



Lieve mensen,

Ik ben blij en dankbaar dat ik in deze tijd zoveel mensen heb kunnen ondersteunen. We naderen het einde van 2020, een jaar dat we niet snel zullen vergeten. De uitbraak van Corona, heeft een enorme impact gehad op ons leven, werk en welzijn. We hebben in de afgelopen periode allemaal ervaren hoe belangrijk nabijheid en persoonlijke verbinding met elkaar is. Nu afstand houden een 'plicht' is, hunkeren we naar bij elkaar zijn, zoeken we gezelligheid en willen we elkaar een knuffel kunnen geven.

Tegelijkertijd zien we ook de angst en wantrouwen groeien. Angst voor het virus. Angst voor verlies en eenzaamheid. We voelen onmacht en boosheid. Collectief ervaren we iets wat we niet kennen en ook niet willen. Dit verbindt ons, maar zorgt ook voor veel spanningen. Deze tijd vraagt van ons, dat we goed naar elkaar luisteren, elkaar echt zien, elkaar waarderen en er voor elkaar zijn.

Ik hoop oprecht, dat ondanks alle tegenstellingen er troost gegeven en ervaren kan worden. Laten we vooral zacht blijven in deze bijzondere tijd.

Goed voor jezelf zorgen

Ken je het "knuffelhormoon" oxytocine? Dit hormoon dat het lichaam aanmaakt bij gewenste aanrakingen, zoals knuffelen en het geven van een hug, zorgt dat wij ons kunnen openstellen, versterkt ons vertrouwen en helpt ons makkelijker sociale banden aan te gaan. Hoe kunnen we ook in deze tijd oxytocine aanmaken. Ik geef je hierbij enkele tips:

Er zijn verschillende soorten **massages** waar onder voetmassage die helend en ontspannend zijn. In het afgelopen jaar heb ik een workshop kunnen volgen bij Magnesium For Ever. Vraag me naar een behandeling met een magnesium pakking van de schouders.



Mediteer en visualiseer een fijne omgeving.
Luister naar mooie muziek. Kijk naar je favoriete film of tv-serie. **Lach!**



Ga naar buiten waar mogelijk.



Probeer te genieten van wat wel mogelijk is.

Knuffel zo mogelijk je naaste, je kinderen en huisdier. Geef jezelf en anderen complimenten en ontvang deze ook. Schrijf eens een brief en doe bewust iets aardigs voor je medemens.



Neem een **warm bad** met een geurige olie, eet af en toe een stukje pure **chocolade** (70 % of meer). Er zitten stofjes in die het geluksgevoel verhogen.



In het voorjaar ben ik voor mezelf **Yoga** gaan doen. Gezien mijn leeftijd, 68 jaar, en de beperkingen die in deze Corona tijd gelden, voelde het goed (was ik me bewust van de belangrijkheid) om lichaam en geest soepel en zacht te houden. Jiske Reeskamp van [JaiJivaYoga](#), heeft me met gerichte oefeningen enorm geholpen.

Praktische tips om je weerstand te verhogen

Neem extra vitamine C, D, Zink en visolie • Beweeg buiten, loop en fiets

Eet veel groenten en fruit • Drink (hydrogeen) water



Voeding

Voeding is de basis voor onze gezondheid en welbevinden.

Vaak is een overbelaste lever oorzaak van veel ziektes. De lever staat o.a. voor onmacht, boosheid en verlangen naar.

Gesteund door het boek '*Liver Rescue*' heb ik dit jaar twee keer via voeding een reinigingskuur van de lever gedaan.

Ook via social media zijn veel leefstijl programma's te volgen.

Kijk voor inspiratie ook eens de [site](#) van Hilda Mossink over echt eten, of lees de boeken van Charlotte Labee. B.v. Brain Food voor je hersenen.

Frequenties voor je leven: Healy



Inmiddels hebben velen kennis gemaakt met dit bijzonder apparaatje, bedoeld om de zelfredzaamheid te vergroten. Het analyseert en is in staat om je precies die frequenties te geven die nodig zijn voor meer gezondheid en geluk.

Het heeft een medische licentie klasse A2 in Europa: Healy is een medisch hulpmiddel voor pijnbestrijding bij chronische pijn, fibromyalgie, bot pijn en migraine, alsmede voor ondersteuning van de behandeling van mentale aandoeningen zoals depressie, angst en daaraan gerelateerde slaapstoornissen. Alle overige toepassingen van de healy meer dan 100 programma's zijn ter ondersteuning van de energetische balans van herstel, vitaliteit en welbevinden.

Hier enkele resultaten:

- Iemand heeft 40 jaar huidproblemen in het gezicht. Na 6 weken is dit probleem met behulp van de Healy opgelost.
- Mouche volantes (zwevende vlekjes in het gezichtsveld) zijn verdwenen, ook al was het speciale oogprogramma nog niet toegepast. Alle lichaamscellen krijgen namelijk een hogere trilling bij gebruik van de Healy. Waardoor er een hogere weerstand komt en we minder snel ziek kunnen worden.
- Bij veel pijn klachten vaak meteen verlichting door gebruik te maken van de pijnmodules.

Bio- Energetic Support (Immuun Boost)

Ik vind het heel bijzonder dat de ontwikkelaars van Healy in het voorjaar voor iedereen een speciaal programma beschikbaar hebben gesteld, waarmee het immuunsysteem kan worden versterkt.

Marcus Schmieke, de ontwikkelaar van de Healy, is in Duitsland geëerd met een speciale award voor zijn bijdrage aan de gezondheid van mensen.

Het blijft echt indrukwekkend wat allemaal mogelijk is. Mijn wens is dat ook Nederland een prettiger regelgeving krijgt ten aanzien van natuurgeneeskunde.

Bel mij gerust voor meer informatie: 06 514 514 39

In 2021 ben je (vanaf 19 januari) ook weer van harte welkom bij Good Moods op de dinsdag en woensdag.

Ik wens je voor de komende feestdagen veel liefde en vrede toe. En voor 2021 goede gezondheid en veel ruimte om elkaar weer te ontmoeten.

Warme groet,
Sjoukje

***Voor meer informatie over producten en consulten:***

E-mail: welkom@goodmoods.nl / **Telefoon:** 033 495 34 60 / 06 514 514 39
www.goodmoods.nl

Heb je geen behoefte aan de nieuwsbrief? Laat het me dan weten, dan schrijf ik je uit mijn mailbestand.