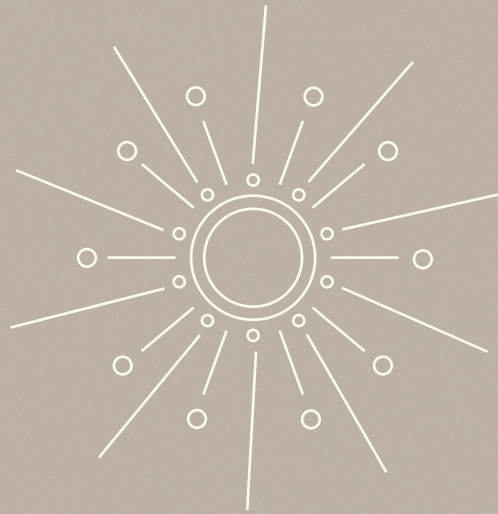


Licht Leven



VIND INNERLIJKE RUST,
BALANS IN ENERGIE &
STRALEND VAN PLEZIER IN HET LEVEN





Een licht leven start met bewustzijn

"IN DE NATUUR IS ER BALANS.

HET IS DE VERANTWOORDELIJKHEID
VAN DE MENS OM DEZE TE
RESPECTEREN ZODAT DEZE BALANS
WORDT BEHOUDEN.

DE MENS HEEFT OOK EEN NATUURLIJKE
BALANS. HET IS ONZE
VERANTWOORDELIJKHEID OM OOK DEZE
BALANS TE RESPECTEREN OM ZIEKTE TE
VOORKOMEN".

Waar voed jij jezelf mee vandaag?

Vaak zeggen mensen tegen mij... Je mag ook wel eens wat liever zijn voor jezelf en genieten hoor".

Dan vraag ik wat ze daarmee bedoelen.

Antwoord: gewoon de lekkere dingen.

Ik: zoals?

Antwoord: nou gewoon vlees, vis, frietje, snoepje, koekje, wijntje, koffie. Je bent altijd zo streng voor jezelf.

Ik: dus alle ongezonde dingen eten en drinken zou dan betekenen dat ik "lief ben voor mezelf"?

Dat begrijp ik niet.

Jezelf voeden met gifstoffen, suikers, sigaretje, koude koolzuurhoudende dranken, bestrijdingsmiddelen, stress die vrij komt bij de dieren die geslacht worden, geestversluierende middelen zoals alcohol zouden mij dus het gevoel van -lief zijn- moeten opleveren. Vreemd. Voor mij klinkt dat als een gebrek aan Zelfliefde.

Juist door mijn lijf te voeden met gezond onbespoten eten en drinken tot me nemen, niet eten uit pakjes en bakjes die vol zitten met zout, suiker, hormonen en plastics, lokale voeding volgens de seizoenen vanuit de BIO boer, geen eten te nuttigen dat omgeving & dier schade of pijn veroorzaakt, voelt voor mij als Zelfliefde.

Hoe bewust ben jij van je voedingsgewoonten?





Jezelf voeden is zoveel meer dan dat wat je in je mond stopt

Denk aan je keuze voor muziek, je dagbesteding, je gedachten (!), film, boeken, theater, buitenlucht of binnen, vrienden, familie, kennissen, burens, huidverzorging, lichaamsbeweging, massage, wellness, mindset, leven volgens je ziel/spirit: spiritueel etc.

Denk er eens aan welke plastics je op je huid smeert en waar je mee doucht of mensen die je energie leegzuigen of waar je niet mee levelt.

Natuurlijk pak ik echt wel een keer een frietje. Op vakantie pak ik graag Franse kaasjes.

Daar geniet ik op dat moment ook van.

Maar ik voel ook de nawerking omdat ik veelal zuiver leef.

Dan voel ik de uitwerking weer van brood, suiker en de zuivelproducten die werkelijk mijn humeur en stressgevoel negatief beïnvloeden. Hier zijn zelfs wetenschappelijke onderzoeken van die deze beïnvloeding ondersteunen.

Dus tja... Lief zijn voor mijzelf betekent bewust licht & zuiver leven en met mate wat gifstoffen tot me nemen in goed gezelschap

Omdat ik iedereen een gezond leven gun op alle denkbare vlakken ontvang je dit boekje.

Ik schenk het je als inspiratie om over na te denken of samen eens over te praten met mensen die je lief zijn. Vul je boekje van voeding & zelfliefde aan met jouw eigen inspiratie en deel je ideeën om anderen te inspireren om meer Licht te leven.

Ik vind het prachtig als ik wat ideeën van je mag ontvangen.

Liefs Bibian - Liv Sita

De 5 lichamen – de lagen van bewustzijn

Naast de anatomie van het fysieke lichaam kent de Oosterse visie de holistische anatomie.

Deze leert ons dat we 5 -lichamen- hebben ofwel lagen van bewustzijn.

Ze vormen

één geheel en kunnen niet los van elkaar worden gezien.

Zij vormen bij elkaar het immuunsysteem.

Dus als 1 lichaam niet goed functioneert, dan stroomt het geheel niet goed door.

De natuur en universum om ons heen werkt hetzelfde.

Je kunt op alle niveaus invloed uitoefenen.

Met gezonde voeding op het fysieke niveau,
door beweging en yoga op fysiek en energetisch niveau,
met goede ademhaling op energetisch niveau, met meditatie op spiritueel- en
causaal niveau.



1. Fysiek.

We onderhouden ons lichaam om onze botten, spieren, vaten en organen optimaal te laten functioneren.

Juiste voeding houdt dit deel zuiver en zo gezond mogelijk: wat je eet en drinkt, maar ook de energie die je opdoet bij een goede nachtrust, de mensen met wie je omgaat etc.

Het lichaam is ons niet gegeven om in te zwelgen in alles wat je ego wil hebben en ervaren.

Laat je niet (mis)leiden door al je zintuigen. Er ontstaat juist innerlijk “lijden” wanneer we ons door onze zintuigen laten beheersen; ik wil iets, ik ruik iets, ik hoor iets, ik wil iets....je wilt het hebben of je wilt er vandaan.

Wanneer jij je bewust wordt van deze wilsprocessen en deze leert beheersen wordt je geen slaaf van je Ego. Je Ego gaat zich ten dienste stellen van jou.

Het is in wezen een voertuig voor -het zelf-. Het is moeilijk om van het leven te genieten en de beste versie van jezelf te zijn als je fysieke lichaam zich in slechte conditie bevindt.



Eten & drinken:

Eet lokaal, van het land, passend bij het seizoen.

Waarschuwing: eet vooral geen voedsel uit plastic verpakkingen.

Deze zitten vol met oestrogenen.

Als je deze gaat opwarmen in de magnetron eet je een gifbeker aan hormonen.

Ben je bewust van onze bespoten groenten en fruit.

We eten gemiddeld 0.5 kilo per jaar aan bestrijdingsmiddelen op. Iets om over na te denken!

Drink vooral gekookt warm water.

Van koude dranken gaat je spijsverteringsvuur omlaag en daardoor bouw je afvalstoffen op.

Over koffie & alcohol kan ik kort zijn; velen hebben al te veel stresshormonen door hun leefwijze.

Met koffie of alcohol erbij geef je de bijnieren een extra boost om deze stresshormonen aan te maken en belast je de lever onnodig.

Tips voor eigen kruidentheetjes:

- Natuurlijk anti bioticum ☼ Gember – Kurkumma – Salie
- Relax, Love & Happiness ☼ Lavendel – Rozenblaadjes – Oranjbloesem
- Zuiverend ☼ Lindebloesem – Berendruif – Moerasspirea – Paardenbloem – Mariadistel – Brandnetel – Kamille
- Sleep well ☼ Lavendel – Kamille – Valeriaanwortel



Easy Recepten

STANDING SPOON LINZENSOEP

Bruine bonen of groene linzen
Zwarte bonen
Wortelen
Zoete aardappel
Broccoli
Bleekselderij
Gember
Uien
Knoflook
Verse koriander
Kerrie
Vegetarische bouillon

HAVERMOUT

Havermout
(plantaardige)melk
Gojibessen
Moerbeien
Cranberry's
Pompoenpitten
Zonnebloempitten
Vijgen of dadels

ANDIJVIESTAMPPOT

Andijvie
Zoete aardappelen
tomaten
paprika
Noten
Kokosolie

SMOOTIE

Advocado
Kiwi
Sinaansappel
Dadels
Citroengras

HOT VEGGIE BREAKFAST JUICY

Rode biet
Wortel
Gember
Vijgen
Heet water

GREEN HOTSHOT

Spinazie
Bleekselderij
Broccoli
Vijgen & evt. dadels
Heet water

TOSTIE VEGAN

Spinazie
Groene asperges
Aubergine
Tomaten
Champignons
Vegetarische pesto
Veganistische kaas
Spelt / zuurdesembrood

Alle groenten eerst grillen en dan pas tussen
de boterhammen op de grill

Yoga oefeningen

Bij yoga doe je verschillende statische en/of dynamische houdingen om je lichaam soepel, krachtig en zuiver te houden.

Oefeningen werken door op je hormoonhuishouding, spijsvertering, ruggengraat, gewrichten, spieren en bindweefsel.

Met elke beweging masseer je de organen en voorziet ze van extra zuurstof en bloedtoevoer.

De ademhaling ondersteunt elke houding met kracht en/ of souplesse.

Je concentratie en blik van de ogen helpen je om de aandacht bij jezelf te houden en de yogales.

80% van onze aandacht is veelal op de buitenwereld gericht en slechts 20% op de binnenwereld.

Tijdens de yoga leer je dit om te draaien.

Zo leer je te luisteren hoe het werkelijk met jezelf gaat; vermoeidheid, pijn, blijdschap, boosheid, verdriet?

Je leert het te verwelkomen in plaats van weg te stoppen.

Een bekende serie is de zonnegroet. Elke inademing is 1 pose en elke uitademing is 1 pose.



Huidverzorging tips

Ben alert op huidverzorging.

Smeer geen chemicaliën op je huid omdat je deze ook via de huid binnen krijgt.

Ik gebruik alleen producten op mijn huid die ik kan eten!

Echt waar ze bestaan.

Immers al het goede komt van moeder natuur en niet uit de chemische fabriek.

Bio ritme

Een van de meest fundamentele aspecten van onze gezondheid is te leven in

overeenstemming met de golven van de

natuur. Ons lichaam doet dat of wil dat, maar

onze mind en leefwijze heeft vaak tegennatuurlijke gedragspatronen ontwikkeld.

Veel mensen staan moe op en gaan wakker

naar bed of liggen 's nachts wakker. Anderen

blijven de hele herfst en winter verkouden. Een

duidelijk teken van disbalans of overbelasting

en een serieus risico voor, chronische, ziekten.

Let eens op de natuur: als het duister wordt

zoeken de dieren hun rustplaats. Behalve

nachtdieren uiteraard, maar dat zijn wij

mensen niet. Ook na het eten gaan dieren

rusten en niet gelijk door met de actie. En

zeker niet 's avonds sporten!

2. Energie

Dit bevat de energie- en warmteregulatiesystemen.

De ademhaling is hierbij zeer belangrijk.

Emoties spelen een belangrijke rol.

Het is meer dan zuurstof, het is de levensadem, levensenergie, levenskracht.

Wanneer de energie niet meer stroomt komt er een eind aan alle lichaamsfuncties.

Het is het vitale systeem.

Als je pijn hebt verkramp je vaak je ademhaling, als je schrikt verkramp je ademhaling.

Adem je hoog in het lichaam dan ben je actief in je denken en emoties.

Adem je in je onderbuik dan ben je stabiel en rustiger.

Soms heb je het één nodig en soms het ander.

Wanneer je ademhaling oppervlakkig en onregelmatig is dan leef je ook zo.

We gebruiken gemiddeld maar 30% van onze longinhoud hoe zou het zijn als we deze zouden verdubbelen?!

Dan bruis je van de energie en innerlijke kracht!

Je uitademing bevat 70% van je afvalstoffen, naast de 30% plassen, poepen en zweten.

Hoeveel adem jij uit en hoeveel adem jij in?

EEN SIMPELE ADEMOEFENING OM SPANNING LOS TE LATEN

Adem in door je neus en adem uit door je mond met een zachte 'f-klank' door je lippen te tuiten.

Herhaal deze oefening 5 minuten.

Hierdoor adem je extra veel uit wat we normaliter te weinig doen waardoor we te veel vasthouden; letterlijk en figuurlijk.

TIP:

Let eens op hoe vaak jij je adem onbewust vasthoudt! Tijdens autorijden, opstaan, als iemand iets vraagt of als je nadenkt. Stiekem vaker dan je dacht.

Adem vooral goed en diep in bij alles wat mooi en fijn is. Jezelf opladen doe je met krachtig inademen. Hiervoor zijn verschillende technieken die ik je leer tijdens de yogalessen en ademsessies.



3. Mentaal

Als je lichaam niet goed functioneert, heeft dit invloed op je ademhaling. De ademhaling heeft weer invloed op de rust of onrust in je hoofd en emoties.

Dit is de laag van de emoties en gevoelens.

Hier nemen gedachten een concretere vorm aan die worden omgezet in daden; motivatie en gedrevenheid.

Wanneer we ervoor zorgen dat ons denken, spreken en handelen op een lijn liggen ervaren we eenheid i.p.v. innerlijke verdeeldheid.

OEFENING OM ONZE GEDACHTEN TE ONDERZOEKEN EN TRAINEN

Onze gedachten zijn het die ons gevoel bepalen.
Check dit simpele rijtje:

1. Gebeurtenis wordt gevolgd door,
2. Gedachten wordt gevolgd door,
3. Gevoel wordt gevolgd door,
4. Gedrag wordt gevolgd door,
5. Gevolg.

Dus zijn je gedachten helpend of niet helpend?
Stel jezelf de vragen: Weet ik zeker dat deze gedachte 100% waar is? Weet ik dat écht zeker?
Wat als deze gedachte niet waar zou zijn, wat betekent dat?

EEN SIMPELE ADEMOEFENING OM JE HOOFD TOT RUST TE BRENGEN

De wisselende neusademhaling".

Zit rechtop.

Je rechterhand rust op je been.

Met je linkerhand sluit met je pink je rechterneusgat af en adem in door links.

Sluit met je duim je linker neusgat af en adem door het rechterneusgat uit.

Adem rechts in.

Sluit rechts af en adem links uit.

Na elke inademing wissel je van neusgat om uit te ademen.

Doe de oefening 5 minuten.



4. Spiritueel

Spiritueel - Spirit - Spiritus

Wat drijft je?

Wat bezielt je?

What's your Spirit?

Dit is de poort naar spirituele wijsheid.

Het is de laag waar het ego steeds minder grip krijgt en je begint te handelen vanuit je diepste waarheid.

Hier ligt de kracht van zuivere intuïtie, inzicht en spirituele realisatie.

Het ontwikkelen van deze kosha betekent leven vanuit innerlijke wijsheid, met een diep gevoel van richting en verbinding met éénheid.

Wanneer deze laag volledig geactiveerd is, leidt het tot moeiteloze inzichten en een natuurlijke afstemming met de universele stroom van het bestaan.

Hier kunnen yoga & meditatie of een andere vorm van bezinning bij ondersteunen.

Je leert je gedachten te kalmeren zodat we leren te luisteren naar onze ziel.

TIP:

Zorg dat je niet vasthoudt aan wat je los mag laten; voeding, emoties, relaties, ervaringen, uitademing.

Je ziet voldoende mensen om je heen die letterlijk en/of figuurlijk te veel vast, willen, houden dan goed voor ze is.

Dat komt je 'zwaar' te staan in fysiek, emotioneel en mentaal gebied.

Licht Leven is een keuze!

Een keuze waarbij je hoofd ten dienste staat van je hart.

WACHT NIET TOT JE LICHAAM
SCHREEUWT,
MAAR LUISTER ALS HET
FLUISTERT.

SYMBOLIEK & OEFENING

Een koetsier was uren, dagen, weken, maanden, jaren op weg met zijn koets en paarden.

Door én door.

Soms even stoppen om zijn paarden te laten eten, drinken en even te laten rusten.

Ook om zijn koets te bekijken of deze slijtage had.

Zodra het kon sprong hij op zijn bok en zweepte de paarden weer op.

Op een dag kwam hij een passant tegen die hem toeriep: "Hé waar ben je naar onderweg?"

Deze vraag hield hem bezig en bij de volgende stop nam hij de tijd om deze vraag te overdenken: "waar ben ik naar onderweg?"

Ineens hoorde hij vanuit de koets geluid komen.

Hij opende de deur en daar zat onverwacht een passagier.

Deze had hij al die jaren nog nooit opgemerkt.

Dit verhaal staat symbool voor ons leven.

De koets is ons lichaam en krijgt enkel de noodzakelijke verzorging om op de weg te blijven.

De paarden zijn onze verschillende gedachten die komen vanuit onze verschillende "ikken": de mama/ papa, de werknemer, de broer/ zus, het kind, de partner, de vriend(in) etc.

Deze worden opgezweept door ons ego die de koetsier is. Deze stuurt en zweep op vanuit zijn visie om maar door & door te gaan. Deze gunt de noodzakelijke rust, maar vooral niet te veel want we moeten weer door.

Wie zou dan onze passagier zijn die we al die tijd zijn vergeten? Dat is onze ziel!

Hoe zou het zijn om eens in de koets/ ons lichaam te zitten en eens te kijken naar onze koetsier/ het ego en hoe deze ons lichaam en de verschillende "ikken" verzorgt?

Wat ziet de koetsier niet in zijn haast en met zijn oogkleppen op wat je nu vanuit jouw koets wel ziet vanaf een afstand?

Hoe gaat het met de passagier/ jouw ziel?

Wat ziet of hoort deze ziel wel en hoe is zijn kijk op de koetsier.

Soms is het echt een bijzonder komisch tafereel wat je ziet als je naar je koetsier kijkt en dat is erg verhelderend.

Soms is het verzachtend, verdrietig of helend als je kijkt naar je passagier/ jouw ziel.

Hoe ziet jouw verhaal eruit?



5. Causaal

Deze laag is de meest subtiele laag van ons bewustzijn en wordt soms vergeleken met een 'blauwdruk' van ons diepste Zelf. Het bevat geen gedachten of emoties zoals Manomaya Kosha, maar een directe ervaring van gelukzaligheid.

In dit kosha bestaan geen dualiteit of mentale concepten.

Het is niet gebonden aan tijd en ruimte.

Hier ervaar je tijdloosheid en eenheid.

Het is de laag waarin we de Boeddha-natuur of het Zelf (Atman) herkennen.

In diepe meditatie of samadhi kunnen we dit kosha ervaren als een gevoel van grenzeloze vrede, liefde en gelukzaligheid.

Deze laag is verbonden met de Sat-Chit-Ananda staat:

Sat (waarheid, essentie)

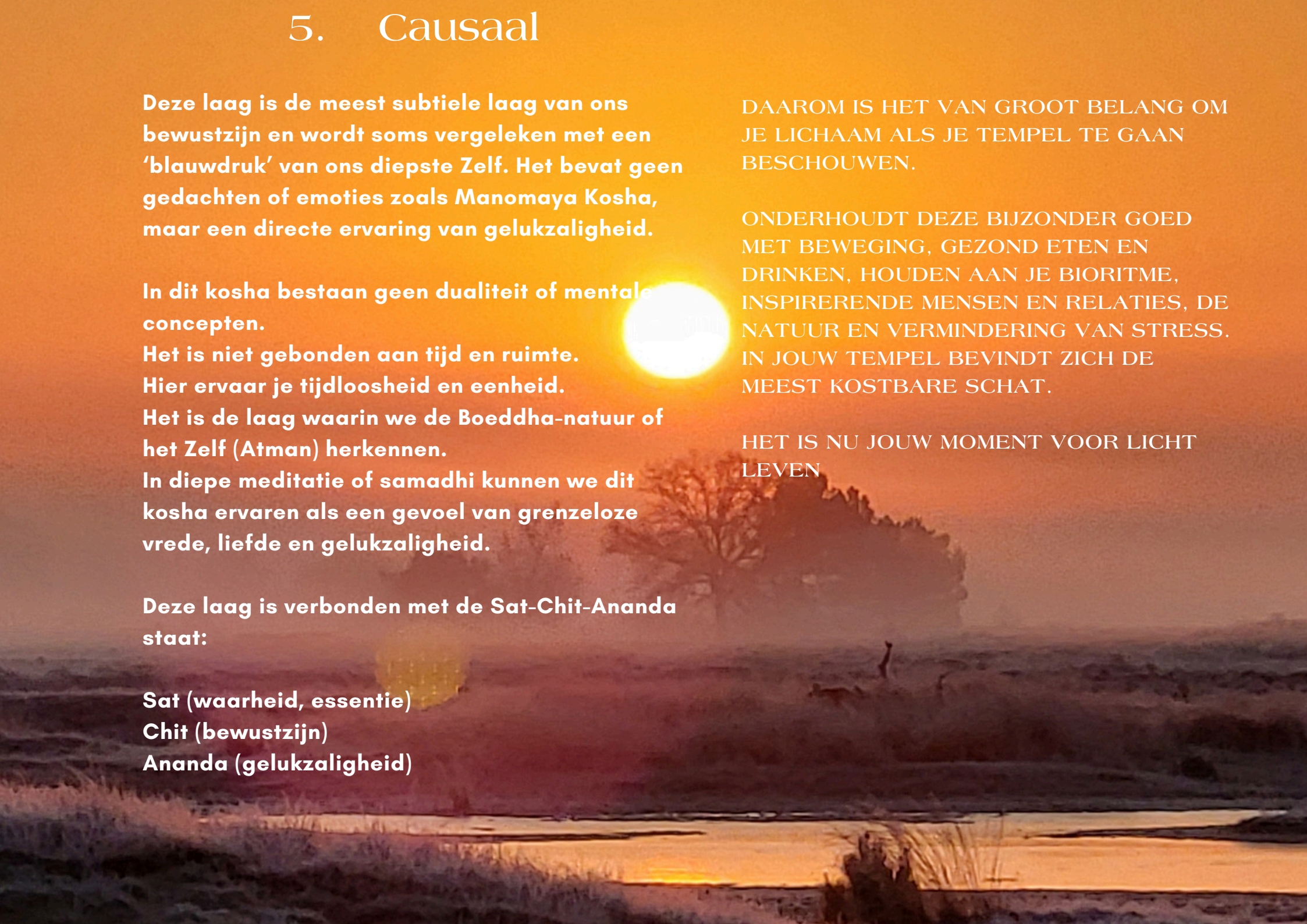
Chit (bewustzijn)

Ananda (gelukzaligheid)

DAAROM IS HET VAN GROOT BELANG OM JE LICHAAM ALS JE TEMPEL TE GAAN BESCHOUWEN.

ONDERHOUDT DEZE BIJZONDER GOED MET BEWEGING, GEZOND ETEN EN DRINKEN, HOUDEN AAN JE BIORITME, INSPIRERENDE MENSEN EN RELATIES, DE NATUUR EN VERMINDERING VAN STRESS. IN JOUW TEMPEL BEVINDT ZICH DE MEEST KOSTBARE SCHAT.

HET IS NU JOUW MOMENT VOOR LICHT LEVEN



Ben je geïnspireerd geraakt in
een Licht Leven, innerlijke rust,
balans in energie & stralend
plezier in het leven?

Dit boekje is een kleine
inspiratie voor het grotere
aanbod in mijn Academie en
praktijk.

Je bent altijd welkom!

www.livsita.nl &
www.bibian.nu



bibian.hopmans@gmail.com





Jaartraining Pad van je Ziel

Opleiding Professioneel Zielscoach

Tantra Lifestyle training

Intense Kundalini NRGY Awakening training

Nieuwevaart 38A

5165 AR Sprang-Capelle

t. 06 51014096

www.livsita.nl