Boer geeft een goed beeld van de ontwikkelingen in die tijd en de betekenis van Ficino voor de psychologische astrologie

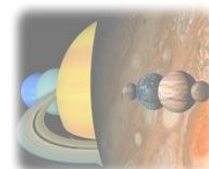
[Klik hier >>](#)



ONDER CONSTRUCTIE / PUBLICATIE IN 2011

DE ANTI- AUTORITAIRE ERFENIS:

Uranus en Pluto vormen tussen 2012 en 2015 zeven keer een vierkant. Deze knarsende en schurende planetaire energie brengt alle anarchistische thema's van de sixties weer tot leven: wat niet buigt zal barsten. Uranus speelt met de mythe van de vrijheid: van bevrijding tot fundamentele vrijheid. Daarnaast zijn er mogelijkheden voor de reparatie van Saturnus: je eigen broek ophouden en je eigen weg gaan. In aanbouw



NEPTUNUS IN VISSSEN

Wereldwijd kosmopolitisme. De uitdaging om gestalte te geven aan de nieuwe mens. Neptunus loopt vanaf april 2011 in het teken Vissen. In aanbouw.



HET BETERE KOFFIEDIK

Navigeren op de sterren : transits en persoonlijke ontwikkeling. In aanbouw.



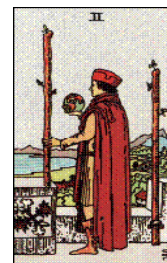
COACHING en chakra psychologie

kostenloze downloads:

HOVENIER IN EIGEN TUIN

Groei, volwassenwording en autonomie in de biologische, emotionele en spirituele ontwikkeling. Naast de lichamelijke volwassenheid (letterlijk: volgroeid zijn), kennen we de emotionele, mentale en spirituele volwassenheid. Tegelijkertijd is een deel van ons ook nog kind. Vanuit onze volwassenheid zijn we gewend om een beetje neer te kijken op dit kinderlijke, emotionele en onhandige stuk van onszelf.

[Lees meer >>](#)



FILOSOFIE & TEMPERAMENT

Ken Jezelf! Op zoek naar innerlijk licht. Van Socrates en Plato tot de Stoïcijnen. Als je de Griekse geschiedenis nagaat begrijp je wel waarom ze daar zowel de filosofie als de democratie moesten uitvinden: het was een driftig, wraakzuchtig volk, dat best wat hulp en aanmoediging kon gebruiken om zich te leren beheersen. Op de tempels in Delphi stonden aanmaningen om in alles maat te houden en niets te overdrijven, waaronder de bekende spreuk 'Ken Jezelf' (gnothi seauton). Op deze spreuk is onze cultuur nog steeds gebaseerd. [Lees meer >>](#)



VASALIS EN DE KRACHT VAN EEN STERK KARAKTER

Het gedicht 'Uittocht' en de horoscoop van M. Vasalis. De poëtische schokgolven van Vasalis zijn nog lang niet uitgewoed. De krachtige beeldentaal die uit haar verzen spreekt is fris gebleven. Over het gedicht 'Uittocht' in de bundel Vergezichten en gezichten (1954), wordt verschillend geoordeeld. Er is onder andere gesuggereerd dat dit gedicht over waarheid en leugen gaat; of over de bijbelse uittocht uit Egypte en dat 'blootsvoets' zou slaan op het doen van boete. De uittocht zou haar inspiratie betreffen, zodat ze hierna niets meer schrijven kon. Het gedicht is vooral uitzonderlijk vanuit het perspectief van persoonlijke groei. Je kunt het lezen als een radicale oproep om jezelf te vinden en van daaruit te leven. [Lees meer >>](#)



IK VIND MEZELF TE DIK

Overgewicht en astrale energie. In gesprek met Jolanda K. over eten, afvallen en 'het intuïtieve dieet'. Het kernwoord voor de maagchakra is *voldoening - Voldaan zijn*. Een onvoldaan gevoel op emotioneel niveau vertaald zich gemakkelijk naar een verstoord eetritme. Overeten is een patroon; evenals de tegenhanger hiervan: uit balans zijn door 'ondereten', te kieskeurig zijn, een slechte eetlust, moeite hebben met de opname en het verteren van voedsel.

[Lees meer >>](#)



NOG MEER ...

Op de Inspiratiesite vind je een aantal korte en langere artikelen over diverse onderwerpen, waaronder verschillen tussen Reiki en intuïtieve ontwikkeling; en

'**Pietje en zijn Vriendjes**' - mijn eerste boek, een curieus tijdsbeeld dat ik schreef op 8 jarige leeftijd ... met een verwijzing naar het chanson 'avec le temps' van Leo Ferre' - [lees meer >>](#)

CV Jan de Graaf: www.inspiratiesite.nl/achtergrond1.htm. Voor een uitgebreid curriculum en publicatielijst klik naar:

www.inspiratiesite.nl/CV%20en%20publicatielijst.pdf



INFORMATIE OVER ASTROLOGIE

op mijn website: <http://www.inspiratiesite.nl> informatie over

* de [Planeten](#) - een rondgang door de astronomie, de mythologie en de psychologie van de kosmos;

* je [Kernkwaliteiten](#) en je Sterrenbeeld

* de [Maan](#) in je horoscoop en de Maankalender

PRAKTIJK

Jan de Graaf en cursussen

JAN DE GRAAF is astroloog, lichaamsgericht therapeut, docent intuïtieve ontwikkeling en auteur van diverse boeken op het gebied van persoonlijke groei.

PRAKTIJK: astrologie en persoonlijke ontwikkeling

* JE GEBOORTEHOROSCOOP: een consult duurt plm 2 uur. Het gesprek wordt opgenomen en op cd gezet. € 135,-

* JAARHOROSCOOP: als vervolggesprek; hoe is het gegaan, waar sta je nu en wat zit er dit jaar voor je in het vat. € 110,-

* RELATIEHOROSCOOP: drie sessies met je partner om samen te kijken naar jullie relatie. Pakket € 375,-

* PAKKET HOROSCOOP EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING: je horoscoop plus een kennismaking met individuele begeleiding in twee vervolgsessies. Pakket € 245,-

* READING EN COACHING: beter functioneren van binnenuit
Een sessie Reading en Coaching kost € 80,-

AFSPRAKEN: MAIL jang@inspiratiesite.nl / tel 0172-645950

Cursussen en workshops

Kijk op de website van het Essence College waar ik les geef voor een overzicht van de mogelijkheden vwb intuïtieve ontwikkeling en de opleiding tot Healer, Reader en Reader-Coach.

www.essencecollege.nl

BOEKEN

op het gebied van astrologie
en persoonlijke ontwikkeling


BOEKEN EN PUBLICATIES


In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Op de website vind je 'inkijkjes' van deze boeken om een indruk te geven van de inhoud.

BESTELLEN:

door overmaken op rekening, nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. **Verzendkosten:** bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per zending. Voor alleen de Maankalender cq het Rebirthing boekje is dit € 1,-. Verzendkosten naar België op aanvraag.

'Mythen van de Dierenriem' en 'Astro Cards' zijn in herdruk. APO - Astrologie en Persoonlijke ontwikkeling is uitverkocht. Verkrijgbaar zijn momenteel:

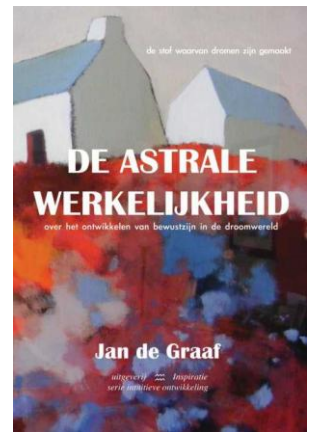
 **De Astrale Werkelijkheid** – *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. Zie de tekst hiernaast. ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback 192 pag. € 18,90

 **Rebirthing** - *verbonden ademen* informatieboekje over de Rebirthing Ademmethode. Je adem is in computertermen de *interface* tussen voelen en denken. Rebirthing is een ademhalingsmethode die je in contact brengt met je eigen levensenergie. Deze methode verlost je van belemmeringen en psychische spanningen, zodat je zowel fysiek als geestelijk vrijer kunt ademen. Zowel de ademtechniek wordt beschreven als het persoonlijke proces dat hierdoor in gang wordt gezet. De adembevrijding maakt bewust van grenzen en beperkingen zodat die kunnen worden opgeruimd. Ook het hyperventilatiesyndroom en vijf dominante bewustzijnsfactoren die belangrijk zijn voor geestelijke en emotionele groei worden beschreven, alsmede het toepassen van de affirmatie techniek.



Informatieboekje, 22 pagina's, met foto's, 5e herziene druk € 3,25

 **De Hemel heeft Voeten in de Aarde** - *astrologie als persoonlijk en spiritueel pad*. Astrologie gaat over onze oriëntatie in de ruimte; het leven op aarde en de goden van vuur, lucht, aarde en water die ons daarbij van oudsher terzijde kunnen staan. Tot ver voorbij de Renaissance waren hemel en aarde innig verbonden. Je kon de hemel 'lezen' om te weten hoe het hier beneden toeging, maar ook andersom. De kwaliteiten van planeten en tekens waren overal op aarde zichtbaar. Alles wat mooi en zacht is en lekker ruikt toont de kwaliteiten van Venus; Mars openbaart zich in ijzer en ruzie en de kleur rood; wie in de greep van Saturnus was geraakt en dus ten prooi aan depressie of ziekte kon genezen door Venus in te zetten: een bloemetje naast je bed, druiven eten, lichte opbeurende lectuur en zo meer. Het bloemenstalletje in de hal van het ziekenhuis doet nog steeds goede zaken; maar we zijn tegenwoordig de sleutel kwijt om het verband te zien. Veel van onze gewoontes en tradities verwijzen naar een tijd, dat je de wereld astrologisch kon duiden. Voor de moderne astroloog is dat nog steeds zo. 'Planeten' zijn gewoon natuurkrachten die we in en om ons heen kunnen waarnemen en waardoor we onszelf en de mensen om ons heen beter kunnen begrijpen. ISBN 97- 90-71495-04-3 Paperback 224 pag. € 14,50

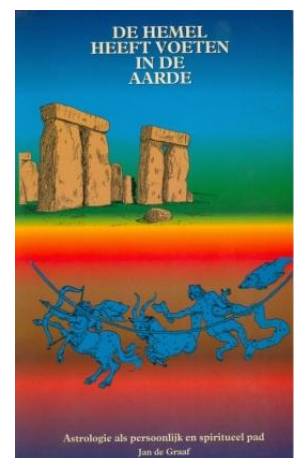


**DE ASTRALE
WERKELIJKHEID**
*over het ontwikkelen van bewustzijn in de
droomwereld*

Wat is echt - wat virtueel?

De invloed van tv en internet maakt, dat we virtueel overal bij aanwezig zijn. Maar, hoe echt is een ervaring, hoe oprecht zijn onze contacten via de sociale media? De grenzen tussen de 'echte' en de 'virtuele' werkelijkheid gaan steeds meer vervagen.

Dit boek gaat over intuïtie, helder weten - en hoe je kunt focussen op wat wezenlijk belangrijk voor je is. Al lezend onderzoek je de stof waarvan dromen zijn gemaakt - en dus het wonder van de slaap en van astraal bewustzijn.



📖 **MAANKALENDER** - verandering en groei van maand tot maand

Een uniek middel om de invloed van de Maanfasen in je leven te volgen en er gebruik van te maken! De nieuwe Maan is van oudsher beschouwd als een nieuw begin; een tijd om te zaaien, dingen helder te krijgen en anders aan te pakken. Zo'n nieuwe Maan valt altijd in een bepaald huis van je horoscoop. Je krijgt de kalender daarom met een computerberekening. Daarop is precies te zien in welke huizen (ervaringsgebieden) van je horoscoop de nieuwe Manen vallen - en dus ook welke thema's deze maan(d) voor jou van belang zullen zijn! De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven. 5e herziene druk, met computer uitdraai persoonlijke gegevens; inclusief verzendkosten. Prijs € 9,- plus verzendkosten € 10,-



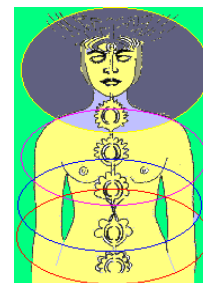
📖 **PROJECTIE, OVERDRACHT EN TEGENOVERDRACHT**

Beeldvorming en 'plaatjes': de vicieuze cirkel van beelden. Zowel in persoonlijke relaties als bij alle vormen van hulpverlening, coaching, reading e.d. is beeldvorming bepalend voor het succes of falen ervan. Projectie heeft ook een helende werking in contact: 'gezien worden' is van levensbelang. Reader voor de Coaching opleiding. Ringband, 19 pagina's, € 10,-



📖 **CHAKRA PSYCHOLOGIE**

Persoonlijke ontwikkeling, zeven bewustzijnslagen en de dynamiek van het evenwicht. Bewustwording is in tegenstelling van wat vaak gedacht wordt geen mentaal proces. Je kunt van alles gelezen hebben en ontzettend veel begrijpen - en emotioneel nog aan het begin staan van een daadwerkelijk veranderingsproces. Chakra psychologie bestaat dan ook voornamelijk uit oefeningen om de verschillende lagen van bewustzijn die ze vertegenwoordigen beter te leren kennen. Reader voor de Coaching Opleiding. Ringband 18 pagina's € 10,-



📖 **HET HELEN VAN WROK EN MOK**

De kunst van het wraak nemen, quitte spelen, vergeven en zegenen in de emotionele werkelijkheid. Eigenlijk gaat het steeds weer om een proces van uit je trots stappen om in je hart te komen en de verschillende manieren om dat te bereiken. Reader voor de Coaching opleiding. Ringband 20 pagina's € 10,-



📖 **ASTROLOGIE EN THERAPIE** - wegen tot verandering en groei

De kenmerken van een aantal belangrijke op ontplooiing gerichte therapievormen en de koppeling aan astrologie komen uitgebreid aan de orde: Gestalt, Jung en op Jung gebaseerde astrologie, Psychosynthese, Process Oriented Psychology, Lichaamsgerichte Therapie. De horoscopen van de stichters van deze scholen geven een verrassend inzicht in de aard van hun leer en methodiek. Door deze horoscopen als voorbeeld te nemen wordt tevens een verhelderende indruk gegeven van de manier waarop astrologie inzicht kan verschaffen en essentiële thema's kan aangeven die van belang zijn bij de persoonlijke ontwikkeling. Ringband, 85 blz., met afbeeldingen. Nog enkele exemplaren € 12,50



Bestellen: zie de informatie op de vorige bladzijde.