

ZUSSZ Magazine.

No. 10
(Geen Grap) 1 April 2024

JULIETTE GOERGEN

TINTIN HAU IN
HONG KONG

RUST IN DE
CHAOS

MYTHES
ONTMASKERD

XL BORREL

ZUSSZ AWARDS

RAM

KUNSTENAAR
WILFERT VERWEIJ

TANTE CINDY'S
OPPEPERTJE

SPIRITUELE
PODCASTS

OMGAAN MET
AFWIJZING

BEWEGING IN
SPIRITUALITEIT

Cover foto : JP Renten

VEEL LEES

PLEZIER

Een Avontuur Wacht op Jou!

Stel je voor: een plek waar natuur, avontuur en ontspanning samenkomen. Een oase van rust, maar ook een speeltuin voor de actievelingen onder ons. Die plek bestaat en heet de IJzeren Man in Vught. Dit pareltje van Brabant biedt voor ieder wat wils en staat garant voor onvergetelijke ervaringen. Ben jij klaar om je te laten inspireren door alles wat de IJzeren Man te bieden heeft? Lees dan snel verder!

Wat Maakt de IJzeren Man Zo Bijzonder?

Het is niet zomaar een recreatiegebied; het is een belevenis. Met zijn uitgestrekte water en groene omgeving vormt het dé perfecte achtergrond voor zowel ontspanning als avontuur.

- **Natuurlijke Schoonheid:** De prachtige natuur nodigt uit tot ontspannende wandelingen of fietstochten.

- **Watersport Galore:** Van zwemmen tot zeilen, er is geen gebrek aan waterpret.

- **Familievriendelijk:** Met speeltuinen en picknickplekken ideaal voor familie uitjes.

Een Dag bij de IJzeren Man: Wat Is Er Te Doen?

Zie je jezelf al liggen aan het strand, terwijl de kinderen zandkastelen bouwen? Of ben je meer het type dat adrenaline zoekt op het water? Ontdek hier wat jouw dag bij de IJzeren Man onvergetelijk maakt.

Zonnen, Zwemmen, Genieten

Bij aankomst lonkt het strand met zijn gouden zand en frisse water. Ideaal om te relaxen of juist actief te zwemmen. Het heldere water van de plas biedt verfrissing op warme dagen en veilig vertier voor jong en oud.

Avontuur op het Water

Het echte avontuur begint op het water! Stap in een kano, huur een zeilboot of waag je aan stand-up paddleboarding (SUP) voor een uniek perspectief op deze prachtige locatie.

Voor de Kleintjes (En Ouders!)

Niets brengt familie dichter bij elkaar dan samen genieten van buitenactiviteiten. De speeltuinen zijn veilig en uitdagend tegelijk - perfect voor uren speelplezier terwijl ouders ontspannen toekijken of meedoen.





Eten & Drinken: Laad Je Batterij Op

Een dag vol activiteiten maakt hongerig! Gelukkig biedt de IJzeren Man verschillende mogelijkheden om te genieten van een hapje of drankje met uitzicht over het water. Kies uit sfeervolle terrassen waar je kunt genieten van lokale lekkernijen of verfrissende drankjes - perfect om die speciale momenten nog beter te maken.

Tips Voor Jouw Bezoek aan de IJzeren Man

1. **Pak Slim In:** Vergeet niet zonnebrandcrème, handdoeken en eventueel extra kleding mee te nemen.
2. **Kom Vroeg:** Om volop van jouw dag te kunnen genieten zonder drukte, probeer vroeg in de ochtend te komen.
3. **Onderzoek Activiteiten:** Bekijk vooraf welke activiteiten beschikbaar zijn zodat je niets mist!

Jouw Avontuur Begint Nu!

Droom niet langer over dat perfecte dagje uit - maak het werkelijkheid bij de IJzeren Man in Vught! Of je nu komt om lekker lui te zijn aan het strand of juist alle activiteiten wilt verkennen die dit veelzijdige recreatiegebied te bieden heeft; er wacht een onvergetelijke ervaring op jou. Trek eropuit met vriend(en), familie of zelfs solo - avonturen beleef je immers overal waar jij bent. Laat deze kans niet schieten om herinneringen te creëren die nog lang na zullen galmen in jouw hart.

Wees moedig, wees nieuwsgierig maar bovenal: Geniet met volle teugen van elk moment dat je spendeert bij dit prachtige stukje Nederlandse natuurpracht. De magische wereld van de IJzeren Man wacht geduldig op jouw komst – mis deze unieke kans niet!

Waarom dit artikel over de ijzeren man ?

Bekijk dan de Podcast Beweging in Spiritualiteit op het www.zussz.nl/zussz-magazine-tv





Laten we beginnen met sociale bewijskracht. Dit is echt een krachtig principe, weet je. Als we zien dat anderen, die misschien vergelijkbare situaties hebben meegemaakt, hun ervaringen hebben omgezet in kansen om anderen te helpen, dan voelen we ons geïnspireerd om hetzelfde te doen. Dus, laten we die verhalen van mensen die hun diepste beproevingen hebben omgezet in platforms voor verandering gebruiken als een bron van kracht. Jij bent niet alleen, en jouw verhaal kan anderen helpen die door vergelijkbare uitdagingen gaan.

En laten we eens praten over de wet van wederkerigheid. Ken je dat principe? Het suggereert dat wanneer we iets goeds doen voor iemand anders, die persoon zich op een bepaald moment gedwongen zal voelen om iets terug te doen. Dus, laten we beginnen met kleine daden van vriendelijkheid. Laten we ons verhaal delen en luisteren naar dat van anderen. Laten we onze steun aanbieden waar we kunnen, zonder iets terug te verwachten. En weet je wat? Je zult merken dat je omringd wordt door een gemeenschap van mensen die bereid zijn elkaar te ondersteunen en op te tillen.

Nu, laten we praten over betrokkenheid en consistentie. Als je eenmaal de beslissing hebt genomen om je negativiteit om te zetten in een kracht voor goed, is het belangrijk om consequent te handelen volgens deze beslissing. Dus zet kleine, haalbare doelen die je elke dag kunt bereiken om je gemeenschap op te bouwen en anderen te helpen. Elke actie, hoe klein ook, draagt bij aan een groter geheel en versterkt jouw toewijding aan deze nieuwe weg. En weet je, jouw ervaringen hebben je unieke inzichten en een diep begrip gegeven van wat het betekent om met onrecht om te gaan. Gebruik deze autoriteit om anderen te leiden en te ondersteunen. Jouw verhaal en jouw stem kunnen krachtige instrumenten zijn in het bevorderen van verandering. Dus spreek over jouw ervaringen en help anderen die zich misschien verloren of alleen voelen in hun strijd. Jouw verhaal kan een baken van hoop zijn voor iemand die het nodig heeft.

En laten we niet vergeten dat wat jij te bieden hebt, uniek is. Jouw perspectief, jouw veerkracht, en jouw vermogen om negativiteit om te zetten in een kracht voor positiviteit en verbinding is iets dat niet iedereen kan. Dus onthoud dat wat jij te bieden hebt, waardevol is. Door jouw unieke bijdrage te leveren, help je een wereld te creëren die rijker is aan begrip, empathie en steun.

Dus, laten we vandaag nog beginnen aan deze reis. Door jouw negativiteit om te zetten in een kracht, kun je niet alleen jezelf helpen, maar ook een licht zijn voor anderen in hun donkerste tijden. Jouw verhaal heeft de kracht om te inspireren, te verenigen en te transformeren. Dus laat jouw stem horen en creëer samen met ons een wereld vol positiviteit en verbinding.
Ga ervoor, jij kunt het!

Ook iets te delen ?

Stuur dan onze redactie een berichtje :

Info@zussz.nl

Ram



ARIES

APRIL

RAM // 21 MAART - 20 APRIL

Enthousiast, expressief, spontaan, moedig, intuïtief, geïnspireerd, ondernemend, direct, fel, optimistisch, onafhankelijk, eerlijk, strijdlustig, snel, onbevreesd, competitief, actiegericht, dynamisch

Element: Vuur - Energie en Geestdrift

Archetype: De Leider, De Pionier, De Strijder, De avonturier, De waaghals

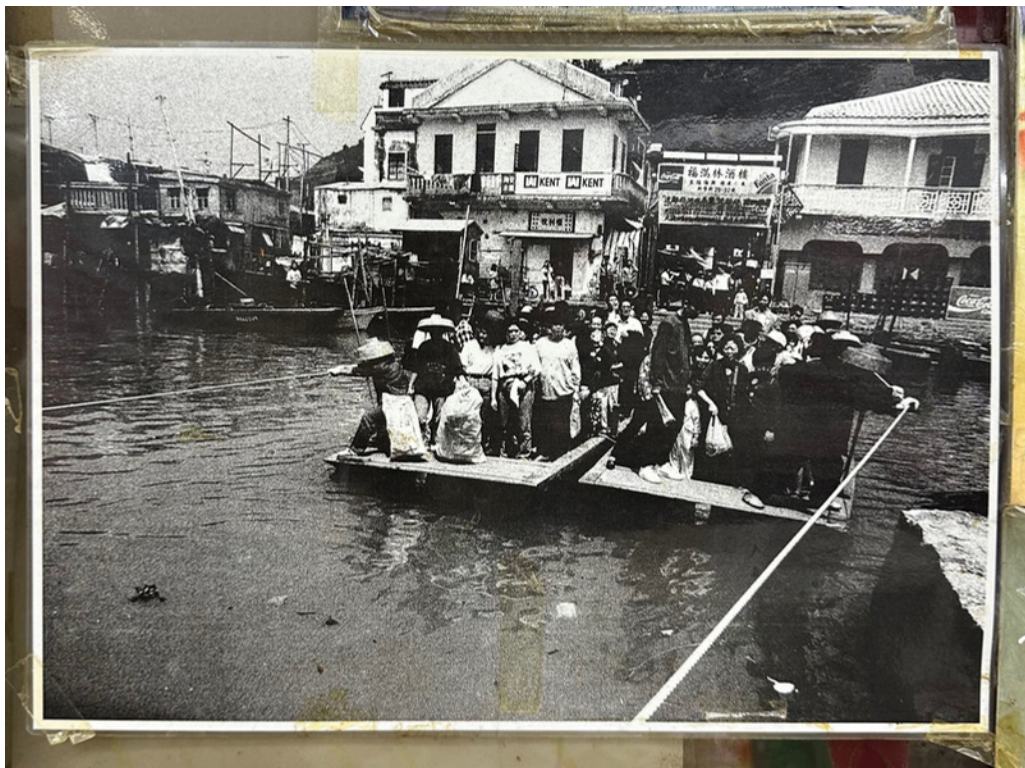
Valkuil: Gebrek aan geduld

Sterke eigenschap: Initiatiefrijk

Een Diepgaande Verkenning van Hong Kong: Cultuur, Traditie en Ontdekkingen

Hong Kong, een stad die bruist van energie en diversiteit, biedt reizigers een schat aan ervaringen die de ziel voeden en het perspectief op het leven veranderen. Van het verkennen van historische wijken tot het genieten van culinaire hoogstandjes, van spirituele ontdekkingen tot het ontmoeten van lokale gemeenschappen, elke hoek van deze metropool biedt een unieke kans om de rijke cultuur en geschiedenis van Hong Kong te ervaren. In dit artikel duiken we dieper in op de reiservaringen van een ontdekkingsreiziger in Hong Kong, waarbij elk moment een nieuwe betekenis en inzicht onthulde.

Mijn reis naar Hong Kong was vol met betekenisvolle ontmoetingen en diepgaande ervaringen. Het hoogtepunt van mijn reis naar Hong Kong was een ontmoeting met een lokale man in het "Venice Seafood Restaurant" in Tai O. Terwijl ik daar dineerde, raakte ik in gesprek met hem en luisterde naar zijn verhaal. Hij wees naar een oude foto aan de muur waar mensen op een vlot via een touw naar de overkant werden getrokken, voordat er een brug werd gebouwd. Hij deelde zijn herinneringen uit zijn jeugd, toen hij als kind zwemmend naar de overkant ging omdat hij de 5 cent niet kon betalen voor de overtocht. Hij vertelde hoe hij zijn broek uittrok, naar de overkant zwom en zijn broek vervolgens drooghield door deze in zijn mond te nemen en als een hondje te zwemmen, om te voorkomen dat zijn moeder hem zou straffen voor een natte broek. Dit ontroerende verhaal opende mijn ogen voor de eenvoud en veerkracht van de lokale bevolking van Hong Kong, en liet me de waarde van doorzettingsvermogen en creativiteit in moeilijke omstandigheden zien.



Een ander belangrijk aspect van mijn reis dat een diepe indruk op me maakte, was het besef dat het Kantonees, de oorspronkelijke taal van Hong Kong, langzaam begint te verdwijnen. Terwijl ik door de straten van de stad dwaalde, merkte ik op dat steeds meer mensen Mandarijns spraken in plaats van Kantonees. Dit besef bracht me een gevoel van melancholie en bezorgdheid, omdat ik me bewust werd van de dreigende teloorgang van een belangrijk aspect van de lokale cultuur. Het benadrukte het belang om de taal en tradities van Hong Kong te koesteren en te behouden, en om deze door te geven aan toekomstige generaties.

Een andere memorabele ervaring was mijn bezoek aan Disney Land en Ocean Park. Terwijl Disney Land me betoverde met zijn magische sfeer en iconische attracties, vond ik Ocean Park fascinerender vanwege de nadruk op de originele cultuur en geschiedenis van Hong Kong. Het nagebouwde straatbeeld met neonlichten en ouderwetse winkeltjes bracht me terug naar een vervlogen tijdperk, en ik waardeerde de inspanningen om de rijke geschiedenis van Hong Kong levend te houden.



Mijn ontmoetingen met lokale mensen en het ervaren van de lokale cultuur hebben mijn kijk op het leven en reizen veranderd. Door me onder te dompelen in de Chinese cultuur en tradities, realiseerde ik me dat mijn afkomst een integraal onderdeel is van mijn identiteit. Ik voelde een diepe verbondenheid met mijn roots en een verlangen om meer te leren over mijn culturele erfgoed.

Een aspect van mijn reis dat een diepe indruk op me heeft gemaakt, is het besef van mijn Racial Imposter Syndrome. Als iemand met een Chinese achtergrond die is opgegroeid in een ander land, heb ik me altijd een buitenstaander gevoeld in zowel mijn thuisland als in Hong Kong. Deze gevoelens van vervreemding en onzekerheid hebben me lange tijd achtervolgd en beïnvloed. Echter, tijdens mijn reis naar Hong Kong begon ik te beseffen dat mijn culturele identiteit een integraal onderdeel is van wie ik ben, en dat ik niet hoeft te voldoen aan externe verwachtingen om mijn authenticiteit te bewijzen. Deze realisatie heeft me geholpen om een dieper begrip te krijgen van mijn spirituele en persoonlijke identiteit, om meer compassie te hebben voor mezelf en anderen die soortgelijke ervaringen doormaken, mij geholpen om meer in balans te komen met mijn diverse achtergrond en om mijn identiteit als Chinese Nederlander te omarmen met trots en acceptatie.



Een van de meest gedenkwaardige momenten van mijn reis was het bijwonen van een traditioneel evenement in het dorp van mijn vader, waarbij alle erfgenamen van de Hau-familie werden samengeroept en geëerd. Dit evenement, dat bijna jaarlijks plaatsvond maar de afgelopen jaren vanwege Covid-19 en restricties niet kon doorgaan, markeerde een belangrijk keerpunt in mijn reis. Het samenkomen van de Hau-dorpsgenoten om de geboorte van alle 15 zonen van de Hau-familie te vieren, symboliseerde niet alleen de rijke traditie en cultuur van Hong Kong, maar ook mijn persoonlijke verbinding met mijn voorouders en erfgoed. Terwijl ik deelnam aan de ceremonies in de tempel en deelde in de festiviteiten met mijn familieleden, voelde ik een diepe waardering voor de generaties die voor mij kwamen en de erfenis die ze hebben achtergelaten.



Het bezoek aan Hong Kong heeft mijn spirituele ontwikkeling versterkt door me de kans te geven spirituele en religieuze locaties te verkennen en te ervaren. Van het bijwonen van ceremonies in tempels tot het ervaren van taoïstische rituelen, elke ervaring bracht me dichterbij mijn innerlijke zelf en versterkte mijn geloof in de kracht van spiritualiteit. Ik zag hoe oude tradities en waarden naast moderne innovaties en levensstijlen bestaan, en realiseerde me dat mijn eigen identiteit een combinatie is van verschillende culturele invloeden. De mix van moderniteit en traditie in Hong Kong heeft me geholpen een beter evenwicht te vinden tussen mijn verschillende culturele invloeden.

Het verkennen van de architectuur en natuurlijke schoonheid van Hong Kong heeft mijn reiservaring verrijkt en mijn begrip van de stad verdiept. Van de imposante wolkenkrabbers die de skyline sieren tot de serene natuurreservaten die een oase van rust bieden, elke hoek van Hong Kong vertelt een verhaal van contrasten en harmonie. Door deze diverse landschappen te ervaren, realiseerde ik me dat mijn eigen leven ook bestaat uit een mix van tegenstellingen en dat het omarmen van deze diversiteit mij een gevoel van heelheid en verbondenheid geeft.



Mijn reis naar Hong Kong heeft mijn kijk op reizen en het ontdekken van nieuwe plekken veranderd. Ik besepte dat reizen niet alleen gaat om het afvinken van toeristische attracties, maar ook om het dieper duiken in de lokale cultuur en gemeenschap. Daarom ben ik van plan om bij mijn volgende bezoek aan Hong Kong andere plekken te verkennen, zoals het hiken op de berg en het verkennen van afgelegen natuurgebieden. Ik ben ervan overtuigd dat deze minder bekende plekken mij nieuwe inzichten zullen brengen en mijn band met Hong Kong verder zullen versterken.

Een van de uitdagingen die ik heb ondervonden tijdens mijn reis naar Hong Kong was het overwinnen van mijn angst voor overprikkeling door de drukte en het tempo van het leven daar. Echter, door mezelf open te stellen voor nieuwe ervaringen en me aan te passen aan de lokale cultuur, ontdekte ik een flexibiliteit die me hielp om de uitdagingen van de reis te overwinnen. Ik leerde dat het oké is om me soms ongemakkelijk te voelen en dat groeien en veranderen gepaard gaan met uitdagingen en obstakels.





In essentie heeft mijn reis naar Hong Kong me niet alleen een dieper begrip gegeven van de rijke cultuur, geschiedenis en tradities van deze stad, maar heeft het me ook geholpen om een dieper begrip te krijgen van mezelf en mijn eigen identiteit. Door me onder te dompelen in de lokale cultuur, het verkennen van spirituele en religieuze tradities, en het ervaren van de mix van moderniteit en traditie, heb ik een reis van zelfontdekking gemaakt die mijn kijk op het leven en mijn eigen plaats in de wereld heeft veranderd. Hong Kong zal altijd een speciale plek in mijn hart hebben, en ik kijk ernaar uit om terug te keren naar deze bruisende metropool en nieuwe avonturen te beleven die mijn geest en ziel voeden.

RUST IN DE CHAOS - HOE ONTPRIKKEL JE JEZELF?

VOEL JE SOMS ALSOF JE BREIN OP EEN EINDELOZE ROLLERCOASTER ZIT, ZONDER PAUZEKNOP? JE BENT NIET DE ENIGE! IN ONZE 24/7-MAATSCHAPPIJ, BOMVOL MET PRIKKELS, IS OVERPRIKKELD RAKEN NET ZO MAKKELIJK ALS HET LATEN VALLEN VAN EEN SMARTPHONE (EN WE WETEN ALLEMAAL HOE VAAK DAT GEBEURT). GEEN ZORGEN, WE GAAN SAMEN OP DE 'ONTPRIKKEL-TREIN' STAPPEN. PAK JE KOFFERS, WE GAAN EEN REIS MAKEN NAAR HET LAND VAN RUST EN KALMTE!

WAT BETEKENT OVERPRIKKELD ZIJN?

VOORDAT WE ONZE ONTPRIKKEL-CAPE OMDOEN, LATEN WE EVEN STILSTAAN BIJ WAT OVERPRIKKELD ZIJN NOU EIGENLIJK INHOUDT. OVERPRIKKELD RAKEN GEBEURT WANNEER JE BREIN MEER INFORMATIE, GELUIDEN, GEUREN, OF ZICHTBARE PRIKKELS KRIJGT DAN HET AANKAN. HET IS ALSOF JE PROBEERT 100 APPJES TE LEZEN TERWIJL JE KOOKT, MUZIEK LUISTERT, EN JONGLEERT MET SINAASAPPELS. KLINKT ONMOGELIJK, TOCH? DAT IS OMDAT HET DAT OOK IS. OVERPRIKKELING KAN JE GESPANNEN, MOE, OF ZELFS EEN BEETJE CHAGRIJNIG MAKEN (NIEMAND VINDT HET LEUK OM EEN SNAUWENDE PANDA TE ZIJN).

HOE MAAK JE EEN ONTPRIKKELINGSPLAN?

GEEN NOOD, HELD(IN) VAN DE RUST, ER IS EEN PLAN VAN AANPAK. EEN ONTPRIKKELINGSPLAN IS JOUW PERSOONLIJKE HANDLEIDING VOOR HET VINDEN VAN KALMTE IN DE CHAOS. LATEN WE STAP VOOR STAP KIJKEN HOE U DAT AANPAKT:

STAP 1: HERKEN JE TRIGGERS

ALLE HELDEN HEBBEN HUN ZWAKKE PLEK, EN VOOR ONS OVERPRIKKELDEN ZIJN DAT ONZE TRIGGERS. DIT KUNNEN LUIDE GELUIDEN ZIJN, DRUKKE RUIMTES, OF ZELFS BEPAALDE GEUREN. HOUD EEN DAGBOEK BIJ WAARIN U NOTEERT WANNEER U ZICH OVERPRIKKELD VOELT, ZODAT U EEN LIJST KUNT MAKEN VAN UW PERSOONLIJKE BOOSDOENERS.

STAP 2: STEL GRENZEN

LEER 'NEE' TE ZEGGEN MET DE ELEGANTIE VAN EEN ZWAAN DIE WEIGERT OM BROOD TE ETEN (WANT DAT IS SLECHT VOOR ZE, WEET U NOG?). STEL GRENZEN RONDONOM UW TIJD EN RUIMTE. DIT KAN BETEKENEN DAT U VAKER ALLEEN TIJD NEEMT, OF BEPAALDE SITUATIES VERMIJDT DIE UW STRESSNIVEAU NAAR DE MAAN SCHIETEN.

STAP 3: CREËER UW EIGEN ONTPRIKKEL-ZONE

TRANSFORMEER EEN DEEL VAN UW LEEFRUIMTE IN EEN OASE VAN RUST. DENK AAN ZACHTE KUSSENS, GEDEMPTE LICHT, EN MISSCHIEN ZELFS EEN KLEINE FONTEIN. DIT IS UW PLEKJE VOOR ALS DE WERELD EVEN TE VEEL WORDT.

STAP 4: PLAN ONTPRIKKEL-MOMENTEN

MAAK ONTPRIKKELING EEN VAST ONDERDEEL VAN UW DAG. DIT KAN EEN WANDELING ZIJN, MEDITATIE, OF GEWOON 10 MINUTEN STAREN NAAR DE WOLKEN. WAT HET OOK IS, ZORG DAT HET IETS IS WAAR U BLIJ VAN WORDT.

HOE ONTPRIKKEL JE JEZELF?

NU U EEN PLAN HEBT, LATEN WE EENS KIJKEN NAAR WAT SPECIFIEKE ONTPRIKKEL-TECHNIEKEN:

ADEMHALINGSOEFENINGEN: DIEPE ADEMHALINGEN KUNNEN WONDEREN DOEN. PROBEER DE 4-7-8 TECHNIEK: ADEM 4 SECONDEN IN, HOUD 7 SECONDEN VAST, ADEM 8 SECONDEN UIT.

DIGITALE DETOX: ZET DIE GADGETS UIT! GEEF UZELF EEN UUR (OF ZELFS EEN DAG) ZONDER SCHERMEN. UW OGEN (EN BREIN) ZULLEN U DANKBAAR ZIJN.

NATUUR: MOEDER NATUUR IS DE BESTE THERAPEUT. EEN WANDELING IN HET PARK OF LANGS HET STRAND KAN U HELPEN WEER OP AARDE TE LANDEN.

MUZIEK: ZET WAT KALMERENDE MUZIEK OP, OF MISSCHIEN VINDT U JUIST STILTE GOUD WAARD. ONTDEK WAT VOOR U WERKT.

OVERPRIKKELD ZIJN IN DEZE TIJD IS ZO NORMAAL ALS HET HEBBEN VAN EEN NETFLIX-ABONNEMENT. MAAR NET ZOALS U KIEST WAT U KIJKT, KUNT U OOK KIEZEN HOE U OMGAAT MET DE PRIKKELS OM U HEEN. MET EEN BEETJE PLANNING EN ZELFZORG KUNT U EEN MEESTER WORDEN IN HET ONTPRIKKELLEN. DUS TREK UW ONTPRIKKEL-CAPE AAN, ZET U SCHRAP, EN MAAK U KLAAR OM DE RUST TERUG IN UW LEVEN TE BRENGEN. EN ONTHOUD: U BENT NIET ALLEEN, WE ZIJN ALLEMAAL SAMEN IN DEZE OVERPRIKKELDE WERELD. LATEN WE ER HET BESTE VAN MAKEN!

**ONTPRIKKELING IS GEEN BESTEMMING, MAAR EEN REIS.
GENIET VAN DE RUSTIGE MOMENTEN ONDERWEG.**

Wilfert Verweij: Een Portret van Innovatie en Kunst

Van de groene oases in Nederland tot de zonnige kusten van Florida, Wilfert Verweij heeft zijn passie voor tuinontwerp en kunst over de hele wereld verspreid. Zijn reis, die begon met het creëren van spectaculaire tuinen, leidde hem uiteindelijk naar een unieke kunstvorm die hij 'Epoxygenisme' noemt. Dit artikel duikt in het leven en werk van deze invloedrijke figuur.

De Beginjaren: Tuinen als Kunstwerken

Wilfert Verweij is niet iemand die zich laat beperken door traditionele grenzen. Zijn carrière begon met het ontwerpen van tuinen waarbij hij een perfecte balans zocht tussen vormen, kleuren en materialen, geïnspireerd door de natuurlijke omgeving. Deze benadering legde de basis voor zijn latere werk en filosofie.



Irving Vorster & Wilfert Verweij
voor de opname van Creatief verdwalen

Een Artistieke Ommezwaai in Florida

Op 33-jarige leeftijd bracht een verhuizing naar Florida nieuwe inspiratie. Hier combineerde Wilfert zijn liefde voor tuinontwerp met zijn artistieke aspiraties door te beginnen met het ontwerpen van sculpturen voor zowel privétuinen als openbare gemeentelijke ruimtes. Zijn materiaalkeuze was divers; Italiaans glas, natuursteen en beton werden allemaal onderdeel van zijn creatieve repertoire.

Terugkeer naar Nederland: De Geboorte van Epoxionisme

Bij terugkomst in Nederland bleef Wilfert innoveren. Hij introduceerde epoxy in zijn werkproces, waarmee hij een nieuwe mixtechniek ontwikkelde voor hangende kunstwerken, tafels, schalen en sculpturen. Zo ontstond 'Epoxionisme', een kunstvorm waarbij verschillende materialen gecombineerd worden tot één esthetisch geheel.

Inspiratie uit Diverse Hoeken

- Het Universum
- De Bloemenperiode
- Ode aan de Grote Meesters
 - Elementen
 - Levensmomenten
 - Levensenergieën

Zijn fascinatie voor het vrouwelijk lichaam resulteerde daarnaast in de creatie van 'Killerbodies': vrouwelijke lichaamssculpturen met elk hun eigen verhaal, gevormd met behulp van epoxy, gerecycled materiaal en andere elementen zoals bladgoud.

Meer weten over Wilfert Verweij?

Bekijk dan de Podcast Creatief Verdwalen op het



YouTube-kanaal van Irving Vorster.

"Hoe Gevoelig Ben Jij voor Afwijzing?"

Stel je voor dat je op een spirituele reis bent, een pad vol zelfontdekking, groei en verlichting. Maar zelfs op dit pad, een universele ervaring die velen van ons ontmoedigt en soms zelfs afremt, is de ervaring van afwijzing. Afwijzing kan voelen als een koude douche op ons zelfvertrouwen en onze moed. Maar hier is een uitnodiging voor jou: zie afwijzing niet als een barricade, maar als een springplank naar diepere zelfkennis en spirituele verrijking.

Afwijzing is een onvermijdelijk onderdeel van het mens-zijn.

Afwijzing is een onvermijdelijk onderdeel van het mens-zijn. Het kan ons maken of breken, afhankelijk van hoe we het benaderen. In de context van onze spirituele reis kan afwijzing dienen als een krachtige leermeester. Het biedt ons de unieke kans om onze innerlijke kracht te ontdekken, onze veerkracht te versterken en ons dichterbij onze ware essentie te brengen.

Waarom Afwijzing Ons Zo Diep Raakt

De reden dat afwijzing zo'n impact heeft, is dat het onze fundamentele behoefte aan verbinding en acceptatie raakt. Volgens Dr. Robert Cialdini, een expert in de psychologie van overtuiging, streven we instinctief naar goedkeuring en acceptatie binnen onze sociale groepen. Wanneer we worden afgewezen, voelen we ons niet alleen op persoonlijk niveau afgewezen, maar ook sociaal geïsoleerd.

Hoe Kunnen We Afwijzing Omarmen?

Herkenning en Acceptatie: Erken dat afwijzing een deel van het leven is. Accepteer je gevoelens zonder oordeel.

Zelfreflectie: Gebruik afwijzing als een spiegel. Vraag jezelf af wat het je kan leren over je waarden, overtuigingen en doelen.

Veerkracht Ontwikkelen: Zie elke afwijzing als een stap dichterbij je doel. Herinner jezelf eraan dat elke grote spirituele leider in de geschiedenis afwijzing heeft ervaren en overwonnen.

Ondersteunend Netwerk: Omring jezelf met een ondersteunende gemeenschap die je waardeert om wie je bent. Dit vermindert het gevoel van isolatie dat afwijzing kan veroorzaken.

Het Omarmen van Afwijzing als Groeikans

Wanneer we afwijzing zien door de lens van groei en zelfverbetering, verandert ons perspectief radicaal. We beginnen te begrijpen dat afwijzing niet het einde is, maar een deel van onze evolutie. Het herinnert ons eraan dat wij in controle zijn over hoe we reageren en welke betekenis we geven aan onze ervaringen. Deze mindset stelt ons in staat om veerkrachtig en flexibel te blijven op ons spirituele pad.

De Rol van Sociale Bewijskracht

Dr. Cialdini's principe van sociale bewijskracht speelt ook een cruciale rol in hoe we afwijzing interpreteren en ermee omgaan. Wanneer we zien dat anderen ook uitdagingen en afwijzingen overwinnen, voelen we ons geïnspireerd en gemotiveerd om door te zetten. Dit is waar het belang van een ondersteunende gemeenschap en rolmodellen naar voren komt. Hun verhalen en ervaringen dienen als bewijs dat afwijzing niet het einde van onze reis is, maar een onderdeel van onze groei.

Afwijzing: Een Uitnodiging tot Zelfontdekking

Elke afwijzing, hoe pijnlijk ook, nodigt ons uit om dieper in onszelf te duiken, onze innerlijke overtuigingen te heroverwegen en te groeien. Het daagt ons uit om onze ware doelen te herdefiniëren en te versterken wat we echt belangrijk vinden. In die zin kan afwijzing een van de meest waardevolle leraren op onze spirituele reis zijn.

Jouw Pad van Transformatie

Laat afwijzing je niet definiëren of ontmoedigen. Zie het als een essentieel onderdeel van je spirituele reis. Door afwijzing te omarmen en te leren van de lessen die het biedt, open je de deur naar diepere zelfkennis, veerkracht en uiteindelijk, een meer vervuld leven. Onthoud dat op het pad van spirituele groei, elke afwijzing, elke uitdaging, een stap dichterbij je ware zelf is. Sta jezelf toe om door afwijzing te groeien, en wie weet wat voor prachtige bestemmingen je zult ontdekken op jouw unieke pad van transformatie.



“Afwijzing is niet het einde van je verhaal. Het is het begin van je verhaal.”

a

alzheimer
nederland

wat
alz...

je niet meer weet wat
je net gelezen hebt?

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



Kracht van Spirituele Podcasts

↓ LEES MEER ↓

Ben je klaar om een diepere verbinding met jezelf en het universum te ontdekken?

Ben je op zoek naar inspiratie, wijsheid en praktische tips voor een meer spiritueel leven? Dan is de podcastbeweging in spiritualiteit iets voor jou! Deze digitale revolutie brengt de oude wijsheid van mindfulness, meditatie en persoonlijke groei rechtstreeks naar jouw oren.

Dompel je onder in de magie van spirituele podcasts en laat je leiden op een reis naar zelfontdekking.

Waarom Spirituele Podcasts Jouw Nieuwe Beste Vrienden Zijn

In onze 24/7 samenleving kan het vinden van rust en bezinning soms voelen als zoeken naar een speld in een hooiberg. Maar wat als ik je vertel dat er een schatkist vol kennis en inspiratie wacht om door jou ontdekt te worden, simpelweg door op 'play' te drukken? Hier zijn drie redenen waarom spirituele podcasts onmisbaar zijn op jouw pad naar verlichting:

1. Toegankelijkheid: Of je nu thuis bent, onderweg bent of even pauze neemt tijdens het werk; spiritualiteit is altijd slechts één klik van je verwijderd.
2. Verscheidenheid aan Onderwerpen: Van mindfulness en meditatie tot astrologie en energetische genezing; er is voor ieder wat wils.
3. Persoonlijke Groei: Elke aflevering biedt nieuwe inzichten, technieken en verhalen die bijdragen aan jouw spirituele ontwikkeling.

Hoe Vind Je Spirituele Podcasts Die Bij Jou Passen?

Het internet staat vol met podcasts, maar hoe scheid je het kaf van het koren? Volg deze stappen om jouw ideale spirituele gidsen te vinden:

1. Bepaal Je Interessegebied: Wat trekt jou aan? Zoektermen zoals 'mindfulness', 'spiritualiteit', 'meditatie' of specifiekere onderwerpen helpen bij het filteren.
2. Zoek Naar Aanbevelingen: Socialemediagroepen, forums en vrienden kunnen geweldige bronnen zijn voor podcastaanbevelingen.
3. Luister Naar Introductieafleveringen: Veel podcasts hebben een introductieaflevering waarin ze uitleggen wat hun visie is. Dit geeft snel inzicht of hun boodschap resoneert met wat jij zoekt.

Nooit gedacht dat ik op mijn 43e borstkanker zou krijgen...

Fotograaf: Aik Bossink



Eerst even voorstellen:

Ik ben Juliette Goergen, moeder van 2 mooie kinderen en al 22 jaar getrouwd met hun lieve vader. Ik werk al 21 jaar als yogadocent en geef diverse body- en mindlessen.

Oorspronkelijk kom ik uit de danswereld, eerst als danseres en vanaf mijn 14e als lesgevende op een dansschool in Den Haag, waar mijn carrière als dans- / bewegingsdocent begon. Naast dansen gaf ik jarenlang les op diverse sportscholen als aerobic instructrice en begeleidde ik fitness.

Ik leidde een heerlijk actief en gezond leven waar ik blij van werd. Weinig stress, dus lichamelijk en geestelijk nooit problemen gehad. Totdat ik in 2015 over mijn borst wreef en daar een klein erwtje voelde. Ik lette er twee weken op en merkte dat mijn linkerborst wat gevoelig aanvoelde. Menstruatieperiode? Verkeerde beweging gemaakt? ... dus ik wachtte nog 2 weken. Toen het niet wegging, ging ik toch naar de huisarts.

Er werd gelijk een mammografie gemaakt en bleek dat het erwtje niets was, maar ze zagen wel dieper bij mijn borstspier een vreemd plekje. Het bleek borstkanker te zijn. Ik schrok me rot: ik, borstkanker? De wereld stond even stil.

Gelukkig kreeg ik goede begeleiding van een Mammacare verpleegkundige en mijn oncoloog. Dat gaf rust en vertrouwen, want ik was er gelukkig heel vroeg bij. Met een borstbesparende operatie werd de kleine tumor verwijderd, samen met de Poortwachterklier om uitzaaiingen te controleren. Het was enorm spannend om op de uitslag te wachten, want dat zou bepalen of ik chemotherapie of hormoonbehandeling nodig had.

Gelukkig was de klier schoon en stonden er alleen 25 bestralingen op me te wachten. Ik was blij, want de kanker was uit mijn lichaam! Dus kom maar op met die bestralingen die ervoor moesten zorgen dat eventueel achtergebleven cellen geëlimineerd zouden worden.

Ik besloot elke keer met de taxi naar de bestralingen te gaan. Elke rit een gezellig of interessant praatje met de chauffeur in een luxe auto. Het was zomer, dus ik trok dan een leuk jurkje en soms hakjes aan. Ik maakte er wat van, want ik was heel blij dat ik weer beter was en die bestralingen zou ik wel overleven.

Ik herinner me nog een bezoek waarbij ik uit de taxi stapte op mijn hakjes en een medewerker buiten zei: "Zo, u heeft er zin in!?" Waarop ik antwoordde: "Tja, ik had ook op mijn sloffen kunnen komen, maar daar wordt niemand vrolijker van toch?" Hij gaf me groot gelijk.

Ik maakte het gezellig met de mensen die ik daar ontmoette en eigenlijk was het helemaal geen nare tijd. Natuurlijk was ik wel vermoeid, want mijn lichaam was hard aan het werk om te herstellen. Helaas zijn mijn linkerlong en een klein deel van mijn hart aangetast door de bestralingen, dus een marathon zal ik niet meer kunnen lopen. Nou, daar kan ik best mee leven!

En zo werd ik zes jaar lang goed in de gaten gehouden en kreeg ik elk jaar een mammografie. Dat vond ik elke keer spannend, want ik wilde dit natuurlijk niet nog eens meemaken.



In die vijf jaar ben ik dingen gaan doen die ik altijd al wilde doen, want je beseft ineens dat het leven van de ene dag op de andere kan veranderen. Dus ik ben gaan sparen en motorrijlessen gaan nemen, want dat was altijd mijn droom. En ik heb me out of the blue ingeschreven voor een modellenwedstrijd van het magazine **VROUW**. Uiteindelijk ben ik daar de winnares van geworden. Ongelooflijk, maar waar. Ik was het oudste model!! Toen begon ook mijn modellencarrière.



Photography by Naline

Het krijgen van kanker heeft ook iets moois
gebracht in mijn leven. Bewustwording en nog
meer intens genieten van de dingen waar je blij
van wordt.

Vijf jaar ging het goed, tot in het zesde jaar ze
weer iets zagen. Weer een nare punctie en daar zat
ik weer bij een oncoloog: voorstadium borstkanker
in de andere borst. Relatief gunstige, maar
onrustige cellen. Nu werd voorgesteld om een test
te laten doen op een borstkankergen, omdat ik
volgens de oncoloog erg jong was om borstkanker
te krijgen en mijn moeder het gen niet draagt. De
test wees uit dat ik een borstkankergen heb:
Chek2 gen, dat 30 % tot 40 % meer kans geeft op
terugkeer van borstkanker.

**Nu? De uitslag van de MRI gaf aan dat mijn borst op diverse plekken relatief gunstige
onrustige cellen had. Ik was bang dat mijn borst eraf moest... Het advies was om de borst
te laten zitten en elke halfjaar te laten checken. Maar ik voelde me helemaal niet fijn bij het
idee dat ik elk halfjaar die verschrikkelijke zenuwen zou hebben. De borsten moesten eraf! Ik
was daar al vrij stellig over. Ik wilde geen leven met stress en onzekerheid. Ik wilde niet als
een tijdbom rondlopen! Dat gevoel was zo intens!**

**De oncoloog waarschuwde me meerdere keren: "Het is niet niks wat je wilt doen, besef dat
goed!" Maar ik wilde het: amputatie met reconstructie. Het werd gelukkig goedgekeurd
door het medisch team! Ik koos voor siliconen implantaten voor de reconstructie, omdat ik
mijn 'vrouw zijn' gevoel wilde behouden. Reconstructie met lichaamseigen vetten was ook
een optie, maar daar had ik te weinig van.**

**In december 2022, een maand voor mijn amputatie, kreeg ik nog een laatste mammografie
en zou ik op 11 januari 2023 onder het mes gaan! Afscheid nemen van mijn mooie borsten,
want die had ik!**

Operatie 2 (tepelverwijdering)

En daar lag ik weer op de afdeling chirurgie. De operatie verliep op zich goed, ze hadden alles kunnen weghalen. Maar ze zagen dat het vocht rond mijn siliconen troebel was (dat kan wijzen op een ontsteking).

En ja, het was een ontsteking. Ik heb uiteindelijk 3 verschillende antibioticakuren tegelijkertijd moeten nemen om de siliconen te redden. Maar helaas, het mocht niet baten, de wond van waar mijn tepel zat ging openstaan en de siliconen werden zichtbaar en dan moet de siliconen eruit.

En zo stond de derde operatie gepland!

Eigenlijk was ik wel blij, want 3 antibioticakuren zijn echt gif voor heel je lijf, het voelde absoluut niet goed! Dan maar met 1 borst door het leven. Niet leuk, maar het is nu eenmaal zo. Ik kan er niets aan veranderen. Het enige wat ik eraan kan doen is er iets van maken....

En dat deed ik! Alvast kijken naar een tatoeage voor op mijn platte kant! Ik ben helemaal niet van de tatoeages, maar om iets te maskeren en er nog iets van te maken vond ik het een mooi idee! Ik had een hele mooie gezien en dat zou 'm worden!

Maar eerst weer de derde operatie: "Hallo daar ben ik weer!" Ondertussen kende ik al een aantal verpleegkundigen bij naam. Dat was gezellig. Fijne en leuke gesprekken waren dat. Ik werd er goed verzorgd. Helemaal geen straf om daar te zijn vond ik!

Na de operatie was het wel raar. Een zo'n borst en de andere kant plat met littekens... Maar ik dacht aan mijn tatoeage en dat zou super mooi worden!

Kon nu eindelijk mijn herstel beginnen?.... Een paar weken gingen er voorbij en ik krabbelde al aardig op. Ik was blij, want mijn siliconen borst die ik nog had ging heel goed in herstel. Nog een klein korstje.... Die zou er zo vanaf vallen...

De grote dag, 11 januari 2024, waarop ik absoluut geen twijfel voelde. Lieve verpleegkundigen en de lieve oncoloog begeleidden me goed. En daar ging ik...

Ik werd wakker op de uitslaapzaal. Het was gebeurd! Opluchting! Zaten de siliconen erin? Ik keek stiekem... Ja, ik zag 2 bobbels onder het laken, maar durfde nog niet te kijken. Het was gelukt! De operatie was goed gegaan en de siliconen zaten erin!

Het zag er niet uit toen mijn man en ik voor het eerst keken naar mijn nieuwe borsten: bont en blauw en mijn huid was stug en rimpelig. Maar dat zou allemaal goed komen, zeiden ze!
Daar vertrouwde ik op!

Eenmaal thuis mocht en kon ik niets doen met mijn bovenlijf. Ik was afhankelijk van mijn omgeving.

Een week later gingen we naar de oncoloog om mijn nieuwe borsten te laten controleren. Daar kregen we ook de uitslag van het weggenomen weefsel.

De grond zakte onder mijn voeten weg toen ik hoorde dat er in het weefsel van mijn linkerborst een tumor was gevonden van ongeveer 2,5 cm groot en die hing aan mijn tepel. NEEEEEE!!! (Die hadden ze niet gezien op de mammografie een maand ervoor) Dat betekende dat ik zo snel mogelijk weer onder het mes moest om de tepel te laten verwijderen.

Tijdens dit bezoek werden ook de borsten/huid/hechtingen gecheckt. Paniek: er zat op mijn linkerborst een grote donkerblauwe plek die hoogstwaarschijnlijk necrose zou kunnen zijn (afstervende huid). Goed in de gaten houden, mag niet zwart worden, want anders moet de siliconen eruit.

Ik ging gedesillusioneerd naar huis. Wat een dag! Niet leuk! Gelijk zocht ik thuis naar tepeltatoeages, want dat kunnen ze heel mooi in 3D maken! Dus daar had ik al vrij snel vrede mee om dat te laten doen. De blauwe plek/korst bekeek ik elke dag en maakte ook foto's om te zien of deze plek donkerder werd.

Controle van de hechtingen en controle van de siliconen borst bij de plastische chirurg:

Hechtingen zagen er goed uit! Wonden waren goed aan het genezen. Een klein korstje op de siliconen borst zou ze iets van afknippen, maar dat begon een beetje te bloeden. Dat was niet erg. Pleister erop en klaar.

Een paar dagen daarna voelde ik dat mijn siliconen los begonnen te gaan zitten... Wat raar!

Toen ging het snel: mijn borst begon pijn te doen, daar waar het korstje zat begon het te lekken, ik kreeg koorts en begon enorm te trillen. Met spoed naar de eerste hulp.

Flauwvallen en spugen en 40,2 graden koorts. Ze dachten dat ik een sepsis (bloedvergiftiging) had. Ze konden me moeilijk prikken. Uiteindelijk gelukt en hebben ze me volgegooid met van alles om te zorgen dat ik er niet aan onderdoor zou gaan. Er kwam ondertussen bruinrood bloed uit de korstplek zetten.

Ik was heel ziek en moest natuurlijk blijven. Mijn borst was ontstoken en deze siliconen moest nu ook verwijderd worden! Jaaaaa graag, haal er alsjeblieft uit!!! Zo pijnlijk was het. Maar ze moesten mij eerst stabiliseren voordat ze me konden opereren.

Twee dagen later werd ik voor de vierde keer geopereerd en werd de siliconen verwijderd.

En toen was ik volledig plat! En weet je wat mijn man als eerste zei toen hij mij zag: "Eigenlijk heel mooi zo volledig plat, want je ziet eigenlijk niet dat je geen borsten hebt. Het is beter dan één borst, want met één borst ben je asymmetrisch." En zo voelde en zag ik het ook!

Ik was ook zo blij dat het achter de rug was en dat er nu niets meer kon gebeuren. Het plastic, waar mijn lichaam waarschijnlijk toch niet goed op heeft gereageerd is nu uit mijn lijf. Nu kon ik eindelijk echt herstellen en opknappen en weer van het leven genieten! Want daar verlangde ik naar! Weer onbezorgd en blij zijn en weer leuke dingen kunnen doen!



En weet je, dat kan je allemaal zonder borsten!!

Natuurlijk nu eerst echt helemaal herstellen en bijkomen. Maar ondertussen had ik zoveel levenslust dat ik al na 6 weken weer mijn eerste shoot had en mijn eerste catwalk voor een kledingwinkel! Super leuk en het ging geweldig goed! Na 6 weken ook weer naar de sauna, want waarom zou ik niet meer naar een sauna gaan? Dat is iets waar ik ook heel blij van word. En dat mensen kijken... Ja, natuurlijk kijken ze! Snap ik! Ik zie er ook anders uit dan wat je zou verwachten. Als ik me iets zou moeten aantrekken van wat anderen van mij denken... Dan kan ik niet meer leven, want iedereen denkt wel wat van anderen. En dat besef zorgt er bij mij voor dat ik heerlijk de dingen blijf doen waar ik blij van word.

Op dit moment, een jaar na mijn laatste operatie, word ik veel gevraagd om interviews te geven en als gastspreker gevraagd om andere vrouwen met borstamputatie te inspireren. Ook een samenwerking met bodywear designer Marlies Dekkers ben ik aangegaan. Laten zien dat je nog heel mooie lingerie kan dragen als je geen borsten meer hebt. Toch loop ik ook vaak zonder protheses rond, omdat ik wil zijn zoals ik nu ben. Waarom verdoezelen met protheses?? En ik voel me nog net zo mooi, sexy en vrouwelijk. Dat heeft voor mij namelijk niets met borsten te maken. Ik ben niet mijn borsten... Ik ben Juliette! En Juliette kan van het leven genieten zonder tieten!

VRIJDAG 12 APRIL

RIVA WINELOUNGE

NAUTISCH KWARTIER

HUIZEN (HET GOOI)

19.00 TOT 01.00



DEEJAYS | FINGER FOOD | COCKTAILS | NETWORK

WITH AWARDED DJ

YVES EAUX

AND FRIENDS

VJ HANS BIJLOO

TICKETS EN INFO OP XLBORREL.NL

Kom vrijdag 12 april na werktijd, vanaf 19.00 uur, met je relaties, collega's en/of vrienden gezellig borrelen tijdens de XL BORREL (Gooische Editie) in de sfeervolle Riva Wijnlounge in Huizen.

Cocktails, fingerfood en deejays veranderen jouw vrijdagavond in een 'extra large experience'.

Ontmoet nieuwe leuke mensen voor je netwerk in een ontspannen omgeving.

Later op de avond zal het volume van de muziek omhoog gaan. Onze Award Winning DJ YVES EAUX (and Friends) zullen een lekkere herkenbare mix draaien van bekende nummers en clubhits.

De early bird tickets staan vanaf nu online!

Wil je een 4 persoons VIP-tafel? Mocht je vooraf lekker willen eten? Maak dan gebruik van het speciale keuze menu. En mocht je willen overnachten dan kan dat ook. Alle informatie staat op de site.

Mythes



ONTMASKERD

Voel je je ooit verdwaald op je spirituele reis? Heb je het gevoel dat je niet het juiste pad bewandelt, of misschien zelfs twijfels bij wat spiritualiteit nu echt voor jou betekent? Je bent niet alleen. In de wereld van vandaag, waar informatie razendsnel en vanuit alle hoeken op ons afkomt, is het gemakkelijk om te verdwalen in een zee van misvattingen en denkfouten over spiritualiteit en verbinding. Laten we samen deze veelvoorkomende mythes ontrafelen en de ware essentie van spiritualiteit herontdekken. Laat je inspireren om jouw pad met vernieuwde passie en begrip te bewandelen!

MYTHE 1: SPIRITUALITEIT IS ALLEEN VOOR RELIGIEUZE MENSEN

Velen van ons geloven dat spiritualiteit exclusief is voorbehouden aan religieuze praktijken en tradities. Dit is een misvatting! Spiritualiteit gaat over de verbinding met jezelf, het universum, en het ontdekken van je eigen pad en waarheid. Het is een persoonlijke reis die transcendeert boven religieuze grenzen. Of je nu religieus bent of niet, spiritualiteit staat open voor iedereen die op zoek is naar diepere betekenis en verbinding in het leven.

MYTHE 2: ER IS MAAR ÉÉN JUISTE MANIER OM SPIRITUEEL TE ZIJN

Denk je dat er een vastomlijnde handleiding is voor spiritualiteit? Niets is minder waar. Spiritualiteit is divers en veelzijdig; het is een persoonlijke ervaring die voor iedereen anders is. Of je nu meditatie, yoga, natuurwandelingen, of het schrijven van een dagboek verkiest als jouw spirituele praktijk, het is allemaal geldig. Het belangrijkste is dat je doet wat resoneert met jou en je een gevoel van vrede en verbinding geeft.

MYTHE 3: SPIRITUALITEIT IS EEN VLUCHT UIT DE REALITEIT

Sommigen zien spiritualiteit als een manier om te ontsnappen aan de realiteit of de moeilijkheden van het leven te negeren. Dit is een fundamentele denkfout. In werkelijkheid biedt spiritualiteit de tools en het perspectief om met meer kracht, helderheid en compassie het leven te omarmen. Het helpt ons om onze uitdagingen te zien als kansen voor groei en transformatie, en om in harmonie te leven met onszelf en de wereld om ons heen.



MYTHE 4: JE MOET ALLES OPGEVEN OM SPIRITUEEL TE ZIJN

Een andere veelvoorkomende misvatting is dat je je levensstijl radicaal moet veranderen of alles wat je liefhebt moet opgeven om een spiritueel leven te leiden. Integendeel, ware spiritualiteit gaat over het vinden van balans en betekenis in je huidige leven. Het gaat om het cultiveren van dankbaarheid, het beoefenen van mindfulness, en het maken van bewuste keuzes die jouw welzijn en dat van anderen verhogen. Je hoeft niet alles achter je te laten; je moet alleen leren kijken met nieuwe ogen.

Zet Vandaag Nog De Stap Naar Ware Spiritualiteit

Herken je jezelf in deze misvattingen? Laat ze niet langer je pad vertroebelen. Spiritualiteit is een prachtige, verrijkende reis die je dichter bij je ware zelf brengt, en een diepere verbinding met de wereld om je heen creëert. Begin vandaag nog met het verkennen van wat spiritualiteit voor jou betekent. Wees open voor de vele vormen die het kan aannemen en vind vreugde in de ontdekking van je eigen unieke spirituele reis. Jouw pad is van jou alleen, en het is bezaaid met ongekende schoonheid en licht. Stap vol vertrouwen en openhartigheid naar voren, en omarm de oneindige mogelijkheden die spiritualiteit biedt.

**Laat deze inspiratie je gids zijn en onthoud:
de reis van duizend mijlen begint met één
enkele stap.**

**Zet die stap vandaag nog, en ontdek de
onbegrensde kracht van ware spiritualiteit
en verbinding. De wereld wacht op jouw
unieke licht.**

Schijn helder!"

ZUSSZ

A W A R D S

Wij hebben besloten om random personen en bedrijven te selecteren als kandidaten voor de Zussz Awards 2024. Waarom? Omdat we bij Zussz officieel ons eerste jaar als bedrijf vieren. En dat willen we doen door onze lezers, volgers, supporters en natuurlijk ons team te bedanken. Deze eerste editie van de Zussz Awards zal online plaatsvinden. Er zullen per categorie willekeurig 3 kandidaten worden geselecteerd. In totaal zullen er

9 kandidaten willekeurig worden gekozen in de categorieën

- Positiviteit
- Verbinding
- Support

Uiteindelijk zullen er 3 winnaars worden gekozen.

Wat valt er te winnen?

De winnaars ontvangen:

- de prestigieuze Zussz Magazine Award
- een prijzenlint met titel
- een gratis artikel in Zussz Magazine
- een gratis reportage voor Zussz Magazine TV
- ze worden officieel Ambassadeur van Zussz

Stem hier op jou favoriet !

WAT KUNNEN JULLIE DOEN?

JULLIE KUNNEN STEMMEN!

HET PUBLIEK DE KANS KRIJGEN OM HUN STEM UIT TE BRENGEN OP HUN FAVORIETE KANDIDAAT IN ELKE CATEGORIE. JOUW STEM KAN HET VERSCHIL MAKEN EN BEPALEN WIE UITEINDELIJK ALS WINNAAR WORDT GEKOZEN.

Wij kijken er naar uit om deze bijzondere gelegenheid te vieren en om de inspirerende verhalen van onze kandidaten te delen.

Laten we samen positiviteit verspreiden, verbinding creëren en elkaar ondersteunen!

Per categorie wordt er een winnaar gekozen.

POSITIVITEIT

GENOMINEERD

VERBINDING

GENOMINEERD

SUPPORT

GENOMINEERD

Maar er is meer, deze categorieën zijn met elkaar verbonden. Om positiviteit, verbinding en support naar een nog hoger niveau te tillen, hebben we voor alle drie de categorieën ook een prijs klaarstaan voor een VIP. De winnaar wordt bepaald door de jury en de VIP genomineerde zal tot de bekendmaking niet worden onthuld.



De winnaars zullen bekend worden gemaakt op 1 Oktober 2024

Alle winnaars worden thuis of op hun werk bezocht om hun prijzen in ontvangst te nemen

www.zussz.nl

Tante Cindy's Oppeppertje

"Spreken is zilver en zwijgen is goud."

Dat is het spreekwoord dat soms wat benauwend klinkt.

Altijd maar zwijgen is niet goed voor een mens.

Want als zwijgen je ziek maakt, overschrijd je je grens.

Je hart is geen moordkuil, jouw mening telt!

Jouw stem is goud waard als je alles vanuit je hart vertelt.

Het zal niet altijd iedereen plezieren.

Maar alleen met een opgelucht hart kun je jouw leven voor 100% vieren.

