

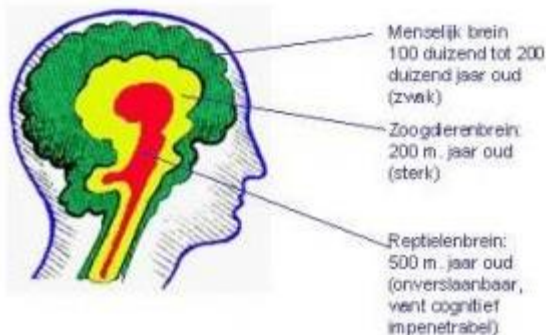
De keuze is aan jou

Covid-19 vaccinatie of leefstijlvaccinatie?

Dat vond ik wel een hele mooie kop van VILNA van Betten waar ik me volledig bij aansluit.

Op dit moment staat iedereen 'noodgedwongen' voor de keuze om zich wel/niet te laten vaccineren.

Gek eigenlijk wanneer jij je realiseert dat je leven ineens niet meer zo vanzelfsprekend en zo voorspelbaar is als je eerst dacht?



Dat roept bewust of onbewust angstgevoelens op. En die angst brengt ons in ons reptielenbrein waar het ontbreekt aan 'lange-termijn-gedachtes' en relativering. Met als gevolg dat we, misschien nog wel in paniek, denken ons te moeten beschermen tegen een kracht van de natuur, een virus, middels een COVID-19 vaccinatie. Want en masse vaccineren lijkt dan de oplossing! Hopende dat daarmee het leven weer wordt zoals het was

en onze angst verdwijnt. Om vervolgens weer te denken dat we controle hebben over ons leven.

Maar is dat zo?

Want diezelfde kracht, een virus, is al eeuwenoud. Virussen worden overal aangetroffen waar zich leven bevindt en bestaan waarschijnlijk al sinds de eerste cellen zich ontwikkelden. Virussen zijn, van generatie op generatie, onderhevig aan genetische verandering en ondergaan evolutie. Eigenlijk weten we al best veel over virussen en tegelijkertijd ook nog heel weinig, omdat ze geen fossiele resten achterlaten.

In ieder geval zijn er altijd organismen die een bedreiging zullen zijn, bedoeld om het natuurlijk evenwicht in balans te houden.

Je zou kunnen zeggen dat de natuur het zelf allemaal prima regelt. Als er een teveel is, dan regelt de natuur dat er weer diersoorten verdwijnen. Ook wij zijn diersoorten en gewoonweg met 'teveel'!

Elk diersoort zelf op aarde weet precies wanneer ze moeten stoppen met voorplanten als er een teveel is om die balans te behouden.....behalve wij, de mensachtigen!

Wij lijken compleet uit verbinding te zijn met de natuur en de wetten daarvan. We lijken ons verheven te voelen boven alle andere diersoorten en de natuur. Vanaf het moment dat we bovenaan de voedselketen zijn komen te staan is er onbewust ook een



gevoel van macht en onschendbaarheid ingeslopen. Alsof wij beter zijn dan de rest en sterker, onoverwinnelijk zelfs! Terwijl dat juist ertoe heeft bijgedragen dat het natuurlijk evenwicht is verstoord en we nu veel te weinig wildernis hebben en te veel mensachtigen. In de documentaire van **David Attenborough op Netflix 'Life on a planet'** (echt een must-see!) wordt dat maar al te duidelijk in beeld gebracht. Dus niets is minder waar.

We hebben elkaar hard nodig, dienen respect te hebben voor elkaar en elkaar in evenwicht te houden, althans dat was ooit het systeem, ook voor ons.

Door de industrialisatie zijn we verwijderd geraakt van dit evenwicht. Onze prestatiegerichte 'hebzucht', die ons genotssysteem in ons reptielenbrein steeds weer prikkelt, heeft het



overgenomen. Dat samen met de afhankelijkheid van geld waardoor we op een andere manier moesten 'overleven' dan toen we nog verzamelaars, jagers en vissers waren. Nu zitten we in een fuik waarin we geld nodig hebben om te overleven. En dan nog onze voortplantingsdrift, welke ertoe heeft geleid dat we met

teveel mensen wonen op een aardbol waardoor de wildernis, die ons evenwicht beschermt, verdwijnt. En dat alles maakt dat we verwijderd zijn geraakt van alles wat ons in balans houdt. We zijn meer bezig met spullen dan met elkaar en de natuur. We worden meer gestreste en zeker en nog steeds zetten we geen vraagtekens bij onze leefstijl en of onze manier van leven wel goed is op de lange termijn! **Time for a change?**

En toen kwam Corona!

Zoals gezegd, de natuur net zoals jouw lichaam, wil altijd balans. Als je terug kijkt in de geschiedenis zijn er best al wat 'ziektes' voorbij gekomen die vele doden hebben veroorzaakt voor hele bevolkingsgroepen/landen:

- Pest – van de 14e tot de 19e eeuw
- Tuberculose – nog steeds een van de tien meest voorkomende doodsoorzaken
- Russische griep (1889-1890)
- Spaanse griep (1918-1920), verspreidde zich wereldwijd, en veroorzaakte 500 miljoen zieken en 20 tot 100 miljoen doden.
- Aziatische griep (1957) met een miljoen doden.
- Hongkonggriep (1968) met 700.000 doden.
- Mexicaanse griep (van 11 juni 2009 tot augustus 2010) met ten minste 13.763 doden.

En nu dus de pandemie COVID-19.

Deze hebben allemaal op hun beurt ook iets bijgedragen aan het natuurlijk evenwicht. Hoe hard dat ook klinkt als je een familielid of dierbare kent die eraan is gestorven.

En is vaccinatie dan de oplossing? Of blijven we daarna weer doen wat we altijd hebben gedaan? En is dat wat werkt? Of maken we de aarde en onszelf daarmee juist kapot?

Wat als zo'n pandemie nou een gevolg is van onze eigen verwaarlozing en minachting van de wetten van de natuur, waarmee wij alles bruut verstoren? Wat als dit nou bedoeld is om ons wakker te maken, om de balans wat meer te herstellen en ons weer wat meer respect te laten krijgen voor de wereld en de natuur om ons heen? Wat nederiger! Wat als dat ons laat inzien dat juist het goed zorgen voor jezelf en de natuur het allerbelangrijkste is in plaats van 'hebben'.

**Het brengt ons dan van 'hebben' naar zijn!
Iets wat op de langere termijn veel meer rendeert.
Het is juist NU onze WAKE-UP-CALL en dus de tijd van verandering.**

De tijd waarin we weer mogen vertrouwen op onszelf en ons zelfhelende vermogens. De tijd om stil te staan bij wat werkt en wat anders moet. Tijd van verbinding met onszelf, onze omgeving en de natuur. Zodat we weer goed gaan zorgen voor dat waar we in harmonie mee dienen samen te leven. En ja, transformatie roept even weerstand op, maar dan is de vraag: Wat levert ons huidige gedrag ons op? Zo ontzettend belangrijk en nodig om uit die weerstand te stappen en weer de lange termijn voor ogen te houden! Of misschien moet ik juist zeggen dat je in de weerstand mag stappen. Het niet wegduwen, maar omarmen. Alleen dan kan je groeien. Dus stap uit je comfortzone!



In de **documentaire Covid 19-the system**. een prachtige docu waarin helder uiteen wordt gezet dat we met elkaar moeten veranderen willen we de transformatie bereiken die nodig is voor een gezondere en mooiere wereld. Een echte aanrader om ons bewustzijn te vergroten.

[Watch COVID-19 The System | Documentary Online | Vimeo On Demand on Vimeo](#)

Hoe? Kies voor de leefstijlvaccinatie!

Opnieuw mijn leus: 'Neem je gezondheid in eigen hand, NU het nog kan!'

Begin eerst bij jezelf. **Zorg voor een gezonde leefstijl!** Ga jezelf weer helemaal lief hebben, respecteren en koesteren. Zorg goed voor jezelf en waardeer wat jouw mooie lichaam iedere dag weer voor jou doet. Hoe jouw cellen met die prachtige wijsheid iedere dag weer ongevraagd jouw vervuiling opruimen, in ieder geval alles eraan doen om dat voor elkaar te

krijgen. Ga je te lang door met vervuilen en vernietigen dan is het niet zo gek dat je lichaam opgeeft. Zoals ik ook in mijn e-boek [Overgewicht & Diabetes De Baas'](#) (welke je hopelijk al gelezen hebt) en in mijn boek ['In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'](#) heb genoemd, gaat LGI (Laaggradige ontstekingen) aan elke chronische ziekte vooraf! Dit hebben we zelf in de hand!

En eigenlijk werkt dat net zo als de aardbol, waar wij er 1 van hebben. Zodra jij waardering opbrengt voor dat wat ons in leven houdt, zullen we er beter voor gaan zorgen en andersom.

Begin en injecteer jezelf met gezondheid en geluk!

1) Doe iedere dag iets liefs voor jezelf, de ander en de natuur. Geef een compliment, help een ouder iemand met de boodschappen sjouwen als ze dat willen, neem wat vaker de fiets ipv de auto, koop minder plastic enz.

2) Zorg voor voldoende ontspanning om uit je reptielenbrein blijven en stress te voorkomen. Eén van de meest simpele oefeningen om weer tot rust te komen is het halveren van je ademfrequentie.

Oefening: 1 minuut lang je ademhalingen tellen, waarbij 1 x inademen + 1 x uitademen als 1 ademhaling geldt

Ga vervolgens bij de volgende minuut simpelweg je ademhalingen halveren. Dus wanneer je de eerste minuut 12 ademhalingen had, mag je in de 2^e minuut nog maar 6 ademhalingen maken.

Je zal merken dat hierdoor ook je hartfrequentie omlaag gaat. Je wordt in zijn geheel rustiger. Dus wanneer je spanning op voelt komen..... simpel je ademhaling rustiger maken.

3) Eet iedere dag 500 gram groente en varieer. Vermijd pakjes en zakjes en geraffineerde suikers. Drink veel water. In dit [magazine van OERSterk met herfst en wintergroentes](#) staan veel gezonde en heerlijke recepten! Bovendien veel extra informatie. Zeker de moeite waard om aan te schaffen. Ook aan te raden zijn [de 4 magazines](#) met ontbijten, lunch, diner en soepen.

4) Beweeg waar je kan en wanneer je kan. Denk aan pilates, yoga, sporten, fietsen, wandelen, enz. Maar voor jou met overgewicht en/of diabetes is het ook goed om aan krachttraining te doen



5) Gun jezelf persoonlijke ontwikkeling. Hoe zelfbewuster jij bent, hoe bewuster je leeft in verbinding met jezelf, je omgeving en de natuur! Ik merk dat zeker ook bij mezelf. Er is ook nog zo veel nieuws te ontdekken. Straks kan ik ook weer makkelijker meerdere workshops gaan geven. Gun jezelf de tijd en energie om daar aan deel te gaan nemen.

Ik ga in januari in ieder geval nog een ONLINE workshop geven

'In één dag je vitaliteit optimaliseren'

Het betreft een PILOT en wordt daarom op 12 en 19 januari 2021 tegen 50% korting aangeboden.

6) Dankbaarheid is een hele positieve energie die helend werkt. Wees iedere dag ergens dankbaar voor, iets kleins is al prima. Al is het maar dat de zon weer op is gekomen, of dat je een knuffel hebt gekregen van een dierbare of een vogel die fluit. Sta hier dan bewust even bij stil. We zien vaak de kleine mooie dingen niet meer omdat ze zo gewoon zijn geworden. Maar ook in deze bizarre tijden zijn er nog voldoende mooie dingen om dankbaar voor te zijn.

7) Geniet van al het moois wat je kan doen om bij te dragen aan een mooiere wereld! Ik vind het zelf heel mooi dat ik nog steeds mensen mag begeleiden naar een vitaler, blijer en gezonder lijf en leven. Daarmee tevens trachten de zorg betaalbaar en sociaal te houden. Dat is nog steeds mijn missie.

Ik hoop je hiermee weer geïnspireerd te hebben om 2021 mooi te starten 😊

Gezonde en vitale groet,



Inez Plaatman
inezplaatsman@gmail.com
06-29088180