# Karmalijn Magazine

MAART 2021 | ISSUE NO.4 | GRATIS

## THE SPRING ISSUE

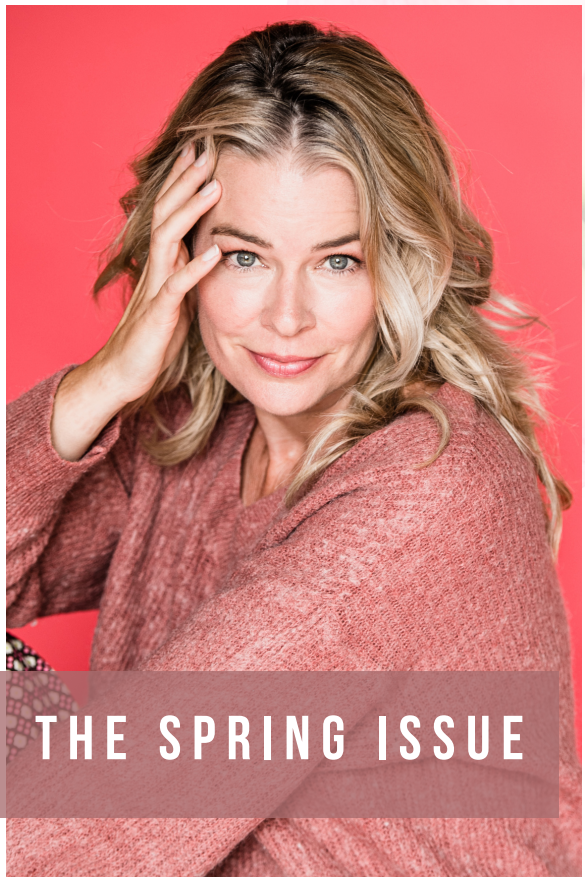
Handlezen: wat vertelt de vorm van je hand?
**AndBloom | Denise Boomkens**
KarmaCare: 10 to Zen
Loes Koot | Over Hoop, Geloof & Liefde
Anne Kien | Kijk naar de Zon
Aandacht voor de handen
**Karmalijn in de Media**
Karmalijn Agenda

# Karmalijn Magazine

FOTOGRAFIE: JOLANDA VAN DER LINDEN | MAKE-UP & HAAR: COVER FOTO: INGA LUGTMEIJER | FOTO HUIDIGE PAGINA: SAMERA PRONK

Lieve Jij,

Oh hello spring, how I've missed you! De warmer wordende aarde, de groene knoppen in de planten, het ademt allemaal hoop. Hoop op bloei, hoop op groei, hoop op bevrijding! En boy, wat kunnen we dat goed gebruiken. "Hope is passion for what is possible".
Het lijkt me duidelijk dat 'hoop' het thema is van dit Karmalijn Magazine - het lente issue!
Voor mij is hoop een van de pijlers van mijn eigen fundering. Hoop geeft me altijd de kracht om het lichtpuntje te zien. Net als het gezegde hoop doet leven. Hoop doet mij dansen en geeft me de kracht om altijd het positieve te zien en vooruit te gaan. Maar, wat betekent hoop voor jou? Waar hoop je op? Dit is een vraag die ik op mijn social media stelde. Een paar reacties:
"Hoop is het zaadje van weten" (Astrid Santé) - "Hoop is voor mij het dieptepunt dat alleen kan bestaan door de begrenzing van 2 pieken. En daarna is er weer hoop: na het moeizaam beklimmen van zo'n piek is er een gemakkelijke en supersnelle afdaling. Alleen wel jammer dat je je dan weer in een dieptepunt bevindt. Dat dan weer wel (chartal_j).




Hoop kan een prachtige motivator zijn. Maar hopen zonder enige stap in de richting te zetten van waar je op hoopt is ijdele hoop. Maak het actief en blijf in het nu!
In dit nummer spreek ik met krachtige vrouwen die ieder op hun eigen manier mij hoop hebben gegeven. Zo gaf Denise Boomkens van AndBloom mij de hoop dat ik nog lang niet uitgerangeerd ben als 40+ vrouw. Loes Koot van iCoaching heeft mij geholpen toen ik de lichtpuntjes even kwijt was. Met haar spreek ik over hoop, geloof & liefde in haar praktijk.
En tot slot sprak ik met Anne Kien over hoop als je het even niet ziet zitten. En over haar 'Kijk naar de zon' quickscan! De oplossing voor positieve probleemoplossing.
Enjoy the read!

Veel liefs,
Julia X

**Julia Quist** - 48 jaar - Handlezeres bij Karmalijn. Moeder van 3 beautiful boys van 18, 16 en 12.
Passie voor handlezen (duh!), muziek, dansen, reizen & Vino (niet gezond, wel lekker).
Meer weten over mijn weg naar het handlezen: https://www.karmalijn.nl/julia-quist-handlezen

© KARMALIJN | ALL RIGHTS RESERVED

# Handlezen: wat vertelt de vorm van je hand?

**De elementen**

Aarde, water, lucht & vuur, zijn de 4 basis-elementen die op diverse plekken terug komen in de handen. De elementen vertellen veel over hoe jij in eerste instantie zal reageren op situaties in de wereld om je heen. Ze geven veel informatie over je aard en de basisprincipes van je karakter. Door dieper in die elementen te duiken ben ik mezelf en mijn eigen handelen steeds beter gaan begrijpen. Ik kreeg inzicht in het soms paradoxale in me. Aan de ene kant ben ik super braaf, aan de andere kant zit er een rebel in me, die het allemaal anders wil doen en het liefst tegen wat heilige huisjes aan wil trappen. Dat inzicht maakte dat ik veel bewuster met deze twee uitersten in mezelf om kan gaan.

Ik ben daarom enorm enthousiast over het werken met de elementen.

Ze komen op meerdere plekken voor in de hand. Je vindt ze bijvoorbeeld op de vingertoppen, maar ook de handlijnen zijn in te delen in de verschillende elementen. Maar om te beginnen kun je kijken naar de vorm van je handen.

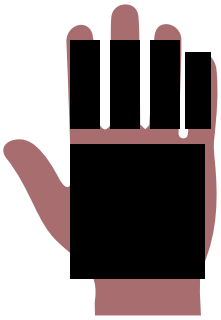
**Handvormen en de elementen**

Want ook de handvormen zijn in te delen naar de elementen. Nu zijn er verschillende systemen om de handvormen in te delen. Als handlezer werk je vaak met 6 a 7 verschillende typen en kijk je uiteraard naar de gehele hand om verbanden te leggen en een accurate duiding te maken. Maar als je de indeling wat simpeler maakt dan kun je - als het gaat om enkel de handvorm - het tot 4 basistype vormen herleiden. Daarmee heb je een globale eerste indruk en kun je een eerste voorzichtige duiding maken.

FOTO: VIA UNSPLASH - ALES MAZE

**De aarde hand**

Kenmerken: vierkante handpalm met 'korte' vingers. De aarde hand is stevig en kan wat stug zijn. De 'niet lullen, maar poetsen' hand. Basis & veiligheid zijn belangrijk voor je. Je bent praktisch ingesteld en standvastig.



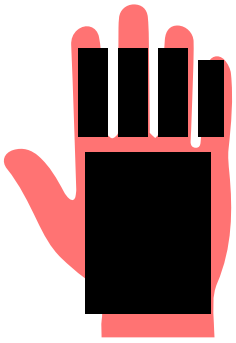
Anderen weten precies wat ze aan je hebben. Als jouw inspanning en loyaliteit niet gezien wordt en dan kun je nukkig worden. Je weet graag waar je aan toe bent, verrassingen of plotseling aangepaste plannen kunnen je wat onrustig maken.

Note to self: Je hoeft jezelf niet altijd nuttig te maken; de boog kan niet altijd gespannen staan.

Ontspanning: tuinieren (met je handen in de aarde!), bakken en/of koken - dinner parties organiseren, pottenbakken, vormgeven, met kleuren werken.

**De vuur hand**

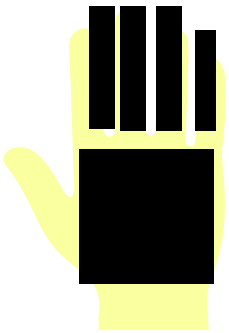
Kenmerken: rechthoekige handpalm met 'korte' vingers. De intuïtieve hand! De vuur hand is een flexibele beweeglijke hand. Je bent enthousiast en je bent een doener. Met je enthousiasme kun je anderen inspireren en leiden. Passie, avontuur en afwisseling houden jouw vlammetje brandend. Enige competitiedrang is je niet vreemd. Je hebt de neiging om alles zelf te doen.



Durf ook eens te delegeren. Je kunt op anderen soms ' pittig' overkomen. Realiseer je dat niet iedereen over dezelfde energievoorraad en snelheid beschikt waarmee jij dingen oppakt en aanpakt.
Ontspanning: beweging! Dus sporten, dansen, wandelen, actief bezig zijn. Reizen en ontdekken. Je voelt je aangetrokken tot vuur. Brandt kaarsen, maak een vuurtje, een open haard of vuurkorf en voed je met de energie en warmte die daar vanaf komt.

**De lucht hand**

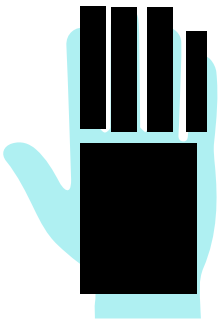
Kenmerken: een grote vierkante handpalm met lange slanke vingers. De luchthand is de intellectuele hand. De denker en filosoof. Rationaliteit en nieuwsgierigheid in combinatie met leergierigheid maken dat je altijd op zoek bent naar antwoorden. Je bent een pionier en kunt



met je helicopter view het grotere geheel zien. De communicatieve vaardigheden zijn vaak sterk ontwikkeld. Het kan wel zo zijn dat wanneer je super enthousiast je verhaal wilt vertellen, dat je dan van de hak op de tak kunt springen. Als het je teveel wordt kun je je makkelijk aan het contact onttrekken. Of je bent ineens (fysiek) weg, of je bent zo met je gedachten ergens anders dat de ander niet meer tot je doordringt. Ontspanning: aarding is belangrijk anders fladder je weg. Met de voeten op de grond ademhalingsoefeningen doen geeft lucht aan je systeem. Muziek, theater, sociale bijeenkomsten (zolang ze maar niet als verplichting voelen, want vrijheid staat hoog in het vaandel).

**De water hand**

Kenmerken: een rechthoekige handpalm met lange vingers. Zachte en flexibele hand. Gevoel, emotie en inlevingsvermogen horen bij deze hand. Harmonie is belangrijk voor je. Je bent gericht op het welzijn van de medemens. Je werkt graag samen en zoekt de verbinding met de



ander. Bewaak daarbij wel je grenzen, want je kunt makkelijk met de 'flow' van de ander mee gaan. Het is makkelijker voor je om te geven, dan om te ontvangen. Hierdoor vind je het lastig om hulp te vragen.
Ontspanning: alles wat met water te maken heeft werkt helend. Ben je geen zwemmer? Een douche kan ook rustgevend werken. Of alleen al kijken naar water. Verlies jezelf in een romantische film of serie en laat alle emoties die langskomen de vrije loop. Trek je af en toe ook terug om al de indrukken en emoties te verwerken.

# VOLLE MANEN IN DE LENTE

VOLGENS DE TRADITIE VAN DE NATIVE AMERICAN TRIBES

## MAART:  FULL WORM MOON

De wormen laten zich - voor het eerst sinds de winter- boven de grond zien. Dit zijn de eerste signalen dat de lente eraan komt.

## APRIL: FULL PINK MOON

Dit verwijst naar de bloei van de "moss pink" ook wel de phlox (roze bloeiende wilde bloemen).

## MEI: FULL FLOWER MOON

In deze maand bloeien de lentebloemen in overvloed

# ***Interview:*** Denise Boomkens | AndBloom

FOTO: ZELFPORTRET

**Denise Boomkens [45] - fotografe, ex-model & moeder van zoon Finn.** Ze werkte als fotomodel, woonde in Milaan, Parijs en Londen en vloog de wereld rond voor diverse modellenklussen. Tot ze op haar 25e terug keerde naar Nederland om een studie te volgen aan de kunstacademie. Na deze studie succesvol afgerond te hebben begon ze haar nieuwe carrière als fotografe. Ook als fotografe staat haar leven in het teken van fashion, beauty & reizen. Tot ze op haar veertigste moeder wordt. Ze merkte in de eerste jaren van het moederschap, dat ze meer betekenis aan haar werk wilde geven. Denise besloot een nieuw project te starten: AndBloom. AndBloom is een leeftijdspositieve gemeenschap. Denise fotografeert vrouwen van alle leeftijden boven de 40, mooie, echte vrouwen, om de prachtige reis van het ouder worden vast te leggen. De publicatie van haar eerste boek staat op de planning voor september 2021!

'The Art of Aging Unapologetically'.

**www.andbloom.amsterdam | www.instagram.com/and.bloom**

Hoop en lente horen voor mij bij elkaar. Na de stilte en de rust in de natuur tijdens de winter, piepen in de lente de kleine groene blaadjes van een nog te vormen bloem, voorzichtig boven de koude aarde uit. Bij lente denk ik aan jong, fris, fruitig en vol verwachting.

Maar als ik nu in de spiegel (en naar mijn leeftijd) kijk, dan zie ik eerder de herfst 'opdoemen'. Grijze haren, rimpels, hangende oogleden, een leesbril, het begin van een niet te winnen strijd met de wet van de zwaartekracht en een overgang die in aantocht is. Waar is die lente gebleven? En heb ik de zomer zomaar overgeslagen? Eerlijk: the struggle is real. Zeker als ik per ongeluk de camera van mijn telefoon aan doe en ineens mezelf van onderaf op het beeldscherm zie.
En het standaard beeld dat ik op de socials en in de media zie helpt ook niet.

Tot ik AndBloom tegen kwam op Instagram. Ik werd direct getriggerd door de foto's van de krachtige vrouwen van 40+ (en 50+, 60+ en zelfs 70+)- mét rimpels én grijs haar, en stuk voor stuk prachtig! Wat een verademing. En wat een mooie kijk op het ouder worden. Reden genoeg om Denise Boomkens een aantal vragen te stellen over hoop en 'The Art of Aging Unapologetically'.

***Bij lente denk ik jong en aan in de bloei van je leven staan, een nieuw begin. Jij hebt de focus juist gelegd op het portretteren van de 40+ vrouw. Hoe ben je hier zo toe gekomen?***
Toen ik de 35 passeerde werd ik me steeds meer bewust van mijn leeftijd en dan met name dat ik ouder werd. Ten eerste omdat ik toen nog voornamelijk met jonge mensen werkte in een jonge dynamische branche als modefotograaf. Ten tweede vanwege mijn struggle om zwanger te raken

werd mijn leeftijd na de 35 ook “steeds meer een ding”. Beide factoren veroorzaakten een enorm bewustzijn van mijn leeftijd, ik wil niet zeggen alleen maar negatief, maar een bepaalde onbezorgdheid, die ik eerder wel had, verdween. Ik voelde me toen soms net een tikkend klokje en de naderende 40 werd een soort van berg waar ik tegenop zag. En laten we eerlijk zijn, de media schetst nou niet bepaald een fleurig beeld van het ouder worden. Uiteindelijk was ik 39 toen ik (eindelijk) zwanger werd en na de geboorte van Finn toen ik 40 was besloot ik te stoppen met mijn werk als modefotograaf om fulltime bij hem te zijn. Ik realiseerde me pas 2 jaar later dat ik inmiddels ruim de 40 was gepasseerd en ik had er niets van gevoeld, haha. Behalve dat ik ouder was, moeder was geworden en daardoor ook een compleet andere vrouw was geworden (van carrière tijger tot thuisblijf moeder) voelde ik me beter dan ooit. Beter in mijn vel bijvoorbeeld, zelfverzekerder, volwassen ofzo, het is een gevoel wat veel vrouwen beamen, ouder worden gaat gepaard met een bepaalde rust.

Dus begon ik een zoektocht naar voorbeelden in de media zoals magazines en social media. Nu ik in de 40 ben, dacht ik, wil ik geïnspireerd worden door vrouwen van mijn leeftijd, en ouder. Ik wilde niet meer de hele tijd de jonge modellen in magazines of op social zien, omdat ik me daar niet meer mee identificeerde als 40er. Maar ik had moeite om te vinden wat ik zocht. Er is toen een klein zaadje geplant in mijn hart dat uiteindelijk nog meer dan een jaar nodig had om een bloempje te worden. Uiteindelijk, na een jaar van zoeken besloot ik mijn behoefte zelf vorm te geven en AndBloom te starten. Met al mijn kennis en ervaring ben ik portretten gaan maken van vrouwen boven de 40 met een mode en beauty benadering. Het eerste portret schoot ik van mijn moeder die toen 69 was.
Al mijn portretten komen tot stand door een samenwerking van visagist, stylist en fotograaf. Ik wilde en wil vrouwen op precies dezelfde manier neerzetten zoals ik vroeger met modellen werkte, altijd uitgaand van het mooiste plaatje. Ook met het doel te laten zien dat het mode of beauty beeld prima neergezet kan worden met gebruik van oudere vrouwen. Daarnaast is de buitenkant maar een klein gedeelte. Oudere vrouwen dragen vaak hun levensverhaal, dat interessante verhaal wilde ik ook graag delen. De portretten gaan daarom altijd samen met een interview. Ik vind het verhaal dat het gezicht van een oudere, rijpere vrouw verteld, vele malen interessanter en ook mooier dan een rimpelloze versie. Ik photoshop mijn portretten daarom ook nauwelijks.

Persoonlijk vond ik het storend dat ik mezelf in de media bijna niet kon spiegelen aan vrouwen van mijn eigen leeftijd of ouder. Ik heb muses, voorbeelden, inspirators nodig, vrouwen die mij laten zien hoe ik het zou kunnen doen, onbevreesd en met zelfvertrouwen. En dan het liefste op een moderne en fashionable manier zonder het huidige truttige beeld van middle-aged vrouw. Ik heb nog steeds een standaard wenkbrauw fronsje als ik de anti-aging crèmes op vrouwen van 20 verkocht zie worden, dat blijft gewoon stom want we weten allemaal dat 20ers geen rimpels hebben.

# ***Interview:*** Denise Boomkens | AndBloom

***Waar staat AndBloom voor?***

'The Art of Aging Unapologetically'.

Dat staat voor ouder worden zonder je bewust te zijn van je leeftijd. Te genieten van iedere dag. De angst voor het ouder worden, en dan met name de angst voor het ouder worden aan de buitenkant die de media en beauty industrie ons dolgraag mee wil geven. Ik fotografeer vrouwen in hun kracht en laat graag zien dat schoonheid en leeftijd niets te maken hebben met mooi zijn. Mijn doel is om te laten zien dat er heel veel vormen van mooi zijn, aan de buitenkant en aan de binnenkant. En dat kan zeker met een rood lipje en een modieuze outfit.

***Is AndBloom alleen bedoelt voor de 40+ vrouw of hoop je er ook jongere vrouwen mee te bereiken?***

Ik maak de content voor vrouwen boven de 40, 50, 60, etc. De oudste "Bloomer" die ik onlangs fotografeerde was toen net 100 geworden. Omdat ik vind dat juist die doelgroep het verdient dat er iets leuks gecreëerd wordt speciaal voor hen zonder stoffig imago. Natuurlijk heb ik altijd in mijn achterhoofd de jongere generatie gehad, die groep vrouwen te inspireren is misschien nog wel veel belangrijker, zij zijn de toekomst. Maar dat is grotendeels vanzelf gegaan. Ik heb veel volgers tussen de 35 en 45, naast de doelgroep 45 - 65. De jongere vrouwen zijn vaak net als ik toen ik 35 was op zoek naar inspiratie. We zijn geneigd om te denken dat mode en beauty ophoud na de 40, dat je wegzinkt in een onzichtbaarheid als je ouder wordt, maar in de praktijk hoeft dat helemaal niet zo te zijn, want er verandert natuurlijk niets, behalve dat je ouder wordt natuurlijk. Jonge vrouwen vinden het fijn om voorbeelden, muses, inspirators te zien in de media.

# ***Interview:*** Denise Boomkens | AndBloom

***Heb je zelf (nog) moeite met het ouder worden?***
Natuurlijk denk ik soms ook, HUH? weer een rimpel of heeeeeeeeeeee sportschool here I come, de verslapping is real…. Ik zou liegen als ik zou zeggen dat mijn uiterlijk me niet interesseert want ik ben redelijk ijdel. Ik doe ook veel aan mijn uiterlijk, want mij mooi voelen doet mij goed. Maar, sinds ik mezelf - vanwege gegroeid zelfvertrouwen en omdat ik ouder ben geworden - niet meer vergelijk met andere vrouwen, is mijn moeite met het ouder worden stukken minder.
Ik ben wie ik ben en ik hou van mezelf zoals ik ben. Ook het kijken naar en je laten inspireren door vrouwen van je eigen leeftijd (of ouder), in plaats van jonge fotomodellen of social media influencers helpt enorm. Het is heel prettig om herkenning te vinden in andere vrouwen. Het gevoel dat je er samen instaat, die sisterhood maakt het ouder worden veel leuker. Het gevoel van OHHHH heb jij dat ook!!! pfff….gelukkig ik ben niet alleen.

***Je hebt al behoorlijk wat vrouwen gefotografeerd. Is jouw kijk op het ouder worden in positieve zin veranderd na al deze ontmoetingen?***
Ik heb inmiddels bijna 150 vrouwen geportretteerd. Als jonge vrouw vond ik oudere vrouwen altijd al mooi. Ik heb een hele mooie moeder die weinig tot geen moeite had en heeft met het ouder worden en die ik ook altijd met interesse heb gevolgd, tijdens alle fases van het leven die we samen hebben doorgemaakt. Als visueel ingesteld persoon (fotograaf/beeldmaker) kan ik mensen echt gefascineerd bestuderen.

Mijn focus was als jonge vrouw bijna volledig op jonge mensen, dat is logisch denk ik. Bovendien werkte ik in de mode branche die voornamelijk jong en dynamisch is. Nu ik voornamelijk met vrouwen van mijn eigen leeftijd en ouder werk is mijn eigen kijk op het ouder worden dan ook veranderd. Zeker in positieve zin, maar je leert ook veel van het delen van de ervaringen van anderen. Dat kan soms ook confronterend zijn want het leven gaat niet alleen maar over rozen, maar vaker nog is het enorm inspirerend.

***Is er hoop voor de 40+ vrouw?***
Het leven is een stuk serieuzer als je ouder wordt hè? De confrontatie met wat ik vaak het ‘echte leven’ noem, en het verdwijnen van een zekere onbezorgdheid kan het soms zwaar maken. Ik ontmoet een heleboel vrouwen die ziek zijn (geweest), geliefden hebben verloren, scheidingen, empty nest syndroom, werk gerelateerde problemen, etc. Er is altijd hoop, zeker voor de 40+ vrouw. Vrouwen hebben vaak een turbulent leven achter de rug als ze de 40 naderen, en er wordt sowieso veel van een vrouw verwacht. Opleidingen, carrières, relaties, sommigen krijgen kinderen, bij sommigen wil het niet lukken en is er een enorm verdriet, of is de wens er niet (waar ook een hoop vooroordelen over zijn). Uiteindelijk gaan we als vrouwen allemaal door de (pre-)menopauze die weliswaar voor iedereen anders is maar voor veel vrouwen hormonaal zwaar en die soms in totaal zelfs 10 jaar kan duren.

# ***Interview:*** Denise Boomkens | AndBloom

Ik denk dat zelfliefde en zelfacceptatie belangrijk zijn voor de 40+ vrouw. Het verwerken, accepteren en loslaten helpen enorm in het wandelen van je eigen juiste pad. Ook het besef dat het leven niet ophoudt na een bepaalde leeftijd (die voor iedereen anders lijkt te zijn). Veel van mijn "Bloomers" beginnen nog nieuwe opleidingen of carrières. Wat ik vooral wil zeggen met mijn werk is "AndBloom; en bloei, blijf bloeien". Ik geloof ook in de kracht van sisterhood en het je verbinden met jouw tribe, een groep vrouwen die bij je past, je accepteren zoals je bent. Ik denk dat de AndBloom community voor veel vrouwen die tribe is waar ze sisterhood vinden, begrip. In mijn opinie heel belangrijk voor vrouwen om zich begrepen te voelen, niet eenzaam maar geaccepteerd, zeker na een bepaalde leeftijd.

***Is er een persoon, die in jouw ogen hoop vertegenwoordigd?***
Linda Rodin

**Linda Rodin** - 72 jaar.
De Amerikaanse Linda is beauty entrepreneur, model en (ex)styliste.
In de 60ies & 70ies werkte ze als model. Ze begon haar eigen boutique, maar werkte ook als inkoopster voor Henri Bendel (een grote accessoires winkel in New York). Als styliste werkte ze voor Victoria's Secret, Harper's Bazaar en Vogue. In 2008 (op 60 jarige leeftijd!) richtte ze haar eigen beauty company op Rodin dat later ingelijfd werd door Estée Lauder. Na haar zestigste begon Linda ook weer met modellenwerk.

**https://www.instagram.com/lindaandwinks/**

***Je plaatst op je instagram account naast portretten ook quotes. Wat is je favoriete quote over aging & hoop?***
I have so many!

*"I became the love I searched for."*
*"Live your life, let go of the past."*
*"All I ever wanted to be, is who I am becoming."*

# KarmaCare

## 10 to Zen

- LET GO OF COMPARING
- LET GO OF COMPETING
- LET GO OF JUDGEMENTS
- LET GO OF ANGER
- LET GO OF REGRETS
- LET GO OF WORRYING
- LET GO OF BLAME
- LET GO OF GUILT
- LET GO OF FEAR
- **HAVE A PROPER BELLY LAUGH AT LEAST ONCE A DAY!**
  (ESPECIALLY IF IT IS ABOUT YOUR INABILITY TO LET GO OF ANY OR ALL OF THE ABOVE)

# Loes Koot

## Over Hoop, Geloof & Liefde

**Loes Koot** – vanuit een jarenlange managementervaring in de mediawereld richt ze In 2006 haar coaching praktijk iCoaching op, waar ze vol passie mensen begeleidt bij intense veranderingsprocessen.
Ze is gespecialiseerd in systemisch werk, traumabegeleiding, relatie-coaching en re-integratie.

Samen met haar partner Rinus Bedeker is ze eigenaar van centrum 'De Koningin'. Een oase van rust midden in Hilversum, waar diverse therapeuten en coaches (waaronder een zekere handlezer ;) (samen)werken. De Koningin is ook een locatie waar opleidingen worden gegeven van o.a. Sonnevelt Opleidingen, Heartmath, SNR, en haar eigen systemische opleiding: Systemic Healing, een opleiding in systemisch waarnemen en opstellingenwerk.

Daarnaast organiseert Loes retraites in binnen - en buitenland, waaronder een reis naar India in januari 2022.

Meer info:
www.icoaching.nl
www.gebouwdekoningin.nl
https://icoaching.nl/systemic-healing/

Het is niet gek dat de locatie die Loes en haar man runnen Gebouw de Koningin heet. Het ligt weliswaar aan de Koninginneweg, maar als je Loes ziet dan ontkom je er niet aan te denken: "daar is de Koningin". Waardig & statig, maar zeker niet afstandelijk. Loes is liefde en duikt, met elke vezel, met je mee in al je processen. Hoe ik dat weet? Omdat ik me door Loes heb laten coachen en omdat ik haar opleiding Systemic Healing heb gevolgd. Iedereen is natuurlijk uniek en heeft zijn of haar eigen kwaliteiten en werkstijl, maar als ik later groot ben, dan wil ik net zo goed zijn als Loes.
Als we het hebben over hulp inschakelen, dan getuigt dat mijns inziens al van hoop.
Hoop dat de situatie waar je je op dat moment in bevindt kan veranderen. Zoals Tich Nhat Hanh het omschrijft: “Hope is important because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today.”

***“Loes, als we het hebben over Hoop, Geloof & Liefde, welke rol speelt deze drie-eenheid dan in jouw praktijk?"***
Laat ik beginnen met de belangrijkste: Liefde. Dat is mijn drijfveer in leven en werk. Liefde, een open hart voor de mensen om me heen. Voor de processen waar mensen doorheen gaan. Ik Geloof in de kracht van mensen. Elke dag verbaas ik me over de enorme veerkracht waarmee mensen zich, ondanks alles wat ze soms hebben meegemaakt, toch door dit leven bewegen. In mijn vak noemen we dit ‘overlevingsstrategieën’, onze hulpmiddelen om een nare ervaring af te sluiten, te blocken, en

gewoon door te gaan met leven. En ik Hoop voor juist deze mensen dat ze op een dag hun oude pijn onder ogen kunnen zien onder Liefdevolle, vakkundige begeleiding. Overlevingsstrategie werkt heel lang best goed. Maar op een dag raak je toch verstrikt in weggestopte gevoelens en krijg je klachten als angst, het gevoel vast te lopen, wanhoop etc. Dan is het tijd om de 'draak in de ogen te kijken'. En als je dat doet, hou ik je hand vast. In het volle Geloof in je kracht als mens, in je weerbaarheid en herstelvermogen.

***"Jij ziet veel facetten van hoop voorbij komen in je praktijk, waaronder wanhoop en hopeloosheid. Hoe buig je dit om naar hoop?"***

Door de wanhoop en hopeloosheid (ik vertaal dit eigenlijk met 'hulpeloosheid') met een open hart toe te laten en te onderzoeken. Dat is al een tegengestelde beweging aan wat wordt gevraagd door de mensen die bij me komen. Wellicht herken je wel dat je zelf ook snel van je ongemakkelijke gevoelens af wilt. Mijn uitnodiging is om vanuit rust eens te kijken wat die wanhoop je te zeggen heeft. Vaak horen daar lichamelijke klachten bij. "Je lichaam huilt de tranen die je ogen niet bereiken", zeg ik daarover. Dus in plaats van als een soort bol.com coach alles zo snel mogelijk weg te werken, ga ik naar de existentie van het bestaan. Waar gaat dit leven voor jou over? Wat is jouw verhaal? Hoe kun je je verhouden tot oude pijn en in het hier en nu een nieuwe focus en ankerpunt ontwikkelen? Daarin daag ik mensen ook echt uit om wanhoop en hulpeloosheid achter zich te laten en eigenaarschap te nemen voor wat het leven ze heeft gegeven.

***Systemisch werk (waaronder familieopstellingen) is erg populair op het moment. Kun je kort uitleggen hoe systemisch waarnemen en systemic healing werkt?***

Een zo rijk gebied als het systemische werken 'kort' uitleggen is een tegenstrijdigheid. De kern is voor mij dat ik niet alleen naar de mens tegenover me kijk, maar ook naar het systeem waar ze vandaan komen (het gezin/familiesysteem waarin je opgroeit), en het systeem waar ze zich in bevinden. Dit neem ik mee in de zoektocht naar meer duidelijkheid over de thema's waar mensen mee worstelen. In systemisch werken worden basisprincipes gehanteerd die een leidraad vormen waarmee je de vraag/het thema van je cliënt kunt benaderen. Als je systemisch gaat werken met je cliënt luister je naar het verhaal en wat zich daarin ontvouwt met in je achterhoofd deze basisprincipes. Door helder te krijgen welke van deze principes niet (meer) in balans is kun je aan de slag. Systemic Healing is de naam van mijn opleiding. Deze naam dekt voor mij precies waar systemisch werken over gaat: werken met de Ziel. Healing is geen genezing in de klassieke betekenis, maar heling op zielsniveau.

# Over Hoop, Geloof & Liefde

***"Welke methodes zijn er om systemisch te kijken?"***

Je kunt (familie)opstellingen doen. Daarin werk je met representanten die bepaalde personen of thema's representeren in het veld dat we het 'lege midden noemen'. Het is het veld in de kring waar de collectieve energie waar wij ons in bevinden, via representanten een diepere dynamiek zichtbaar kan maken. Daarnaast kun je ook in een 1-op-1 sessie systemisch werken. Ik werk met vloerankers, stenen en met het levenswiel.

HET LEVENSWIEL

"***Kun je meer vertellen over het levenswiel, wat is het en hoe kun je dit inzetten?***"

Het levenswiel is een oervorm van werken met levensthema's. Het wiel representeert de seizoenen van de natuur, maar ook van een mensenleven en de thema's daarin. Het is een cirkel met daarin een kruis dat de vier hoofdwindrichtingen symboliseert. Het is de cirkel van het leven en de seizoenen. Alles op aarde heeft een plek in het wiel. Elke richting heeft een eigen energie en betekenis. In jouw volwassenheid bevind je je in het Zuiden van het wiel. De plek waar je zaken tot bloei brengt. Afscheid nemen van een geliefde, een baan, je jeugd, dat bevindt zich in het Westen van het wiel. De plek waarin je oogst wat je hebt gezaaid.

Zo wandel en bespiegel ik in alle rust door het leven van mijn cliënten. Het levenswiel is in vorm en energie een geweldige gids.

***"Het is nu officieel lente. Waar staat deze fase voor in het levenswiel?"***

Lente bevindt zich in het Oosten. De plek waar de zon opkomt en de nieuwe dag ontvouwt. Lente staat voor een nieuw begin, het is echt de plek voor nieuwe plannen, het is ook de plek van het jonge kind. In deze fase mag en kun je nog spelen. De verantwoordelijkheid en het eigenaarschap van het Zuiden hoef je nog niet op je te nemen.

***"Onbewuste patronen bewust maken is een groot onderdeel van je werk. Is er een methode of oefening om patronen bewust te maken, die je kunt delen?"***

Waar ik veel mee werk is het onbewuste kindstuk waardoor mensen in het hier en nu in patronen belanden. Er zijn verschillende manieren om daar bewustwording in te creëren. Ik werk met opstellingenwerk, en met IEMT (integral eye movement therapy). Beide methodieken zijn bij uitstek geschikt om dieperliggende onbewuste patronen zichtbaar te krijgen. Dit is werk dat door een ervaren coach/therapeut gedaan moet worden.

Wat je zelf kunt doen om anders te gaan kijken naar je patronen, is bijvoorbeeld om een brief te schrijven aan het kind dat je ooit was. In de voorbereiding kun je je foto's erbij pakken. Kijk naar de foto's van jezelf als klein jongetje/meisje. Leg je hand erop. Laat je herinneringen komen en schrijf dan een brief aan dit kind. Zet een wekker op 15 minuten, je hoeft niet mooi te schrijven, maar alles wat in je opkomt als je in contact bent met jezelf als klein kind. Welke dromen had je, hoe voelde je je, wat heb je gedaan om bepaalde gevoelens los te laten, ben je geworden wie je wilt zijn, etc.
Ook kun je een tekening van je familie/gezin van herkomst maken. Teken gewoon zoals het in je opkomt. Zoals het voor jou voelde geef je iedereen een plek. Als je klaar bent: kijk dan eens naar de plek die jij hebt. Hoe was dat voor je? Voelde je je gewenst, werd er ruimte voor jou gemaakt? En hoe is dat nu? Hoe neem jij je plek in? Voeg je je makkelijk, of ben je altijd de buitenstaander? En hoe herinnert je dat aan vroeger? Dit zijn manieren om dieper en anders naar je eigen basis en patronen te kijken.

***"Wat hoop je voor je cliënten?"***
Ik wens en hoop voor iedereen, en vooral mijn cliënten, innerlijke rust. En dat betekent niet dat je nooit eens boos, ongeduldig of verdrietig kunt zijn. Maar dat je een rustige basis in jezelf hebt. Dat je met jezelf kunt zijn, zonder dat je je altijd maar naar buiten moet richten en daar je bevestiging en rust vandaan haalt.

Lao Tse heeft het zo mooi verwoord, hoe je je kunt voelen als alles 'klopt'. Dit is het resultaat dat ik nastreef in het werken met mensen. Dat ze zich zó vrij gaan voelen:

Zo voel je, als de schoen past
je voet niet
Als de riem past
je buik niet
Als het hart op de goede plaats zit
is er geen voor of tegen

***"Wat hoop je voor jezelf?"***

Ik hoop dat ik geen afscheid meer hoef te nemen van heel dichtbije mensen. Dat mijn dierbare familie maar oud mag worden en ik nog veel ouder. Maar ook: in mijn leven heb ik twee sterke vrouwen als rolmodel gehad. Als eerste is dat mijn moeder. Met 8 kinderen en een niet zo gelukkig huwelijk, ging zij toch liefdevol en vrolijk door het leven. We hadden heel weinig geld vroeger, maar bij ons aan tafel was altijd plek voor een extra eter. Iedereen was bij ons welkom. Die ruimhartigheid, ja, dat is mijn leidraad. Na haar overlijden, nu alweer 22 jaar geleden, belandde ik in de meditatiegroep van de toen 77 jarige Emmy. Voormalig arts en begeleider van mensen. Ook haar huis en hart stonden altijd open. Tot haar 90ste heeft ze meditatiegroepen geleid en mensen begeleid. Een scherpe geest en diep spiritueel tot het laatst. Het was mijn voorrecht om haar in haar laatste maanden, tot het levenseinde te mogen verzorgen en begeleiden. Dat hoop ik voor mezelf. Dat ik tot heel oud zo met mensen mag werken en dat ik zo herinnerd mag worden: liefdevol.

***"Wat is jouw favoriete quote of tekst over Hoop? "***

*"Vergeving is het loslaten van alle hoop op een beter verleden"*

Daarin zit voor mij wel de essentie van een levensproces. Dat je alle illusies en verwijten loslaat en je richt op wat de realiteit van je leven is geweest. Als je dit proces echt kunt doorvoelen en integreren, ben je volwassen en vrij.

# Aandacht voor je handen

## *Geef jezelf een handmassage*

**Opwarmen:** om je handen op te warmen, maak je afwisselend een vuist en strek je ze helemaal uit. Dit doe je 5 keer. Rol vervolgens je polsen 5x linksom en 5x rechtsom in cirkels

*Voor het meest ontspannende effect laat je de hand die gemasseerd wordt rusten op een zachte ondergrond.*

**De massage:** breng wat (massage)olie - Weleda heeft een heerlijk rozenolie spray! - aan op je handen en masseer de olie in. Doe dit aan zowel de binnenkant als de buitenkant van de handen.
Masseer de olie in vanaf de pols richting de vingers. Vergeet ook het gebied tussen de vingers niet mee te masseren. Je kunt ook de onderarm meenemen.

**De vingers:** masseer de vingers. Plaats de linker wijsvinger, tussen de rechter wijs -& middelvinger. Begin bij de basis onderaan de vinger en draai en trek zachtjes aan je vinger van onder naar boven. Herhaal dit met alle vingers van de linkerhand. Vervolgens masseer je de rechterhand op dezelfde wijze. Ook de duim kun je op deze wijze masseren.

**De vingertoppen:** begin weer met de linkerhand. Pak de vingertop van je wijsvinger met de duim en de wijsvinger van de rechterhand vast. Knijp met een draaiende beweging in de vingertop. Ook hier: vergeet de duim niet.

**De buitenkant van de hand:** duw lichtjes met de duim tussen de botjes en maak een beweging van de pols naar de aanzet van de vingers. Dit doe je tussen alle botjes bovenop de hand.

**De polsen:** masseer daarna je polsen door draaiende bewegingen te maken met je duim.

**De handpalmen:** houd je ene hand met de rug in de palm van de andere hand. Begin in het midden van de handpalm (het Chi punt) en masseer met met de duim met kleine zachte maar krachtige bewegingen. Vanuit het midden masseer je de rest van de handpalm door bijvoorbeeld met de klok mee te gaan. Ga vooral af op wat voor jou natuurlijk voelt.
Let op: je mag best wat weerstand voelen, pijn mag het niet doen!

**Afronden:** Heb je beide handen gemasseerd dan kun je zachtjes schudden met de handen om het geheel af te ronden. Als het prettig voelt, bal dan de vuisten nog een keer en strek je vingers daarna uit. Et voila! je handen hebben weer wat liefdevolle aandacht gekregen!

# Anne Kien

## Kijk naar de zon

FOTO: MASHA OSIPOVA

**Anne Kien** - Anne is ondernemer, moeder van twee, auteur en spreker. Naast haar eigen trainingsbureau Motivatio, runt ze een eigen Award winning trainings -en vergaderlocatie in Almere: deVLOER. In 2012 is Anne benoemd tot Flevolands' zakenvrouw van het jaar in de categorie ZZP.

Als in 2008 haar zoontje 5 maanden oud is, valt het haar op dat hij zich anders ontwikkelt dan haar dochter een paar jaar eerder. Al snel belanden ze in de medische molen, waar ontdekt wordt dat haar zoon, door een virusinfectie tijdens de zwangerschap (CMV), een hersenbeschadiging heeft opgelopen. 'Als kers op de taart' krijgt hij een onbehandelbare vorm van epilepsie erbij. Het 'uitzetten' van zijn linkerhersenhelft lijkt de enige uitweg.

Over dit intense proces schrijft Anne 2 boeken: 'Zonder meer zonder maar' en 'Verder met de helft'. Ze wordt ambassadrice van het Epilepsiefonds en geeft inspirerende talks, waaronder de indrukkende TedX talk: Huilen kan altijd nog. (link hieronder!)

**www.annekien.nl | www.devloer.com | www.motivatio.nl**
**>> https://www.youtube.com/watch?v=jBnvDswh5jg&t=7s <<**
https://www.facebook.com/groups/kijknaardezoncommunity

Ik wandel bij mijn lokale super de parkeerplaats op en loop Anne tegen het lijf.
Anne ontmoette ik voor het eerst een jaar of 6 geleden bij een netwerkbijeenkomst, toen ik nog een webshop had. We spraken apart een keer af om eens te kijken of we iets konden betekenen voor elkaar. Heel eerlijk, het bleef in eerste instantie bij die ene afspraak. Maar soms heb je dat je spontaan mensen blijft tegen komen, alsof het de bedoeling is dat de paden zich blijven kruisen.
Enfin, ik kom haar dus weer tegen - dit speelde zich af in 2017 - en vraag hoe het gaat. Ze heeft een rollercoaster periode achter de rug, want - zo vertelt ze - haar zoon is net geopereerd aan zijn hersenen. Omdat hij zware epilepsie heeft - die niet met medicijnen te behandelen is - hebben ze zijn hele linkerhelft stil gelegd. Haar verhaal en haar nuchtere en humorvolle kijk op de situatie maken indruk. Ze is op dat moment een tweede boek aan het schrijven over dit hele overweldigende proces: "Verder met de helft". Daarnaast ontwikkelt ze ook een "Kijk naar de zon" quickscan. Een inspirerende methode voor positieve probleemoplossing. Het is een soort "Always look on the bright side of life" fix. Een boodschap vol hoop.

***Anne, wat betekent "Hoop" voor jou?***
Hoop staat voor mij voor het bewust kiezen vertrouwen te hebben in de toekomst of een goede afloop. Met name dat woordje 'kiezen' is in dit geval cruciaal. Hoop vult mij met warmte. Het is een soort verliefdheid op het leven, een gezonde spanning voor wat komen gaat, zonder je te laten afleiden door wat er mis kan gaan, noch dat te negeren.

Anne Kien

# Kijk naar de zon

***Toen je zoon een maand of 5 oud was kreeg je het vermoeden dat hij zich anders ontwikkelde dan hoe je dat had gezien bij je dochter. Pas een aantal maanden later worden de vermoedens bevestigd en is de uitkomst dat Matthijs een hersenbeschadiging blijkt te hebben als gevolg van CMV*. Je wordt - zo lijkt mij - heen en weer geslingerd tussen wanhoop en hoop. Hoe ben je hiermee om gegaan? Wat heeft jou in die periode hoop gegeven?***

Gek genoeg deed Matthijs dat zelf. Hij gaf mij zoveel vertrouwen door te zijn wie hij is. Zijn doorzettingsvermogen en acceptatie van wat is, zonder zich daarbij neer te leggen, maakte het voor ons als gezin en voor mij als moeder makkelijk om voor hem te vechten en te vertrouwen op een goede afloop. Natuurlijk ga je van binnen kapot als je hoort dat je kind van alles mankeert waardoor zijn ontwikkeling voor de rest van zijn leven een obstakel zal zijn. We waren, zeker de eerste jaren, kind aan huis op de eerste hulp. Matthijs had astma, longontstekingen, Mexicaanse griep en had daarnaast ook nog zijn 'gewone' beperkingen zoals doofheid, Cerebrale Parese, spasme, ontwikkelachterstand en later epilepsie. Hij heeft nooit geklaagd, gevochten tegen de broodnodige hulp of behandelingen geweigerd. Als ik bang was of zorgen had over een bepaalde stap, bevestigde hij steeds het tegendeel. Als ouder van een zorgintensief kind moet je over zoveel drempels heen omdat jij weet dat het ook anders kan. Iedere ontwikkeling of terugval ligt onder een vergrootglas en veroorzaakt een emotionele achtbaan. Zo vond ik de stap naar de therapeutische opvang heel confronterend. Terwijl ik in tranen op de gang probeerde het fenomeen 'gehandicapt kind' een plek te geven, vond hij zijn weg tussen de andere kindjes. Alsof hij op zo'n moment zei 'Rustig maar mam, I've got this.' Dat geeft hoop en vertrouwen.

***De eerste epileptische aanval doet zich voor als Matthijs 6,5 jaar is. Als blijkt dat de medicatie niet afdoende helpt, komen jullie voor een bijna onmogelijke keuze te staan; een operatie waarbij de artsen zijn linker hersenhelft volledig uitschakelen. Wat was je initiële reactie? En hoe maak je de keuze opereren of niet?***

Die eerste keer was hij inderdaad zes en een half maar achteraf gezien heeft hij het waarschijnlijk al veel langer gehad. Het was alleen nooit zo duidelijk dat we het hebben onderzocht. Toen eenmaal buiten kijf stond hij dat epilepsie had, was er geen houden meer aan en volgden de aanvallen elkaar in een

***Congenitale CMV** - Het Cytomegalovirus (CMV) hoort bij de familie van de herpesvirussen. In deze groep virussen zitten ook het virus dat de koortslip veroorzaakt, het virus dat waterpokken veroorzaakt en het virus dat de ziekte van Pfeiffer veroorzaakt. Infecties met CMV komen veel voor, overal ter wereld en op alle leeftijden.

De term congenitaal betekent aangeboren en geeft aan dat de besmetting al voor de geboorte heeft plaats gevonden. Het virus kan een infectie in het lijfje van de ongeboren baby veroorzaken. Meestal in de hersenen. Als de besmetting in het eerste trimester van de zwangerschap plaatsvindt, dan is de kans op klachten en schade groter dan wanneer het in de laatste trimesters plaatsvindt.

Een op de acht besmette kinderen kan klachten krijgen. Dit kan direct na de geboorte zijn, maar vaak wordt het pas zichtbaarder na verloop van tijd.
Klachten die zich kunnen openbaren zijn; slechthorendheid, slechtziendheid, ontwik-kelingsachterstand (motoriek) en epilepsie.

tempo op. Binnen een jaar veranderde hij van een enthousiast, leergierig mannetje in een schim van zichzelf. Nog steeds enthousiast en lief maar *kapotmoe* zoals hij dat zelf omschreef. Een jaar na die eerste aanval begon de neuroloog over de operatie. Dat was voor ons een 'no go'. Een hersenhelft uitzetten is heel rigoureus en niet terug te draaien. Uit is uit. We hadden nog een traject met Prednison voor de boeg en wilden dat eerst afwachten. Drie dagen per maand moest hij aan een prednison-infuus en dat iedere maand herhalen. De eerste dagen na zo'n kuur zagen we een enorme vooruitgang, dan was hij helder, heel druk (standje Duracell konijntje) en leek de epilepsie onderdrukt, maar het hield nooit stand. Na een week gleed hij 'gewoon' weer van de ene aanval in de andere. Het mooie was dat je altijd, hoe moe hij ook was, zijn persoonlijkheid en lieve karakter kon zien doorschemeren achter de muur van epilepsie. Dat gaf ons houvast en hoop. 'Hij zit er nog!' zeiden we dan tegen elkaar. Toen we ons realiseerden dat de epilepsie hem uiteindelijk helemaal zou overnemen als we niet zouden opereren, was het ineens heel makkelijk. Het ging niet meer om de angst van wat er mis zou kunnen gaan met operatie, het ging over wat er met hem zou gebeuren als we het niet zouden doen.

Toen ik hoorde dat er een plek voor hem was, heb ik staan dansen in de kamer, het kon ons inmiddels niet snel genoeg gaan. Het was een bizarre tijd die wij als gezin heel intens hebben beleefd en waar we oprecht van hebben genoten. We hebben er een feestje van gemaakt, ondanks de zorgelijke situatie. Matthijs was door deze aanpak zelf ook vol vertrouwen. Zelfs toen hij twee dagen na de operatie een ruggenprik moest omdat er verdenking van een hersenvliesontsteking was, gaf hij geen kik. Hij keek me aan met zijn grote blauwe ogen, aaide mijn hand en knipperde even op het moment suprême. 'Wat moet, dat moet mama.'

We zijn altijd open geweest over zijn beperkingen en later over de operatie, zonder de negatieve kanten te veel te benadrukken. Altijd focussen op wat er wél kan, wat wél lukt.

Toen ik hem een paar weken van te voren vroeg of hij de operatie wilde, noemde hij alles op wat het hem zou opleveren. Zijn conclusie was dat hij het wilde proberen als het betekende dat hij een kans op genezing had, de enige kans overigens. Ik was zo trots op hem en nog steeds. In april is het vijf jaar geleden en is hij al vijf jaar aanvalsvrij.
Een wonder!

<<< MATTHIJS & ANNE

Anne Kien

# Kijk naar de zon

***Ben je altijd zo positief?***

Het is ook wel de aard van het beestje, maar de situatie met Matthijs heeft mijn positieve mindset zeker versterkt. Toen we de diagnose kregen van een congenitale CMV infectie, kregen we een lijstje mee naar huis met alle mogelijke handicaps en beperkingen die nu of in de toekomst een rol zouden gaan spelen. (of niet). Natuurlijk ging ik op google op onderzoek uit en ik las zoveel verschillende verhalen. Iedere CMV infectie is anders, ieder kind is anders en de invloed van CMV op het kind dus ook. Veel mensen hadden het over pech en ik dacht alleen maar: 'De kans dat je je foetus besmet met CMV tijdens de eerste zwangerschap, in het eerste trimester én dat je kind daar grootse gevolgen van ondervindt is zó klein, dat is geen pech, dat is een wonder!' Die gedachte veranderde de situatie in één klap van uitzichtloos naar kansrijk. Die mentaliteit is na die dag nooit meer weggegaan.

Natuurlijk zie ik soms ook door de bomen het bos even niet en worden dingen me te veel. Zo vond ik mijzelf op een bepaald moment huilend op de keukenvloer terug. Ik was net uitgeroepen tot zakenvrouw van het jaar en toch was mijn bedrijf bijna failliet, mijn ene kind gehandicapt, mijn andere liep vast op school en ik kon mijzelf alleen overeind houden met de door de dokter voorgeschreven dosis oxazepam. Ik had even niet opgelet en alle ballen waren tegelijk op mijn hoofd gedonderd en oh wat vond ik mijzelf zielig.

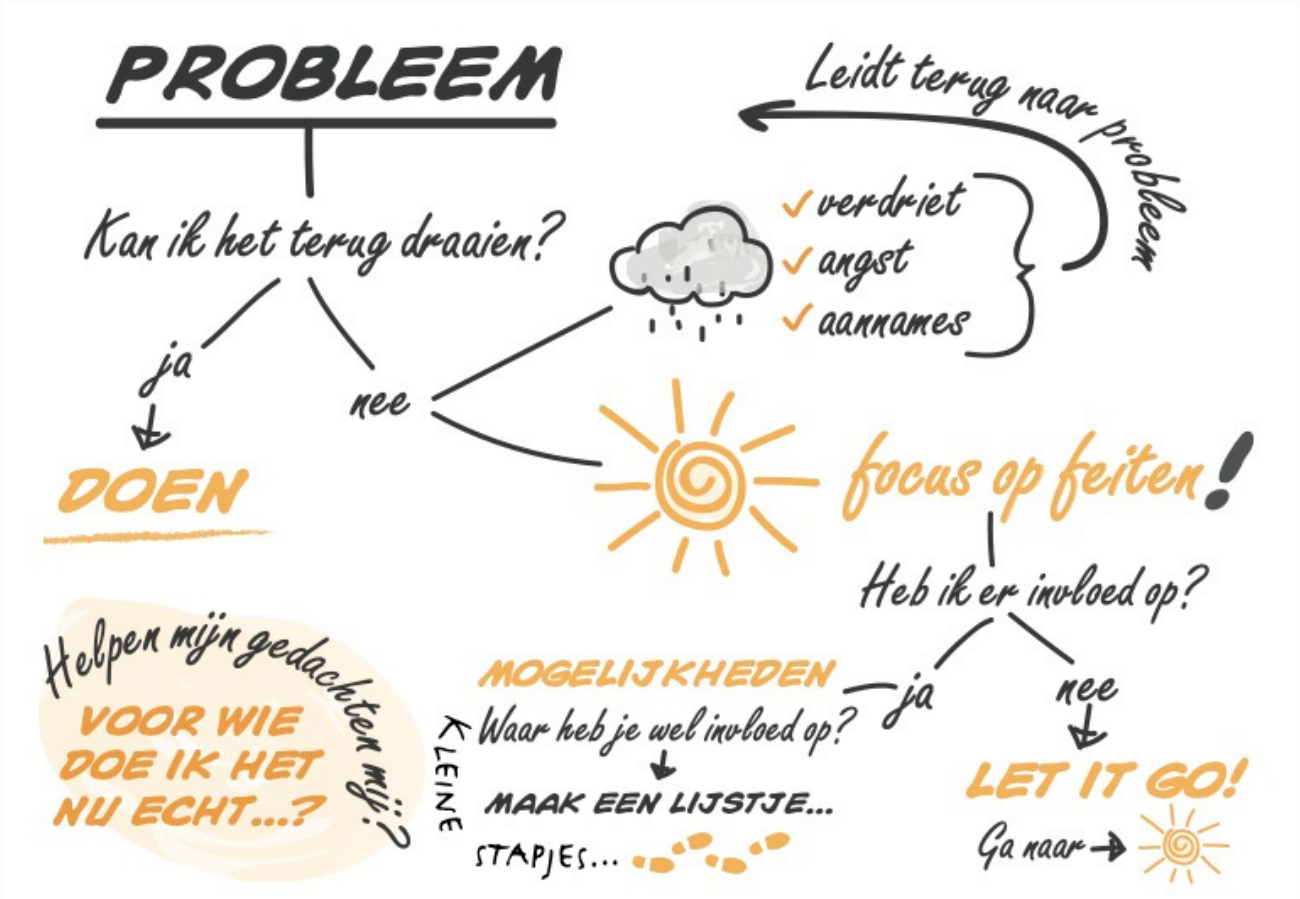
***En zo ontstond de Quickscan! De methode voor positieve probleemoplossing. Leg eens uit.***

Terwijl ik daar zo verschrikkelijk zielig lag te zijn op die keukenvloer, realiseerde ik me dat, zolang ik daar zou blijven liggen, de situatie niet zou veranderen. Ik moest *ZELF* aan de slag, focussen op de feiten en Overzicht zien te krijgen en vervolgens in actie komen. (Nu!) Dat was het ontstaan van Kijk naar de ZON!, de methode voor Positieve Probleemoplossing.

Als je een probleem tegenkomt op je pad moet je je altijd afvragen of je het kunt terugdraaien. Als dat kan, moet je het doen, maar als het niet kan heb je de keus tussen de wolk en de zon. De wolk staat voor aannames, verdriet, zorgen en frustraties; emoties en drijfveren die er uiteraard wel mogen zijn maar die je niet helpen het probleem op te lossen. Je kunt een probleem oplossen door te kiezen voor de ZON. Focus op feiten en kijk in hoeverre je de situatie kunt beïnvloeden. Sommige dingen heb je niet in de hand, dus al je aandacht daarop vestigen levert je niets op behalve nóg meer verdriet of frustraties. Kijk naar wat je wél kunt veranderen.

En wees eerlijk tegen jezelf. Kijken naar de zon gaat naast over een positieve mindset óók - of misschien nog wel méér - over de wil om te veranderen. Het gaat over de keuze voor vertrouwen en hoop en de bereidheid te doen wat nodig is om daar te komen. Over de feiten in kaart brengen en daar acties aan verbinden. Zelf-Overzicht-Nu.
Ik geloof oprecht dat geluk maakbaar is en dat het toepassen van mijn quickscan je leven verrijkt en vergemakkelijkt. Het heeft mij geholpen de keuze te maken voor een operatie die het leven van mijn zoon van uitzichtloos in kansrijk transformeerde.

**De Quickscan!**




***Tot slot, heb je een favoriete quote?***
Ooh dat is lastig want ik ben een sucker for quotes. In mijn eerste boek staat *'It's not the blowing of the wind but the set of the sail'* van Jim Rohn.

In mijn tweede boek *'Normal is an illusion, what's normal for the spider is chaos for the fly'* van Morticia Adams en op mijn zakelijke website staat *'Als je denkt dat het probleem elders ligt, is die gedachte het probleem.'* van Covey.

Ze gaan me alledrie aan het hart. Ik geloof dat je, door een probleem buiten jezelf te plaatsen, de oplossing nooit zult vinden. Niet in jezelf en zeker niet in een ander. Je kunt een ander niet veranderen, hoe jij met een situatie omgaat wel. Daarbij is alles perceptie, jij ziet de dingen zoals jij doet en dat geldt ook voor een ander. Dus als je besluit te kiezen het heft in eigen hand te nemen, kies dan voor de zon en geniet van het leven.

Anne Kien

# *Kijk naar de zon*

**Anne heeft in 2017 een zeer indrukwekkende TedX talk gegeven: Huilen kan altijd nog.**
**Klik op de foto om hem te bekijken.**

'Zonder meer zonder maar'

'Verder met de helft'

de quickscan op een bierviltje

**ONTVANG 20% KORTING OP ALLES* MET DE CODE:**

**Karmalijn**

**TE BESTELLEN VIA: WWW.ANNEKIEN.NL**

*GELDIG TOT 21 JUNI 2021

# Karmalijn in de media

Wat een waanzinnig mooi begin van het nieuwe jaar! Op 2 januari verscheen namelijk het artikel 'Voorspel me mijn toekomst', in Vrouw - het glossy magazine van de Telegraaf! Met daarin onder andere Noor van Velthoven (zie interview vorige Karmalijn Magazine) en ikzelf handlezer bij Karmalijn :)

Foto: Corné van der Stelt

De Telegraaf VROUW

## Voorspel me mijn toekomst

Hoe moet het nou verder in 2021? Redacteur Sabine klopte aan bij tenenlezer Daniëlle van der Stap (40), medium Noor van Velthoven (53) en handlezer Julia Quist (48). Want waar moet ze een huis kopen, vliegen haar kinderen uit en hoe gaat het met de liefde?

Tekst SABINE LEENHOUTS Fotografie CORNÉ VAN DER STELT, PRIVÉBEELD

De beste keuzes maken voor de toekomst, dat willen we allemaal wel. Mijn persoonlijke thema zit 'm momenteel in mijn plek in dit leven. Vrij letterlijk: ik moet verhuizen. Mijn kinderen waaien uit, dus mijn huurhuis wordt te groot en te duur. Maar ook in figuurlijke zin zoek ik naar mijn plek. Moet ik gaan samenwonen met mijn geliefde Maarten? Wat is mijn missie in dit leven? Ik heb behoefte aan sturing, vind het zonde van m'n tijd om maar wat aan te modderen. Dus laat ik me graag aan de hand nemen.

### Het medium

Via een vriendin word ik gewezen op medium **Noor van Velthoven** (getrouwd, twee dochters van 22 en 20). Zo'n vijf jaar geleden gaf ze toe aan haar gave om contact te maken met overledenen. Ze is nuchter, daarom duurde het even voordat ze hardop durfde te zeggen dat ze een medium is. Zelfs zij associeerde het met vaag spiritueel gedoe. Maar inmiddels heeft ze haar talent omarmd én een florerende praktijk, waarin ze mensen begeleidt, heelt en soms troost. Ze gelooft dat ieder mens een ziel heeft die na de dood blijft bestaan. Die zieken helpen haar om het op aarde voor sommige mensen draaglijker te maken. Ook maakt ze contact met spirituele gidsen die iedereen schijnt te hebben.

Voordat we beginnen zegt Noor mij heel duidelijk dat ze geen toekomstvoorspellingen doet. Daar waagt ze zich niet aan. Vooraf heeft ze een kaart voor mij getrokken; op de afbeelding zie ik een vrouw met vlinders in een bosachtige omgeving en het woord 'denkwijze'. Dan begint Noor te vertellen. "Jij kunt je beter laten gidsen door de boodschappen uit de aarde, niet uit hierboven. Jij haalt je kracht uit de bodem. Daarom denk ik dat je niet in een stad zou moeten gaan wonen. Of althans, niet in een huis zonder buiten. Want jij voelt je het beste in de natuur. Ik zie jou trouwens samen met iemand van wie je veel houdt in een klein huis met ›

# Karmalijn in de media

KLIK OP DE AFBEELDING OM HET ONLINE ARTIKEL TE LEZEN!

De Telegraaf NIEUWS SPORT ENTERTAINMENT FINANCIEEL VROUW LIFESTYLE WAT U ZEGT

VROUW De Telegraaf

Julia Quist

© FOTOGRAFIE CORNÉ VAN DER STELT

**Onder de loep**

Ondertussen heeft Julia mijn met inkt gemaakte handafdrukken onder de loep genomen en zet ze er voor mij onverklaarbare lusjes en streepjes bij. Ze legt uit dat mijn handen een blauwdruk zijn van mij als persoon. En dat ze het belangrijk vindt dat ik me realiseer dat ik altijd een keus heb in het leven. "En zo bepaal jij je eigen toekomst."

EERDERE PUBLICATIES:

LINDA.NL

# Karmalijn Agenda

## APRIL / MEI

Hieronder vind je de Karmalijn Agenda voor de komende maanden! Updates en aanvullingen vind je op mijn facebook pagina: https://www.facebook.com/karmalijn/

**Wil je een handlezing boeken? Leuk! Dat kan op de volgende manieren:**

- Online invullen van het contactformulier https://www.karmalijn.nl/contact
- Bel of what's app: 06-41610673
- Mail: julia@karmalijn.nl
- Of klik op de button =>

JA! IK WIL EEN HANDLEZING BOEKEN

Heb je voorkeur voor een andere datum, dan kunnen we altijd kijken of het mogelijk is deze te plannen.

## CONSULTEN: JUNI 2021

**DONDERDAG 10 JUNI 2021** - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE VOL GEBOEKT

**ZATERDAG 12 JUNI 2021** - DE SALON - STATIONSWEG 22 - DEN BOSCH 2 PLEKKEN VRIJ

**ZONDAG 13 JUNI 2021** - DE SALON - STATIONSWEG 22 - DEN BOSCH VOL GEBOEKT

**VRIJDAG 18 JUNI 2021** - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM VOL GEBOEKT

**ZONDAG 20 JUNI 2021** - YOIA - KORTE HAVEN 125, SCHIEDAM 2 PLEKKEN VRIJ

**ZATERDAG 26 JUNI 2021** - BLUEBIRDS - PRINSENGRACHT 493, AMSTERDAM 1 PLEK VRIJ

**ZONDAG 27 JUNI 2021** - BLUEBIRDS - PRINSENGRACHT 493, AMSTERDAM 1 PLEK VRIJ

**AANVULLINGEN & WIJZIGINGEN VIND JE OP:**
WWW.FACEBOOK.COM/KARMALIJN | www.instagram.com/karmalijn