

Hallo lieve mooie JJJ!

Hoe is het met je? Ik ben nog lekker aan het nagenieten van een week op het magische eiland Ibiza. Onze zoon van 15 jaar wilde niet mee met ons. Het is weer een nieuwe fase in ons leven, waarbij wij stukje voor stukje worden geleerd om los te laten. In het begin voelde de vakantie wat onwennig zo zonder kind op pad, maar het voelde ook goed. Het is mooi om hem zijn eigen keuzes te laten maken en het proces te zien op weg naar zelfstandigheid. Een bijkomend voordeel is dat mijn man en ik weer eens echt tijd voor elkaar hadden. Daarnaast beleef je ook weer andere dingen dan als je met kinderen op vakantie bent. Wij hebben in ieder geval veel gedaan en gezien. Tevens heb ik mijn boek 'Christina tweeling als licht geboren' van Bernadette von Dreien eindelijk uit kunnen lezen! Het boek is door moeder Bernadette geschreven waarin zij hun leven en de bijzondere spirituele gaven van haar dochter beschrijft. Het boek geeft ook een andere en verfrissende kijk op de wereld op ons heen. Een aanrader dus! Tijdens de vakantie is ook het idee ontstaan om deze nieuwsbrief te maken. Ik heb het afgelopen jaar namelijk niet stil gezeten! Zo is mijn website vernieuwd, ben ik met mijn praktijkruimte verhuisd, bestond 'Eigen Innerlijke Kracht' alweer 3 jaar en heb ik een online cursus gelanceerd. In deze brief zit een leuke korting, een tip en een oefening. Ik wens je dan ook veel leesplezier en hoop je weer snel te mogen spreken of ontmoeten!

Liefs Thamar



Es Vedra met zijn magische krachten



Time and Space



Lezen over Christina

Vernieuwde website

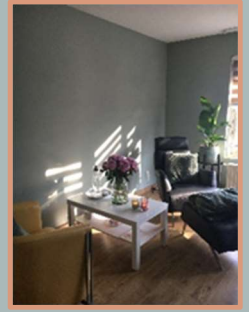
Sinds begin dit jaar heeft mijn website een nieuwe tekst en lay-out. Ik wilde de informatie toegankelijker maken door mijn taalgebruik te versimpelen. Dat was makkelijker gezegd dan gedaan, want hoe leg je uit wat voor werk ik doe in zinnen die iedereen begrijpt? Daarnaast ben ik iemand van veel woorden (dat weet je vast als je weleens bij mij bent geweest 😊), dus het was best een kunst om zoveel mogelijk terug te gaan naar de kern. Na veel schrappen en herschrijven, denk ik dat ik er uiteindelijk goed in geslaagd ben. Voor de lay-out heb ik professionele foto's laten maken en met vaste kleuren gewerkt die bij mij en de praktijk passen. Ik heb gekozen voor rustige kleuren zoals grijs, licht blauw en een bruintint, maar ook een fel blauwe kleur voor wat pit. Tenslotte dient het gemak de mens dus kun je nu op de website direct via de agenda een afspraak inplannen. Los van de website is ook het intakeformulier gedigitaliseerd waardoor cliënten nu vooraf al het formulier kunnen invullen. Hierdoor is er meer tijd ontstaan om ook echt effectief aan de slag te gaan.

The screenshot shows a web form titled 'MAAK EEN AFSpraak'. It includes a 'Menu' icon at the top right. The form has two dropdown menus: 'Dienst' with the placeholder 'Selecteer een dienst' and 'Medewerker' with the name 'Thamar Philips' selected. A green button labeled 'VOLGENDE' is positioned below the dropdowns. At the bottom of the form, there is a link that says 'Of neem contact met me op'.

direct een afspraak inplannen

Nieuwe praktijkruimte

Drie jaar geleden bij de start van de praktijk ben ik begonnen op de zolderkamer. De logeerkamer toverde ik om tot werkruimte. Aangezien ik niet wist hoe alles zou gaan lopen, wilde ik niet teveel geld investeren. Het enige wat ik kocht was een lekkere stoel, want ik wilde wel dat mijn cliënten comfortabel zouden zitten. Met de groei van het bedrijf (ook tijdens de Corona-crisis) durfde ik de stap te zetten om een ruimte te creëren geheel naar mijn wens. In mei was het zover. Ik ben naar de 1^e etage verhuisd en heb van de ruimte een mooie, warme, rustige plek gemaakt. Als je nog niet geweest bent, nodig ik je van harte uit om een kijkje te komen nemen! De koffie staat klaar!



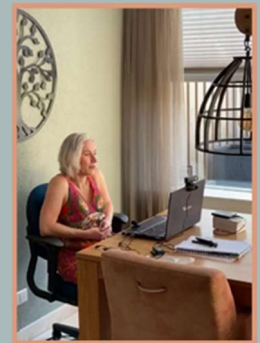
het eindresultaat

3-jarig jubileum

In september bestond de praktijk 3 jaar! Ik ben voor mezelf begonnen, omdat ik een ontzettende drive voelde en nog steeds voel om de levenskwaliteit van mensen op een natuurlijke manier te bevorderen. Ik vind het belangrijk dat mensen beseffen dat hun ziel, hun ware ik, uit licht bestaat. Door middel van energetisch werk wordt het zelfhelend vermogen geactiveerd en kan iemand helen. Zo kan de mens weer stralen en dat heeft weer een positief effect op de wereld om zich heen. Ik merk dat steeds meer mensen open staan voor alternatieve geneeswijzen en spiritualiteit. Dat er meer dan ooit behoefte is aan rust en balans. Ik heb dan ook vertrouwen in de toekomst en hoop nog meer mensen te mogen begeleiden op hun levenspad door middel van kennis, inzicht, healing en training.

Lancering online cursus

Het viel mij op dat veel cliënten een negatief beeld over zichzelf hebben. Dat zij het moeilijk vinden om net zoveel van zichzelf te houden als dat ze van een ander houden. Daarnaast weten mijn cliënten vaak wel wat ze willen, maar laten ze zich tegenhouden door twijfels en angst. Al deze thema's beïnvloeden het gevoel van geluk. Dat bracht mij op het idee om een online cursus te maken, waarbij ik kennis deel en inzicht geef. En daarnaast mensen train en laat helen. Vorig jaar ben ik al begonnen met de eerste opzet en in oktober is de cursus 'ZIJN wie je werkelijk bent' gelanceerd! Het resultaat is nog mooier geworden dan ik durfde te dromen. Het bestaat uit filmpjes, PowerPoints, geluidsopnamen, meditatie afgestemd op ieders persoonlijkheid en een werkboek met 27 oefeningen. De cursus bewijst ook dat wetenschap en spiritualiteit prima samen kunnen gaan.



achter de schermen

Tijdelijk zit er bij de cursus een gratis sessie met mij. Op de website [Cursus, ZIJN wie je werkelijk bent - Eigen Innerlijke Kracht \(EIK\)](#) - kun je alle informatie vinden.

Wist je dat? Een tip!

Als je last hebt van verkeerd ademen en erg in je hoofd zit door bijvoorbeeld stress, dan kan bellenblazen helpen. Door bellen te blazen verleg je jouw focus. Ook ga je automatisch beter ademen, omdat je voor een mooie en grote bel gedwongen wordt om rustig en met beleid te blazen.



bellenblaas

Een oefening

Een simpele maar effectieve oefening om te gronden (uit je hoofd en in je lijf):

Ga zitten op een stoel. Leg één hand onder je bil. Ga met je aandacht naar je hand, die de stoel raakt. Blijf met je aandacht bij je hand, maar voel nu het gewicht van je bil op je hand. Wissel een paar keer af, dus ga weer met je aandacht naar je hand en voel hoe deze hand de stoel raakt enzovoort. Haal nu je hand onder je bil vandaan en doe nu hetzelfde met je andere hand. Als je hiermee klaar bent, dan voel je even na. Merk op wat er veranderd is.

Deze oefening heb ik van de week nog gegeven aan een leerling tijdens een paniekaanval. Ze werd onmiddellijk rustiger en gaf aan dat het trillen van haar handen ook meteen stopte.