

NO. 7

1 DEC.2023 & 1 JAN.2024

ZUSSZ MAGAZINE

CARNAVAL BIJ CAFÉ BET KOLEN

MONIQUE TIMMERS

MISS DIWALI 2023

TOP Model International 2024

SPECAVERS APELDOORN

PAARD VAN HET JAAR

TANTE CINDY'S OPPEPERTJE

DRAGPALACE DISCO PARTY

WINTER

ELEMENT WATER DRAG

EMOTIONELE MEESTERSCHAP

VERBINDING
& SUPPORT

NIEUWJAARS
EDITIE



Diwali Light Festival 2023

IN DE SCHITTERENDE THEATER HANGAAR IN KATWIJK AAN ZEE WERD OP 3 NOVEMBER 2023 EEN EVENEMENT GEHULD IN LICHT EN LIEFDE GEVIERD: HET DIWALI LIGHT FESTIVAL. DIT FESTIVAL, GEWORTELD IN HET HINDOEÏSME EN OORSPRONKELIJK UIT INDIA, STRAALDE DIEPE SYMBOLIEK UIT.

DIWALI, OOK BEKEND ALS HET LICHTJESFEEST, STAAT VOOR DE OVERWINNING VAN HET GOEDE OVER HET KWADE, LICHT OVER DUISTERNIS EN GELUKZALIGHEID OVER ONWETENDHEID. DE KLEINE OLIELAMPJES, TRADITIONELE KLEIGEBAKKEN DIYA'S MET EEN KATOENEN LONT EN GEKLAARDE BOTER, GAVEN EEN ZACHTE GLOED AAN DE AVOND, SYMBOLISCH VOOR HOOP EN VERNIEUWING.

DIT JAAR WAS HET FESTIVAL EXTRA SPECIAAL, OMDAT HET SAMENVIEL MET HET PROJECT GENERATION HEALTHWISE, EEN FONDSENWERVINGSINITIATIEF VOOR ZIEKE KINDEREN IN SURINAME. GENERATION HEALTHWISE STAAT VOOR EEN BELANGRIJKE MISSIE: VEEL KINDEREN IN SURINAME HEBBEN EEN VERHOOGD RISICO OP ERNSTIGE GEZONDHEIDSPROBLEMEN IN DE TOEKOMST. HET PROJECT RICHT ZICH OP ZOWEL KINDEREN ALS OUDERS OM HEN TE HELPEN GEZONDERE KEUZES TE MAKEN OVER VOEDING EN LEVENSTIJL. DE AVOND WERD BIJGEWOOND DOOR TALRIJKE ONDERNEMERS, ARTSEN EN ANDERE GENODIGDEN, ALLEN VERENIGD IN EEN GEMEENSCHAPPELIJK DOEL.

EEN BELANGRIJK ASPECT VAN DIWALI IS REINHEID, WAT ZICH MANIFESTEERT IN HET NUTTIGEN VAN VEGETARISCHE GERECHTEN. DIT WERD PRACHTIG WEERSPIEGELD IN HET OVERHEERLIJKE VEGETARISCHE BUFFET. DE AVOND WAS NIET ALLEEN EEN VIERING VAN LICHT EN SPIRITUALITEIT, MAAR OOK EEN TOONBEELD VAN SAAMHORIGHEID EN ZORG VOOR ELKAAR.

HET HOOGTEPUNT VAN DE AVOND WAS DE UNIEKE DONATIE-ACTIE MET LICHTGEVENDE BALLONNEN. ELKE BALLON STOND SYMBOOL VOOR EEN DONATIEBEDRAG. TOEN DE GASTEN, INCLUSIEF DE CEO VAN ZUSSZ TV & MAGAZINE, DE BALLONNEN LIETEN OPSTIJGEN, VULDE DE LUCHT ZICH MET EEN MAGISCH SCHOUWSPEL VAN LICHTJES - EEN METAFOOR VOOR DE HOOP EN STEUN DIE GEBODEN WERD AAN HET PROJECT. HET WAS EEN ONTROEREND MOMENT DAT DE GEEST VAN HET FESTIVAL BELICHAAMDE: EENHEID, GENEROSITEIT EN DE TRIOMF VAN LICHT OVER DUISTERNIS.

VOOR HEN DIE GERAAKT WERDEN DOOR DE MISSIE VAN HET GENERATION HEALTHWISE PROJECT EN ZICH VERDER WILLEN VERDIEPEN OF BIJDRAGEN, STAAT ER EEN BRON VAN INFORMATIE EN MOGELIJKHEDEN OPEN. BEZOEK DE WEBSITE VAN GENERATION HEALTHWISE OM MEER TE ONTDEKKEN OVER HUN INITIATIEVEN, HOE U KUNT HELPEN, EN OM DEEL UIT TE MAKEN VAN DEZE INSPIRERENDE BEWEGING. SAMEN KUNNEN WE EEN VERSCHIL MAKEN IN HET LEVEN VAN ZIEKE KINDEREN IN SURINAME. UW STEUN EN INTERESSE KUNNEN EEN WERELD VAN VERSCHIL MAKEN.

Miss Diwali 2023

MIJN NAAM IS ISHA SOEKHLAL.
IK BEN 16 JAAR OUD EN WOON IN ROTTERDAM.
IK ZIT IN HET EXAMENJAAR VAN DE HAVO.
EN OP 4 NOVEMBER 2023 BEN IK GEKROOND TOT DE MISS DIWALI 2023.

HOE WAS JE ERVARING MET DE MISS DIWALI-VERKIEZING?
HET GING ALLEMAAL HEEL ERG SNEL.

OP 14 OKTOBER 2023 WAS DE EERSTE ONTMOETING EN OP 4 NOVEMBER 2023 WAS DE SHOW AL.
DIT IS EEN KORTE PERIODE GEWEEST WAARIN VEEL BEREIKT IS. HET WAS EEN HELE SPANNENDE ERVARING,
VOORAL MET DE ANDERE FINALISTEN. EN OOK WAS HET ALLEMAAL NIEUW VOOR MIJ.
IK HAD HIERVOOR NAMELIJK NOG NOOIT EEN FITTING OF CATWALK LES GEHAD!

HOE HEB JE JE VOORBEREID OP DEZE VERKIEZING?

WE HEBBEN ONS VOORBEREID DOOR NATUURLIJK ONZE KLEDING TE PASSEN EN UIT TE KIEZEN BIJ ONZE
SPONSOREN. EN OOK HEBBEN WE CATWALK LES GEKREGEN VAN ZUSSZ.
NA DE CATWALKLES HADDEN WE NOG 2 WEKEN VOOR DE SHOW.
DUS IN DIE WEKEN HEB IK THUIS VEEL GEOEFEND MET DE TIPS DIE IK VAN ZUSSZ HEB GEKREGEN.



WIE OF WAT HEEFT JE GEÏNSPIREERD OM MEE TE DOEN AAN MISS DIWALI?

MIJN MOEDER EN IK HADDEN VOORDAT WE DE FLYER VOOR DE MISSVERKIEZING ZAGEN, EEN GESPREK. HIERIN HADDEN WE HET EROVER DAT MIJN MOEDER VOND DAT IK MODELLENWERK MOEST DOEN OMDAT HET WEL BIJ ME PAST. ZELF HAD IK HIER OOK AL HEEL LANG VEEL INTERESSE IN. MIJN MOEDER ZAG DE FLYER OP FACEBOOK EN STUURDE HET TOEN NAAR MIJ DOOR. NA EVEN GETWIJFELD TE HEBBEN, HEB IK JA GEZEGD EN HAD ZE ME AANGEMELD. IK HAD NOOIT GEDACHT DAT IK ZO VER ZOU KOMEN!

HOE VOELDE JE JE TOEN JE NAAM WERD OMGEROEPEN?

ZELF VOND IK DAT CHEYENNE EN ISHIKA VEEL KANS HADDEN OM TE WINNEN. TOEN ISHIKA HAAR NAAM WERD GENOEMD ALS 2ND RU, WERD IK NOG ZENUWACHTIGER DAN DAT IK AL WAS. EN NA DANISHA HAAR NAAM WERD OMGEROEPEN ALS 1ST RU AL HELEMAAL. IK DACHT DAT CHEYENNE HET ZOU WORDEN. MAAR TOEN ZE MIJN NAAM NOEMDE, WAS IK HELEMAAL IN SHOCK. IK KON HET NIET GELOVEN. TIJDENS DEZE HELE PERIODE HEEFT ZUSSZ AL TIJD GEZEGD DAT ALS JE MEEDOET AAN EEN MISSVERKIEZING, JE LEVEN HELEMAAL VERANDERD. IK VOELDE IN DIE ENE SECONDE GEWOON DAT MIJN LEVEN HELEMAAL ANDERS ZOU WORDEN. EN IK WAS NATUURLIJK OOK HEEL BLIJ OMDAT IK HAD GEWONNEN.

WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE LESSEN DIE JE HEBT GELEERD TIJDENS DE VERKIEZING?

TIJDENS DE VERKIEZINGEN HEB IK VEEL GELEERD. MAAR WAT ME TOCH HET MEEST IS BIJGEBLEVEN IS DAT JE GEWOON JEZELF MOET ZIJN EN ALLES VOOR JEZELF MOET DOEN EN NIET MOET DENKEN AAN DE MENINGEN VAN ANDEREN. HEEL VAAK DENK IK BIJ MEZELF "NEE, IK GA DIT NIET DOEN, HET IS RAAR". MAAR ALS IK BIJVOORBEELD NIET MEE HAD GEDAAN, HAD IK OOK NIET GEWONNEN. EN ALS JE AL TIJD ZO BLIJFT DENKEN, GA JE NIET VER KOMEN.

WAT ZIJN JE PLANNEN OF DOELEN NA HET WINNEN VAN DEZE TITEL?

PERSOONLIJK, WIL IK HEEL GRAAG MODELLENWERK DOEN. MIJN DOEL IS OM OP EEN RECLAMEPOSTER TE KOMEN VAN EEN HEEL GROOT MERK. HET ZOU ME DAN ZO GAAF LIJKEN ALS IK DAN MIJN HOOFD GEWOON OVERAL DOOR DE STAD ZIE. EN HET LIJKT ME NOG WEL LEUK OM NOG EEN KEER MEE TE DOEN AAN EEN MISSVERKIEZING. OOK HEB IK AL OP DE VOORPAGINA VAN DE SURINAAMSE KRANT GESTAAN WAAR IK HEEL ERG TROTS OP BEN.



ZIE JE JEZELF ALS EEN ROLMODEL? ZO JA, HOE WIL JE ANDEREN INSPIREREN ?

NOG NIET, MAAR IK WIL ZO VER KOMEN OM WEL EEN ROLMODEL TE ZIJN VOOR IEMAND, OF ZELFS MEERDERE MENSEN. IK WAS VROEGER ALTIJD AL BEZIG MET MODELLEN, EN DAN VOORAL DE BEKENDSTE SUPERMODELLEN. ZOALS KENDALL JENNER, JASMINE TOOKES, HAILEY BIEBER, EN NOG VEEL MEER. MAAR IK HEB VROEGER NOOIT EEN BEKEND SUPERMODEL GEZIEN, DIE LEEK OP MIJ. TOEN IK 11 WAS BEGON MIJN INTERESSE IN MODELLENWERK EN DE NET GENOEMDE MODELLEN WAREN TOEN MIJN VOORBEELDEN. IK WIST DAT IK OP EEN DAG NET ZOALS ZIJ ZOU ZIJN. EN ZO WIL IK ANDEREN INSPIREREN OM DOOR TE BLIJVEN TE ZETTEN . EN JE DROMEN ACHTERNA GAAN.

HOE DENK JE DAT DEZE VERKIEZING BIJDRAAGT AAN DE VIERING VAN DIWALI EN DE PROMOTIE VAN CULTURELE WAARDEN?

DEZE VERKIEZING BRENGT MEER AANDACHT AAN DIWALI. EN DOOR MIJN TITEL ALS "MISS DIWALI 2023" KAN IK DE BETEKENIS VAN DIWALI "HET GOEDE OVER HET SLECHTE" EEN JAAR LANG CONTINU ONDER DE AANDACHT BLIJVEN BRENGEN.

WAT ZIJN JE PERSOONLIJKE AMBITIES BUITEN DE VERKIEZINGSWERELD ?

MIJN AMBITIES ZIJN DOOR MIJN AANWEZIGHEID, BETROKKENHEID EN INZET ER ZORG VOOR DRAGEN DAT IETS TOT STAND KOMT DAT VOLDOENING GEEFT.

WELK ADVIES ZOU JE GEVEN AAN MEISJES DIE OVERWEGEN OM DEEL TE NEMEN AAN TOEKOMSTIGE VERKIEZINGEN?

KORT EN SIMPEL: GEWOON DOEN. ER IS NIKS TE VERLIEZEN ALLEEN TE OVERWINNEN.

WAT WAS JE FAVORIETE MOMENT TIJDENS DE VERKIEZING ?

DE FINALE DAG VOND IK HET LEUKSTE. DE ZENUWEN DIE WE MET ALLE FINALISTEN DEELDE, DE GEZELLIGHEID BACKSTAGE, DE VRIENDSCHAPPEN DIE ZIJN ONTSTAAN. IK VOND DAT ECHT EEN BIJZONDERE DAG.

WELKE UITDAGINGEN BEN JE TEGENGEKOMEN EN HOE HEB JE DEZE OVERWONNEN ?

IK MOEST VEEL VOORBEREIDEN IN EEN HELE KORTE TIJD. EN VEEL INSPELEN OP VERANDERENDE SITUATIES.

WIE HEEFT JE HET MEEST ONDERSTEUND TIJDENS JE REIS NAAR DE MISS DIWALI-VERKIEZING ?

MIJN TANTE, ARTIE. ZE HEEFT SAMEN MET MIJN MOEDER MIJ MET BIJNA ALLES GEHOLPEN. ZE HEEFT SAMEN MET MIJ DE VRAGEN VOOR DE VRAGENRONDE DOORGENOMEN, ZE IS MET MIJ NAAR DE CATWALKLES GEGAAN, ZE WAS OP DE FINALE DAG OOK EEN VAN MIJN GROOTSTE SUPPORTERS (ZE MOEST ZELFS HUILEN VAN GELUK). MAAR OOK NA DE VERKIEZINGEN IS ZIJ ME BLIJVEN HELPEN. BIJVOORBEELD MET SPEECHES DIE IK MOCHT GEVEN.

HOE ZIE JE DE TOEKOMST VAN DE MISS DIWALI-VERKIEZING ?

IK HOOP DAT HET ELK JAAR ZAL BLIJVEN PLAATSVINDEN ZODAT ALLE TOEKOMSTIGE FINALISTEN DE KANS KRIJGEN OM DIWALI CONTINU ONDER DE AANDACHT TE BRENGEN.

WAT ZOU JE WILLEN ZEGGEN TEGEN JE SUPPORTERS EN DE MENSEN DIE OP JE HEBBEN GESTEMD ?

IK WIL MIJN SUPPORTERS GRAAG BEDANKEN VOOR DE STEUN EN HET GELOOF IN MIJ. EN IK WEET ZEKER DAT JULLIE MEER VAN MIJ ZULLEN ZIEN. JULLIE STEUN BETEKENT ALLES VOOR MIJ, EN IK ZAL MIJN BEST DOEN OM JULLIE TROTS TE MAKEN. DANK JULLIE WEL VOOR DEZE ONVERGETELIJKE ERVARING!



Miss Sympathica - Miss Diwali 2023

HALLO, IK BEN SHIVANI, 23 JAAR OUD UIT ROTTERDAM.
LAAT ME JE MEENEMEN DOOR MIJN ERVARINGEN MET DE MISS DIWALI-VERKIEZING, EEN REIS DIE ZOWEL
LEERZAAM ALS HARTVERWARMEND WAS.

DE VOORBEREIDING OP DEZE VERKIEZING WAS EEN AVONTUUR OP ZICH. MET DE HULP VAN ZUSILIA'S
CURSUS CATWALK HEB IK MEZELF GETRAIND IN DE KUNST VAN HET CATWALK LOPEN, WAARBIJ ZUSSZ
ALTIJD GRAPTE: "BLIJF LACHEN, IK WIL JE TANDEN ZIEN!" DIT WAS NIET ALLEEN EEN LES IN LOPEN, MAAR
OOK IN ZELFVERTROUWEN.

DE INSPIRATIE OM MEE TE DOEN KWAM VAN EEN GESPREK MET RYAN HARIPERSAD. AANVANKELIJK
TWIJFELDE IK, WANT ALS FOTOGRAAF WAS IK GEWEND ACHTER DE CAMERA TE STAAN, NIET ERVOOR.
MAAR RYAN'S WOORDEN ZETTEN ME AAN HET DENKEN, EN IK BESLOOT DE SPRONG TE WAGEN.

TOEN MIJN NAAM WERD OMGEROEPEN TIJDENS DE UITSLAG, VOELDE IK EEN GOLF VAN TROTS, HOEWEL IK
VERRASSEND KALM WAS.

IK STREEFDE ER NIET NAAR OM PERSE DE EERSTE TE WORDEN; MIJN DOEL WAS OM MIJN COMFORTZONE TE
VERLATEN EN IETS NIEUWS TE ERVAREN. HET EINDIGEN IN DE TOP 4 WAS EEN BEVESTIGING VAN DIE
INSPANNINGEN.



WAT IK HET MEEST WAARDEERDE TIJDENS DE VERKIEZING WAREN DE LESSEN OVER ZELFVERTROUWEN, DOORZETTINGSVERMOGEN EN VRIENDELIJKHEID. DEZE EIGENSCHAPPEN ZIJN ONMISBAAR, NIET ALLEEN IN EEN VERKIEZING, MAAR IN ALLE ASPECTEN VAN HET LEVEN. HET BELANG VAN AUTHENTIEK BLIJVEN EN ANDEREN STEUNEN WERD MIJ OOK DUIDELIJK.

MIJN PLANNEN VOOR DE TOEKOMST? IK WIL ANDEREN BLIJVEN INSPIREREN EN POSITIVITEIT VERSPREIDEN, TERWIJL IK MIJN EIGEN ONDERNEMING RUN EN WERK ALS HANDHAVER. IK ZIE MEZELF ALS EEN ROLMODEL EN WIL ANDEREN AANMOEDIGEN OM HUN DROMEN NA TE JAGEN EN TROUW TE BLIJVEN AAN ZICHZELF.

DE VERKIEZING IS MEER DAN EEN EVENEMENT; HET IS EEN VIERING VAN DIWALI EN EEN PROMOTIE VAN ONZE CULTURELE WAARDEN. HET BIEDT EEN PLATFORM OM ONZE TRADITIES TE DELEN EN CULTUREEL BEGRIP TE BEVORDEREN.

BUITEN DE VERKIEZINGSWERELD STREVEN MIJN AMBITIES NAAR PERSOONLIJKE GROEI EN GELUK. IK WIL NIEUWE VAARDIGHEDEN LEREN, CREATIEF BLIJVEN EN ANDEREN INSPIREREN.

AAN ALLE MEISJES DIE OVER WEGEN OM DEEL TE NEMEN AAN TOEKOMSTIGE VERKIEZINGEN, ZEG IK: GELOOF IN JEZELF, OMRING JE MET POSITIVITEIT EN GA ERVOOR. YOU GOT THIS, GIRL!

MIJN FAVORIETE MOMENT? DAT WAS TOEN IK MIJN NIEUWE SJERP EN KROON ONTVING. EN ONDANKS DE ZENUWEN WAS OOK DE CATWALK IN MIJN ZWARE KLEDING EEN HOOGTEPUNT.



DE GROOTSTE UITDAGING WAS OM TIJDENS DE CATWALK MIJN EVENWICHT TE BEWAREN IN MIJN LANGE, ZWARE JURK. MAAR MET EEN GLIMLACH EN VASTBERADENHEID OVERWON IK DEZE HINDERNIS.

MIJN DANK GAAT UTT NAAR MIJN OUDERS, FAMILIE, RYAN EN ZUSILIA, DIE ME ONVOORWAARDELIIK HEBBEN ONDERSTEUND TIJDENS DEZE REIS.

IK KIJK UTT NAAR DE TOEKOMST VAN DE MISS DIWALI-VERKIEZING, HOPEND DAT HET NOG GROTER EN INSPIRERENDER WORDT. AAN IEDEREEN DIE MIJ HEEFT GESTEUND: BEDANKT VOOR JULLIE LIEFDE EN BERICHTEN, ZE BETEKENEN DE WERELD VOOR MIJ.



Mijn Reis naar de Miss Diwali-verkiezing:

DOOR DE OGEN VAN DANISHA SOMAI, 14 JAAR

HALLO, IK BEN DANISHA SOMAI. OP 14-JARIGE LEEFTIJD HEB IK IETS ONVERGETELIJKS MEEGEMAAKT: IK WERD TWEDE BIJ DE MISS DIWALI-VERKIEZING. VANDAAG WIL IK MIJN VERHAAL MET JULIE DELEN.

DE WEG NAAR DE VERKIEZING WAS SPANNEND. GEÏNSPIREERD DOOR MIJN OOM BEGON IK AAN DEZE REIS MET EEN DROOM OM DE CATWALK TE VEROVEREN. MIJN VOORBEREIDING WAS INTENS; IK OEFENDE ELKE STAP ZORGVULDIG, ONDERSTEUND DOOR MIJN LIEFDEVOLLE FAMILIE. HET LEREN LOPEN OP HAKKEN WAS EEN UITDAGING, MAAR IK WAS VASTBERADEN OM HET ONDER DE KNIE TE KRIJGEN.

TOEN DE DAG VAN DE VERKIEZING EINDELIJK AANBRAK, WAS IK ZENUWACHTIG MAAR OOK OPGEWONDEN. HET MOMENT DAT MIJN NAAM WERD OMGEROEPEN ALS DE TWEDE WINNAAR, WAS ONVERGETELIJK. IK VOELDE EEN GOLF VAN BLIJDSCHAP EN TROTS. DIT WAS NIET ALLEEN EEN OVERWINNING VOOR MIJ, MAAR OOK VOOR IEDEREEN DIE ME STEUNDE.



EEN VAN DE BELANGRIJKSTE LESSEN DIE IK HEB GELEERD, IS HET BELANG VAN ZELFVERTROUWEN EN GRATIE OP DE CATWALK. DEZE ERVARING HEEFT ME MEER GELEERD DAN ALLEEN MAAR MOOI LOPEN; HET HEEFT ME GELEERD HOE IK MET ZELFVERTROUWEN EN ELEGANTIE KAN PRESENTEREN.

NU IK DEZE TITEL HEB GEWONNEN, KIJK IK UIT NAAR MEER KANSEN OM DEEL TE NEMEN AAN VERKIEZINGEN. IK ZIE MEZELF ALS EEN ROLMODEL EN WIL ANDEREN INSPIREREN MET MIJN VERHAAL EN ADVIES. MIJN BOODSCHAP AAN JONGE MEISJES DIE OVER WEGEN MEE TE DOEN, IS EENVOUDIG: "WEES ALTIJD JEZELF EN GELOOF IN JE EIGEN KRACHT."

MIJN PERSOONLIJKE AMBITIES REIKEN VERDER DAN DE VERKIEZINGSWERELD. IK STREEF ERNAAR MIJN SCHOOL AF TE MAKEN EN LATER EEN MOOIE BAAN TE KRIJGEN. MIJN FAVORIETE MOMENT TIJDENS DE VERKIEZING WAS ONGETWIJFELD HET LOPEN OP DE CATWALK, IETS WAT IK ALTIJD AL WILDE DOEN.

EEN SPECIAAL WOORD VAN DANK AAN MIJN OMA EN TANTE, DIE MIJ ONVOORWAARDELIJK HEBBEN GESTEUND TIJDENS DEZE REIS. ZIJ WAREN MIJN ROTS IN DE BRANDING.

IK ZIE EEN STRALENDE TOEKOMST VOOR DE MISS DIWALI-VERKIEZING EN VOOR MEZELF. AAN AL MIJN SUPPORTERS: "IK BEN ZO DANKBAAR VOOR JULIE STEUN EN STEMMEN. JULIE MAKEN DIT AVONTUUR NOG SPECIALER."



MONIQUE TIMMERS: EEN LEVENGREIS GEWIJD AAN WIJSHEID, LEVEND LICHT EN ZELFHELING

Al ruim drie decennia geleden begon Monique Timmers aan een opmerkelijke reis die haar niet alleen bracht naar nieuwe inzichten en diepgaande spirituele ervaringen, maar die haar ook inspireerde om deze kennis te delen met anderen. Het avontuur begon met een buitengewone gebeurtenis: automatisch schrift dat haar in verbinding bracht met een groots wezen. Haar hand begon te schrijven zonder haar bewuste sturing, en wat volgde was een brief gericht aan haar, waarin haar gevraagd werd zich in te zetten voor het welzijn van mens, dier en natuur.



Deze ervaring markeerde het begin van Monique's reis in de wereld van natuurwetten, helingsvormen en inzichten in vorige levens. Haar man, Marcel, was getuige van dit buitengewone fenomeen. "Het voelde als een soort elektrische stroom," herinnert Monique zich. Dit was het begin van een diepgaande relatie met de kosmos, die haar inzichten gaf in het functioneren van het lichaam, de aura en het elektromagnetische veld om ons heen.

Monique, ooit werkzaam als energetisch therapeut, volgde na deze gebeurtenis verschillende opleidingen, waaronder Shiatsu, Acupressuur, Kinesiologie, Voedingsleer, Orthomoleculaire therapie en Homeopathie. Hier ontwaakte een buitengewone gave: het vermogen om niet alleen mensen, maar ook gedurende een periode paarden te diagnosticeren. Monique ontrafelde diepgaande oorzaken van klachten en ziektes, een waardevolle competentie die haar in staat stelde om op een holistische wijze te genezen.

Na vele jaren van individuele praktijkvoering en het opdoen van diverse inzichten, voelde Monique de roeping om haar kennis breder te delen. Zo ontstond de Ur-Academie, een platform voor spirituele ontwikkeling. Niet beperkt tot traditionele therapieën, ging Monique verder en ontwikkelde ze diverse producten gericht op het bevorderen van welzijn, zoals het herstellen van levenskracht in water en het helpen van het lichaam bij het omgaan met belastingen van elektrosmog, straling en schadelijke frequenties.

Monique's missie strekt zich ook uit tot het geschreven woord, waarin ze haar diepgaande kennis vastlegt. Boeken zoals "De Wet van EEN" en "Regeer je eigen koninkrijk" getuigen van haar toewijding aan het verspreiden van wijsheid en genezing. Momenteel werkt ze aan haar nieuwste werk, "Atlantis Herleefd".

In deze evolutie van individuele praktijk naar onderwijs en kennisdeling heeft Monique niet alleen haar persoonlijke reis verrijkt, maar heeft ze ook anderen geïnspireerd om de diepte van holistische genezing te begrijpen en toe te passen.

Haar drijfveer om kennis te verspreiden over wijsheid, levend licht en zelfheling komt voort uit een diep gevoel van verantwoordelijkheid voor de wereld. In deze tijden van verandering benadrukt Monique het belang van innerlijke reflectie. "Wie zijn wij werkelijk?" vraagt ze. "Is er een wereld na de dood? En vooral, hoe kunnen we onze gezondheid stabiliseren?" Voor Monique zijn dit essentiële vragen die kunnen bijdragen aan het creëren van een betere wereld.

Buiten haar werk als therapeut en leraar, put Monique energie uit de natuur, haar paarden en het koesteren van een groentetuin en fruitbomen. "Met de vingers in de aarde en zien hoe de plantjes groeien," beschrijft ze als een waardevolle tegenhanger voor haar intensieve werk. Haar kernwaarden leiden haar in zowel haar professionele als persoonlijke leven. "Goed zijn voor mensen, dieren en de natuur zijn belangrijke drijfveren voor mij," zegt ze. Ze gelooft sterk in respect voor alles wat leeft en benadrukt het belang van vriendelijkheid, omdat het mensen goed doet.



Na meer dan 30 jaar individueel werken maakte Monique de overstap naar het delen van haar kennis. Ze richtte de Ur-Academie op om haar inzichten te delen, en deze beweging groeit gestaag. "Er zijn Ur-docenten die nu de Ur-Academie geven, er zijn vele therapeuten die werken met de producten, o.a. de energetisch werkende stoelen," deelt ze dankbaar.

Monique Timmers deelt al meer dan 12 jaar de wereld met de Energetische Stoelen, met namen als Urim-Code, Bron-Code, en Thummim-Code. Deze bijzondere stoelen hebben zich verspreid over de globe, van Nederland en België tot Frankrijk, Spanje, Miami, Ibiza, Mexico, Hongarije, Italië, Duitsland en Australië. In bedrijven, bij therapeuten en zelfs in huishoudens hebben deze stoelen hun invloed doen gelden.

Monique benadrukt hoe ze getuige is geweest van opmerkelijke resultaten. Niet alleen hebben mensen aangegeven dat de energie in hun huizen veranderde, maar ook bedrijven ervoeren positieve veranderingen, zoals verminderd ziekteverzuim, verbeterde communicatie en minder stress.

Hoewel Monique bewust koos om de eerste 12 jaar weinig publiciteit te maken, trad ze recentelijk meer naar buiten. Een podcast in The Truemann Show van Jorn Luca, met meer dan 58.000 views, opende deuren en versnelde de bekendheid van deze bijzondere stoelen. Voor Monique was het duidelijk dat de tijd rijp was om hun kracht en duurzaamheid met een breder publiek te delen.

Monique deelt ook haar diepe overtuiging dat we allemaal scheppers zijn van de nieuwe wereld. Ze moedigt aan om bewust harmonie in onszelf te brengen, omdat dat de sleutel is tot harmonie in de wereld. "Wat je uitzendt, krijg je terug," legt ze uit. Ze benadrukt het belang van liefde en mededogen als fundamentele voor broederschap en juiste verhoudingen.

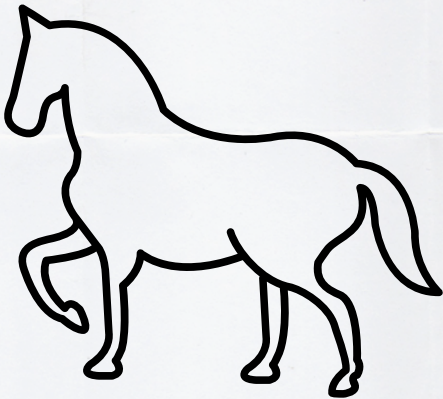
Ze onderstreept het belang van bewuste keuzes, waarbij individuen de mogelijkheid hebben om te kiezen tussen angst en liefde. Monique moedigt de ontwikkeling van mededogen aan als de grondslag van broederschap en de juiste verhoudingen. Ze benadrukt dat onze geestelijke aard de kern van alles is en dat het nu onze roeping is om de geestelijke energie, gevormd door Levend Licht, in de materie te verankeren. Dit vraagt van ons om niet de last van de wereld te dragen, maar eerder om bewust om te gaan met de uitdagingen van het moment. Monique gelooft sterk dat deze benadering niet alleen individuen transformeert, maar ook bijdraagt aan het helpen van alle levenskrachten op aarde.

Voor lezers die minder bekend zijn met esoterische en spirituele concepten, biedt Monique een eenvoudige boodschap: "Waar jij je bewustzijn op richt, daar krijg je mee te maken." Ze spoort aan tot bewuste gedachten, het creëren van rustmomenten, en het erkennen van de kracht van liefde. Haar boek "Regeer je eigen koninkrijk" biedt uitgebreide inzichten in de ongekende mogelijkheden die we bezitten.

Monique Timmers eindigt met een krachtige boodschap: "Wat is belangrijker dan jezelf? Je gave om lief te hebben." Haar levenswerk weerspiegelt een diepe toewijding aan het welzijn van mens, dier en natuur, en haar streven naar universele harmonie.

Deelnemers

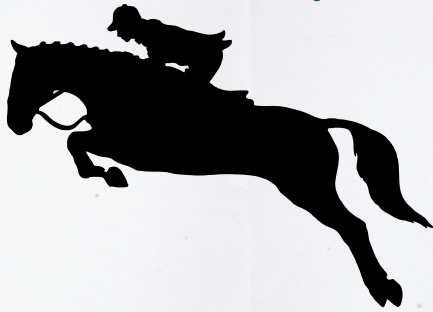
Het KWPN heeft zes paarden genomineerd voor de verkiezing van 'Paard van het Jaar 2023': Highway TN (v. Eldorado van de Zeshoek), Iliana (v. Cardento), Leone Jei (Baltic VDL), Imhotep (v. Everdale), Blue Hors Zack (v. Rousseau) en Glamourdale (v. Lord Leatherdale). Stemmen is nu mogelijk, en tijdens de KWPN Hengstenkeuring in Den Bosch worden een dressuurpaard én een springpaard uitgeroepen tot 'Paard van het Jaar'.



Iliana, gefokt door J.A.M. Bocken uit Weert, nam op slechts 10-jarige leeftijd dit jaar op fenomenale wijze deel aan haar eerste internationale kampioenschap. Ze maakte deel uit van het Zweedse team dat goud won op het Europees kampioenschap, en individueel behaalde ze een zesde plek, net buiten de medailles. De Cardento-dochter staat bekend om haar gretigheid en inzet, eigenschappen die goed passen bij haar Zweedse ruiter Henrik von Eckermann. Von Eckermann zei: "Ik ben zo ongelooflijk trots op Iliana, ze heeft zo fantastisch goed gesprongen en ze blijft mij verbazen. Keer op keer verbetert ze zichzelf. Ik kijk uit naar de toekomst met haar." Iliana's talent komt niet uit het niets; ze stamt af van een beezen moederlijn. Haar moeder, Destiny (v. Gentleman), is een dochter van de prestatiemerrie Kiovili D (v. Sit This One Out), die naast Destiny twee 1.60m-paarden heeft voortgebracht, waarvan Iliana de volle zus is.

De KWPN-goedgekeurde Highway TN sloot onder Willem Greve dit jaar zijn eerste internationale kampioenschap af met de tiende plaats. Na afloop van het EK was Willem Greve lovend over Highway TN: "Ik ben apetrots op Highway TN. Dit was zijn eerste grote kampioenschap. De manier waarop hij alle dagen heeft gesprongen, was geweldig; hij werd eigenlijk elke dag beter. Dat belooft veel goeds. Highway doet er alles aan om de balken te laten liggen." Op de vraag naar de sterke punten van Highway TN hoefde Greve niet lang na te denken: "Dat hij er wil zijn, hij is ongelooflijk voorzichtig, en hij heeft er ook meer dan genoeg in." Highway TN en Greve wonnen dit jaar onder meer de Grote Prijs van Rotterdam en hadden een zeer sterk optreden in meerdere Longines FEI Nations Cups. Dit was reden voor de Stichting Nederlands Olympiade Paard om hem vast te leggen, waarmee Highway TN behouden blijft voor TeamNL tot en met de Olympische Spelen in Parijs.

Leone Jei, gefokt door G.M. van Mersbergen uit Udenhout, bewijst dat niet alleen witte paarden in sprookjes bestaan. De machtig springende schimmel van Martin Fuchs begon zijn carrière net zo explosief als zijn sprongen. Dit resulteerde in talloze successen op het hoogste niveau, waaronder de overwinning in de prestigieuze en hoog gedoteerde Rolex Grand Prix's van Spruce Meadows en Genève. Vijf jaar geleden kruiste Leone Jei het pad van Martin Fuchs, en het was liefde op het eerste gezicht. Fuchs zegt: "Hij heeft zo'n fijn karakter, hij geeft altijd alles en houdt van zijn werk. Hij is zo getalenteerd en superlief. Zijn grootste kwaliteit is dat hij zo veel kracht heeft en zo veel vermogen. En dan heeft hij een hele grote galop, echt een hele grote galop die hij ook nog eens kan sluiten. Hij heeft heel veel bloed en hij is nooit moe. In de ring weet ik dat er geen limiet is, hij kan echt elke rubriek winnen die er is. Hij kan echt alles springen, hij is voorzichtig en hij is slim." Hiermee is Leone Jei een serieuze kandidaat voor een goed resultaat in Parijs volgend jaar.



Imhotep, gefokt door T. Huizing uit Donderen, is een tienjarige Everdale-zoon die het hele jaar door enorm succesvol is geweest met het Britse team. Onlangs behaalde hij onder Charlotte Dujardin overwinning in de wereldbeker kür op muziek in Londen, waar hij indruk maakte met veel 9's en zelfs een 10 op het protocol. Deze zomer was hij ook een sleutelfiguur in het Britse EK-team dat goud won in Riesenbeck. Imhotep betoverde iedereen met zijn loepzuivere bewegingen en enorme ijver, waarmee hij individueel het brons behaalde met een score van boven de 90% in de kür. Charlotte Dujardin, tweevoudig Olympisch kampioene, is laaiend enthousiast over de werkwillige vos en kijkt met vertrouwen uit naar de Spelen van Parijs. Ze zegt: "Ik heb een echt partnerschap met Pete (de stalnaam van Imhotep, red.) waar ik absoluut van hou. Hij heeft zoveel energie en stopt nooit – hij gaat maar door en door en daar hou ik van."

Blue Hors Zack, kampioen van de KWPN Hengstenkeuring in 2007, heeft onder verschillende ruiters indruk gemaakt in de sport. Onder Nanna Skodborg Merrald behaalde de hengst op de Olympische Spelen van Tokio de vierde plaats met het Deense team en de elfde plaats individueel in de kür op muziek. Op het Wereldkampioenschap in Herning vorig jaar wonnen ze de gouden teammedaille. Zijn fokkerijprestaties zijn eveneens indrukwekkend, met tal van goedgekeurde zonen en nakomelingen die internationaal opvallen. Een van zijn bekendste nakomelingen is de inmiddels overleden KWPN-erkende hengst Glock's Zonik, succesvol in de Grand Prix onder Edward Gal. Zijn in Oldenburg geregistreerde zoon Blue Hors Zepher behaalde dit jaar onder Nanna zilver in de Spécial op het EK dressuur in Riesenbeck en werd vierde in de kür op muziek. Sezuan, een andere zoon, won drie jaar op rij het Wereldkampioenschap voor jonge dressuurpaarden. Bij het KWPN heeft Blue Hors Zack, naast Zonik, nog drie goedgekeurde hengsten voortgebracht: WK-ganger Jameson RS2, I'm Perfect STH, en de inmiddels overleden Golden Gate. Zijn kleinzoon Mauro Turfhorst bereikte dit jaar voor de tweede keer op rij de finale van het WK Jonge Dressuurpaarden, waar hij vervolgens de bronzen medaille won in de Pavo Cup.

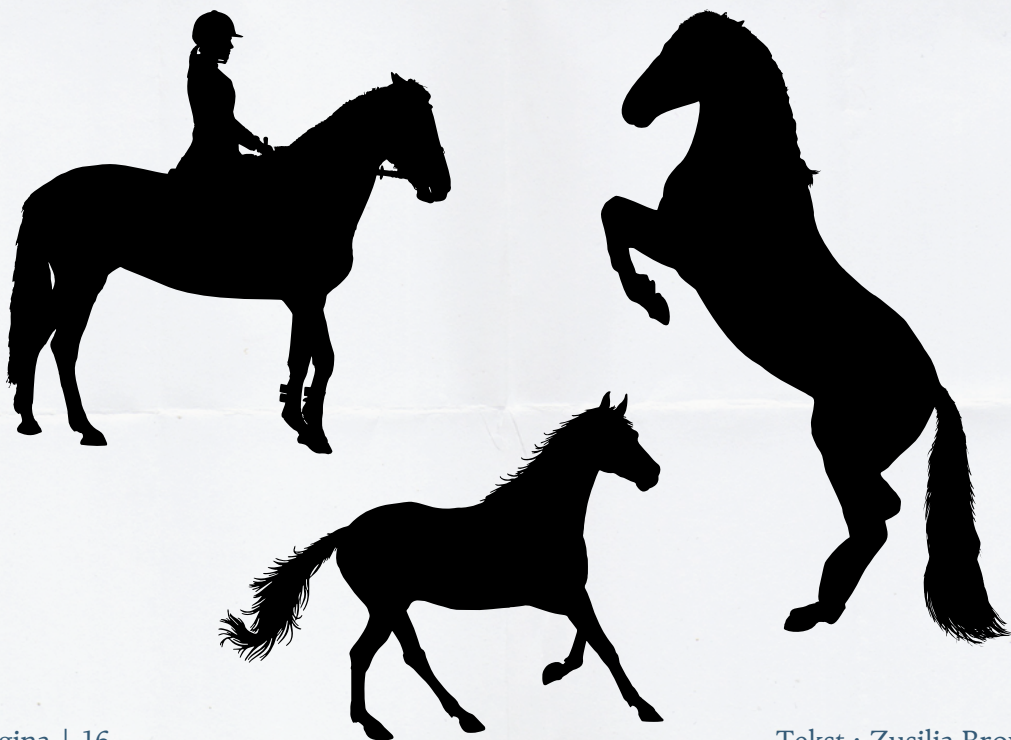
De KWPN-hengst Glamourdale, gefokt door J.W. Rodenburg uit Ouderkerk aan den IJssel, heeft gedurende zijn hele carrière continu successen geboekt. De kampioen van de hengstenkeuring won het WK voor zevenjarigen, het CHIO in Aken en werd vorig jaar tweemaal wereldkampioen. Ook dit jaar onder zijn vaste amazone Charlotte Fry was de zwarte parel uiterst succesvol. Op het Europees kampioenschap in Riesenbeck behaalde Glamourdale een gouden medaille voor het Britse team en individueel een zilveren medaille tijdens de kür op muziek, met een persoonlijke recordscore van 92,38%.

Glamourdale staat met zijn tweede plaats als hoogst genoteerde KWPN'er in de individuele WBFSH-ranking, wat een belangrijke bijdrage levert aan de koppositie van de Nederlandse dressuurfokkers. Met deze indrukwekkende prestaties lijkt Glamourdale opnieuw een nominatie voor de KWPN-verkiezing niet te kunnen ontgaan. Onlangs werd hij ook bekroond tot Horse of the Year door het Britse magazine Horse & Hound, wat wellicht een voorbode is voor de KWPN-verkiezing dit jaar.

Stemmen

Stemmen is mogelijk tot en met 2 januari 2024. U kunt éénmaal uw stem uitbrengen.

<https://www.kwpn.nl/horse-of-the-year-2023#StemhieropHorseoftheYear2023>





Vrijdag 9 februari 2024: Welkomstbal De Plekkers Tilburg met medewerking van Django Wagner, Jaman Van Engelen, Leen Zijlmans, Jeffrey Heesen en Jovano Dingenouts. Presentatie door presentator Geert-Harding. Voor boekingen en informatie over Nederlandstalige evenementen zonder presentator, bel of app naar 06-13.27.72.95.

Kaarten verkrijgbaar via: [Link naar kaarten](<https://shop.ikbenaanwezig.nl/kiosk/betkolen>)

- Earlybird Tickets: €20,79 Euro p.p.
- Regulier Tickets: €23,29 Euro p.p.
- Late Beslissers: €25,79 Euro p.p.

Zaterdag 10 februari 2024: Carnaval met optredens van RAYMON HERMANS, Youri Broers, Dj Sjef van Hoof, en Dj V-Delicious. Kinder Carnaval van 12:00 tot 18:00 uur. Avondprogramma vanaf 19:00 uur. GRATIS TOEGANG!

Zondag 11 februari 2024: Kinder Carnaval van 12:00 tot 18:00 uur. Avondprogramma vanaf 19:00 uur met Dj Sjef van Hoof. GRATIS TOEGANG!

Maandag 12 februari 2024: Betjes Dutch Carnaval met optredens van John West, Henk Bernard/Henk Broeksteeg, Ferry De Lits, Sander Kwartan/Dylano Verhoeven. Presentatie door presentator Geert Harding en Dj Joeysoe. Aanvang om 19:00 uur.

Kaarten verkrijgbaar via: [Link naar kaarten](<https://shop.ikbenaanwezig.nl/kiosk/betkolen>)

- Earlybird Tickets: €20,79 Euro p.p.
- Regulier Tickets: €23,29 Euro p.p.
- Late Beslissers: €25,79 Euro p.p.

Locatie: Zalencentrum Cafe Bet Kolen, Broekhovenseweg III in Tilburg-Zuid. Tel: 013-5422860.
Contact: info@betkolen.nl. Meer informatie op www.betkolen.nl

Sebastiaan Diks: Innovatieve Visie in de Optiekwereld

In 2012 maakte Sebastiaan Diks de overstap van de telecomsector naar de optiekbranche. De groeikansen in deze sector, aangedreven door vergrijzing en digitale ontwikkelingen, inspireerden hem om een eigen optiekwinkel te starten.

Voor Sebastiaan draait optiek niet alleen om brillen en lenzen; het gaat om het cruciale belang van zien en horen in ons dagelijks leven. Bij Specsavers Apeldoorn streven ze naar op maat gemaakte, betaalbare zorg via doelgerichte oog- en hoormetingen. De visie is simpel: klanttevredenheid staat voorop, ongeacht het doel van hun bezoek.



Sebastiaan bouwt niet alleen aan een winkel, maar ook aan lokale verbinding. Door sponsoring van evenementen, scholen en deelname aan beurzen, blijft Specsavers Apeldoorn nauw betrokken bij de behoeften van de gemeenschap.

De kracht van Specsavers Apeldoorn ligt in hun effectieve werkwijze met een doordacht rollensysteem. Elk teamlid benut zijn specialisme, variërend van optometristen tot winkelmedewerkers, om optimale kwaliteit te waarborgen.

Sebastiaan deelt dagelijks hoogtepunten waar klanten met op maat gemaakte hulpmiddelen tevreden vertrekken.

Het geeft voldoening om mensen te helpen zien en horen op een manier die perfect past bij hun behoeften.

Als retail manager gaat Sebastiaan verder dan leidinggeven. Hij creëert een positieve werksfeer door zorgvuldig personeel aan te nemen en doorgroeimogelijkheden te stimuleren, zonder vast te houden aan strikte targets.

Sebastiaan ziet optiek als een verbindende factor in het digitale tijdperk. Het eerste contact met klanten begint vaak bij digitale apparaten, waar de behoefte aan beter zien en horen ontstaat via Specsavers.

Door gebruik te maken van de nieuwste technieken en gediplomeerde optometristen ondersteunt Specsavers Apeldoorn ooggezondheidsonderzoeken. Voor slechts 29 euro krijgen klanten een compleet ooggezondheidsonderzoek, wat de bereikbaarheid vergroot en de wachttijden verkort.



Sebastiaan benadrukt dat elk jaar nieuwe ervaringen en veranderingen plaatsvinden, niet alleen in medewerkers en klanten, maar ook in de gebruikte apparatuur en software. Het focussen op tevredenheid boven resultaten zorgt voor persoonlijke en zakelijke groei.



Specsavers Apeldoorn staat klaar voor de toekomst. Met voortdurende innovatie en investeringen in medewerkers groeien ze gestaag. De constante toename in klantenaantallen en tevredenheid bevestigt dat ze de markt op de juiste manier bedienen, hun rol in de gemeenschap verstevigen en Sebastiaan Diks' innovatieve visie volgen.

Op zoek naar Sponsors voor

Top Model International 2024

**HALLO GEWELDIGE MERKEN EN BEDRIJVEN !
ZOALS JULLIE WAARSCHIJNLIJK AL WETEN, BEN IK
GESELECTEERD OM DEEL TE NEMEN AAN DE TOP
MODEL INTERNATIONAL 2024-FINALE IN MONACO !**

Dit is een unieke kans voor merken zoals die van jou om in de
schijnwerpers te staan op een internationaal platform.

Door mij te sponsoren, krijgt jouw bedrijf niet alleen zichtbaarheid bij een
wereldwijd publiek, maar wordt het ook geassocieerd met een evenement
vol glamour, mode en talent.



- Wat kan ik jouw bedrijf bieden:
- Promotie van jouw merk op mijn sociale media.
 - Promotie van jouw merk op Top Model International (De officiële website van TMI heeft jaarlijks iets meer dan 300.000 bezoekers, en 148.000 volgers op Instagram)
 - Verhoogde zichtbaarheid bij een divers en internationaal publiek.
 - Samenwerking passend bij jouw bedrijf die we samen kunnen bespreken.
 - De kans om deel uit te maken van mijn reis naar succes!

Laten we samenwerken om van dit evenement een onvergetelijke ervaring te maken! ❤️

Voor meer informatie en om de mogelijkheden van deze spannende samenwerking te bespreken,
stuur me alsjeblieft een privébericht.

Laten we samen schitteren in Monaco!

God ik bedank u voor 2023 het begin was onzeker en was spannend maar u gaf me de kracht om mee te doen aan uitdagingen die me veel zelfvertrouwen heeft gegeven. U gaf me nieuwe mensen zoals Irving Vorster & Yves Eaux die ik als me adviseurs & motivatie beschouw.

U gaf me de ruimte om mezelf meer te geloven en al me dromen te laten na jagen.

U gaf me Hans Lachman & Frits van Onzen die niet alleen altijd eerlijk zijn maar mij ook altijd van me beste kant laten zien. U bracht me dichter bij me moeder Cindy Valenteijn die me ook steunt in al mijn creative activiteiten. U gaf mij Ryan Haripersad die me betreft in zijn reis en mee gaat in al mijn wilde ideeën. U gaf me Otman Chahchah wij komen van ver maar willen verder komen. U gaf mij Sulaf Aljaramani & haar hele familie die voelt als thuis en mij en iedereen om me heen mooier maakt. U gaf mij Digi Khmer & Rob Van Hees die me meer durfde te laten stralen. U gaf mij Peter Fortyseven die me leerde om te accepteren & super is.

U gaf me Melissa Baas die ondanks haar eigen drukke leven ook er is wanneer het nodig is.

U gaf me TinTin Hau die me leerde dat vriendschappen toch echt kunnen zijn en er staat ook al als het even minder gaat

U gaf me een partner die me liet voelen wat ware liefde is.

U gaf me de kracht om een bedrijf te beginnen.

U gaf me deze mensen waar ik graag 2024 mee wil knallen & dromen over een betere toekomst.

Voor alle mensen niet genoemd maar wel in mijn leven zijn gekomen bedankt en tot volgend jaar.

Ik beloof ik sta voor jullie klaar 🙌

Ik hou van jullie !



TANTE CINDY'S OPPEPERTJE

ZORG DAT JE MET JOUW POSITIEVE
ENERGIE NIET ALLEEN EEN ANDER
MAAR OOK JEZELF VERBLIJDT.

LAAT NOOIT JOUW HOOP EN
DROMEN ONTKRACHTEN DOOR JOUW
EIGEN NEGATIEVE GEDACHTEN. JOUW
ALLERGROOTSTE KRACHT ZIT IN DE
LIEFDE VOOR JEZELF. 

Na het succes van de Rose Murphy-show in Theater Orpheus heeft Rose Murphy besloten om deze ook elders te gaan opvoeren. Heb je een groots verjaardagsfeest in de planning? Dan heeft Rose Murphy een avondvullend programma voor jou, waarbij de ene na de andere discoklassieker voorbijkomt. Gegarandeerd dat de dansvloer vol staat en je kunt genieten van meezingen met deze hits. Stuur Rose Murphy een persoonlijk bericht of vul het contactformulier in: <http://www.dragpalace.nl/Hal/feestje/mailform.php> Uiteraard kun je bij Rose Murphy ook terecht voor de enige echte Dragpalace Muziekbingo (A-Meezing Spel Show).



WINTER

Op het noordelijke halfrond valt het wintersolstitium doorgaans op 21 december. In deze tijd van rust zijn de nachten langer en de dagen korter dan in welke andere tijd van het jaar dan ook. Hoe meer het einde van de winter in zicht is, worden de koude nachten korter en de dagen langer. De winter is het vierde kwartier ofwel 90°-segment van de jaarcyclus. Dit seizoen begint op het wintersolstitium en eindigt op de lente-equinox.

Winter is van oudsher de periode waarin het water in de meren en rivieren bevriest en de sneeuw valt. De geluiden in de natuur zijn verstomd en het landschap slaapt onder een witte deken. Bomen nemen afscheid van hun bladeren en laten zich in alle kwetsbaarheid zien aan de grijze hemel, die slechts maar een paar uur per dag wordt verlicht door de laag aan de hemel staande zon.

Het grootste deel van de natuur lijkt dood te zijn, maar dit is slechts een aanname van wat we aan de oppervlakte kunnen waarnemen. Diep in de aarde werken sterke krachten aan een metamorfose die zichtbaar zal worden bij het begin van de lente. Om het anders te bekijken, gaat er in wezen niets verloren, maar wordt alles getransformeerd tot iets anders. Het leven speelt zich af van binnen en ondergronds. Tegen harde stormen en koude tijden zoeken mensen warmte op in holen en huizen. Vuur houdt mensen warm, en voedsel dat is opgeslagen voor de winter wordt door zowel mens als dier gegeten.

De winterpersoonlijkheid

In het algemeen houden wintermensen zich meer bezig met het grote beeld. Dit kunnen dominante mensen zijn die zelfverzekerd hun omgeving regeren, maar ook vaak over grotere mate van flexibiliteit, gevoeligheid, acceptatie en spiritualiteit beschikken dan mensen die op andere tijden in het jaar geboren zijn. Hoewel wintergeborenen vaak rustig van aard zijn, kunnen ze grote opschudding veroorzaken door hun ideeën, idealen en werk. Ze onderscheiden zich vooral door een actief voorstellingsvermogen en fantasielevens.

Meer succesvolle wintermensen kunnen deze visioenen objectiveren en er iets creatiefs mee doen, in plaats van er het slachtoffer van te worden. Wintermensen voelen zich minder betrokken bij de samenleving of persoonlijke zaken dan bij de wereld van ideeën. Het wintertype houdt zich niet zozeer bezig met de toestand in de wereld, maar eerder met hoe deze verbeterd zou kunnen of moeten worden.

Deze persoonlijkheid kan soms over een werkelijk hervormde geest beschikken, en interesse in politiek en economische rechtvaardigheid komt best veel voor.



ELEMENT WATER

Tijd doorbrengen in, op, en naast het water maakt ons gezonder en gelukkiger. Een beetje wegvaren in je gedachten bij de geluiden van de zee of je lichaam de uitdaging geven om een duik te nemen in het koude water heeft duidelijk positieve effecten op ons welzijn. Er is wetenschappelijk bewijs dat er een helende kracht zit in het element water.

Tijdens de coronaperiode werd het voor Zussz duidelijk hoe fijn het is om in de buitenlucht te zijn. Tussen al het groen kon je heerlijk ontspannen en jezelf een beetje opladen. Het natuurlijke element water heeft ons evenveel te bieden als bossen en parken. De kleur blauw verwijst ons snel naar onze zeeën, watervallen en zwembaden.

Steeds meer onderzoek wijst uit hoe het element water ons zowel fysiek als psychologisch helpt. Sindsdien hebben waterliefhebbers het idee om ons welzijn te boosten door water op te zoeken overgenomen. Kunst- en natuurlijke wateren geven ons de mogelijkheid om aan lichaamsbeweging te doen, stress te verminderen en tijd door te brengen met elkaar. Bij het water wonen, eropuit gaan of genieten van het uitzicht op een waterlandschap vermindert de kans op depressie, angst en andere mentale stoornissen, zo blijkt uit studies. Je voelt je gewoonweg heel ontspannen.

Uit onderzoek blijkt dat water ons een stuk actiever maakt. Of we nu gaan zwemmen, een wandeling langs een plas of zee maken, het levert ons alle voordelen van lichaamsbeweging op. Zoals een betere cardiovasculaire gezondheid, de bestrijding van osteoporose en de aanmaak van endorfine. Ook maken de gelukshormonen serotonine en dopamine aan wanneer we ons in, op, of nabij het water bevinden.

Studies tonen aan dat zwemmen in open water helpt tegen angst, depressie, spijsverteringsproblemen en overgangsverschijnselen. Het koude water stimuleert de nervus vagus, wat ontstekingen in je lichaam tegengaat.



Top 3 tips om te kunnen genieten van water:

1. Zussz raadt aan om een koude douche te nemen omdat koud water een ontstekingsremmend effect heeft op je lichaam. Begin met 30 seconden per dag gedurende een week. Na die week ga je naar 1 minuut. Een week later bouw je dit op naar 2 minuten en blijf dit doen totdat je de 3 minuten douchen met koud water kunt volhouden. Als dit lukt, zul je na 2 maanden een opmerkelijk gevoel van overwinning en geluk ervaren. Zo voel je je ook fitter en heb je meer zin in je dag.

2. Zoek een hobby met water. Je hoeft niet gelijk te gaan zwemmen of een surfer te worden om plezier te hebben met water. Ook al is het zeker aan te raden. Maar je kunt dus ook gaan schetsen of schilderen met uitzicht op het water. Of ga lekker paardrijden langs het water.

3. Sussende geluiden. Wellicht kun je je nog herinneren dat je dit zelf deed bij kinderen als ze huilden, ze in je armen nemen en een sussend geluid maken zodat ze ontspannen en kalm worden, en in het beste geval heerlijk in slaap vallen. Dit helpt dus ook bij volwassenen. Luisteren naar geluiden die zorgen voor rust, focus en creativiteit. Woon je te ver van een natuurlijke waterplaats, dan kun je altijd nog een app downloaden in je App Store of Google Play. De app die Zussz je graag aanraadt, is de gratis te gebruiken app Naturespace. En geniet met een draadloze bluetooth speaker of met je oortjes van deze ontstressende geluiden.

EMOTIONELE MEESTERSCHAP

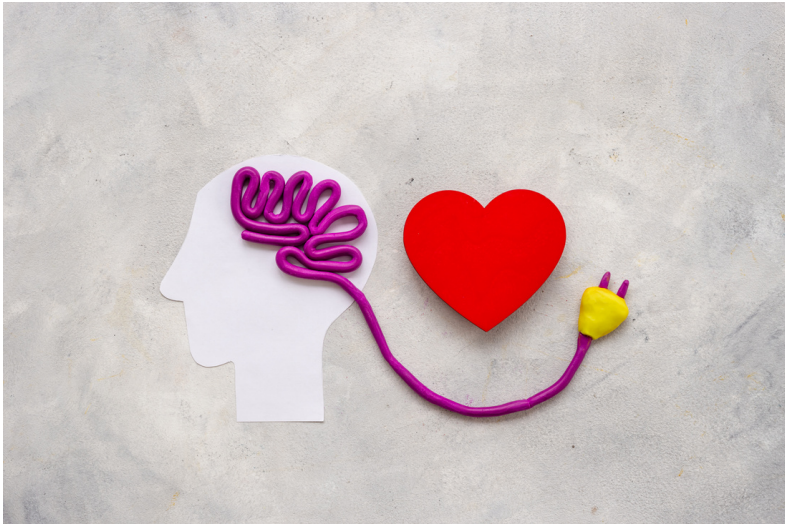
Levensfasen: de groei van jouw persoonlijkheid

Ons leven bestaat uit verschillende fasen. Een levensfase is een specifieke periode in je leven waarin je wordt uitgedaagd en nieuwe mogelijkheden zich aandienen. Er zijn voortdurende veranderingen; lichamelijk, mentaal, emotioneel en sociaal.

Innerlijke veranderingen hebben te maken met gevoelens die je hebt ten aanzien van jezelf en anderen, waardoor je je inhoudt of juist uit, aanpast of confronteert. Het zijn betekenisvolle veranderingen die zich in je innerlijk afspelen.

Daarnaast beleven we overgangen van de ene naar de andere levensfase. Soms ongemerkt en soms door een duidelijke verandering. Een overgang kan lastig zijn, want het spreekt je vermogen tot aanpassing, initiatief en flexibiliteit aan. Maar een overgang kan ook gepaard gaan met vreugdevolle verwachtingen.

- De kleuter stapt vanuit een kleine, zeer overzichtelijke wereld in een grote, nieuwe wereld (3-6 jaar).
- Basisonderwijs: tijdens deze fase treedt zowel een grote uiterlijke als innerlijke verandering op (6-9 jaar).
- Een eigen ik: de ontwikkeling van een zelfbeeld en de relatie met anderen en de wereld worden beïnvloed door de bewustwording van de fysieke ontwikkeling. Het is een fase waarin kinderen kritisch kijken naar het uiterlijk van zichzelf en van de ander (9 - 12 jaar).
- De puberteit: tijdens de puberteit is er sprake van een versnelling ten aanzien van de lichamelijke groei. Hierdoor heeft de puber soms vreemde lichaamsverhoudingen; lange armen of benen in verhouding tot de rest van het lichaam. Daarnaast leidt de seksuele ontwikkeling naar nieuwsgierigheid, onzekerheid en experimenteren met seksuele behoeften. De puberteit is een periode van onderzoek en experimenteren vanuit de behoefte om een eigen identiteit te ontwikkelen, zich af te zetten tegen de normen en waarden van de ouders, een eigen mening te ontwikkelen en een plek in te nemen (12 - 18 jaar).




- De adolescentie: tijdens deze fase heb je de behoefte om de wereld in te gaan, jezelf te redden, je eigen sociale omgeving op te bouwen, maar ook bevestiging te krijgen in wie je bent en wat je kunt. Je wilt je losmaken van je ouders om je eigen leven te gaan leiden (18-24 jaar).
- Volwassenheid: jouw volwassenheid is niet een stabiele staat van zijn maar een proces van levenservaring opdoen en je identiteit vormgeven in werk, vriendschappen en in een intieme relatie (24-34 jaar).
- Mid-leven: tijdens deze levensfase word je een senior in je werk, los van het feit of je wel of geen vaste baan hebt. Meestal heb je een vaste relatie en de verantwoordelijkheid voor opgroeiende kinderen. Verantwoordelijkheden maken het soms moeilijk om stil te staan bij wie jij bent en wat jouw wensen zijn in het leven (35 - 45 jaar).
- De herfst van je leven: welke gevoelens krijg je en welke conclusies maak je als je zo terugkijkt op je leven? Wil je weten welke identiteit je hebt ontwikkeld? (50-60 jaar).

Wil je onderzoeken of jouw zelfbeeld jouw levensgeluk in de weg staat?

Meld je dan aan bij It's A Cast-Thing, Cursus Emotionele Meesterschap.

<https://www.zussz.nl/it-s-a-cast-thing/cursussen-workshops/cursussen>

Bedankt voor het
lezen en tot de
volgende editie 

- Team Zussz