

NO. 8

1 FEBRUARI 2024

# ZUSSZ MAGAZINE

## DRAKENVUUR

MODELLENBUREAU  
IN VELDDRIEL

VALENTIJNSDAG

## AQUARIUS

BARTOLO

MYRTHE ENTJES

ELEMENT VUUR

BEWEGING IN  
SPIRITUALITEIT

TANTE CINDY

ARJEN POLSTRA

## DUBAI

WAT IS HET LOT VAN  
DE AARDE ?

FINALIST MRS NETHERLANDS  
UNIVERSE 2024 : TINTIN HAU

FOTOGRAAF  
ROBERT PAUL

GANAAR BUITEN

PERFECTIONIST

TOP 10 QUOTES

COVER FOTO:  
DRESSED BY IRVINX



# Bartolo



GEBOREN IN EEN HORECABEDRIJF, BEGON BARTOLO OP VIJFJARIGE LEEFTIJD ALS TAMBOER-MAÎTRE BIJ DE  
LOKALE FANFARE SINT GREGORIUS IN HET BRABANTSE HAAREN. LATER SPEELDE HIJ DRUMS EN  
BUGLE/TROMPET. IN 1984/1985 MAAKTE HIJ DEEL UIT VAN HET MILITAIRE KONINKLIJKE FANFAREKORPS DER  
GENIE EN GING MET DIT ORKEST OP TOUR DOOR EUROPA. HIJ SPEELDE OOK IN EEN VIJFTIENTALANDERE  
ORKESTEN.

BARTOLO BEGON MET ZINGEN IN BIGBAND 4 SWING, WAAR HIJ TROMPET EN BUGLE SPEELDE. NU, ZO'N VLIJFENTWINTIG JAAR LATER, TREEDT HIJ REGELMATIG VOCAAL SOLO OP TIJDENS JAZZFESTIVALS EN ANDERE EVENEMENTEN. HIJ VERZORGT JAARLIJKS BENEFIETOPTREDENS VOOR GOEDE DOELEN EN HEEFT OPGETREDEN IN LANDEN ALS SRI LANKA, NOORWEGEN, BELGIË, PORTUGAL EN NEPAL. HIJ GAF EEN SPONTAAN OPTREDEN BIJ GROOVIES & MOVIES OF LITTLE ITALY IN NEW YORK, EN DIT NAJAAR NEEMT HIJ DEEL AAN HET OUDEREN SONG FESTIVAL NEDERLAND. IN 2022 VERZORGDE HIJ SAMEN MET HET BOSCO JAZZ & POP ORCHESTRA EEN GEWELDIGE PERFORMANCE VOOR AMATEURMUZIKANTEN TIJDENS "ON STAGE" IN MUZIEKGEBOUW EINDHOVEN. OOK TRAD HIJ VOCAAL OP TIJDENS DE SOCIETY LUNCH KERSTEDITTE 2022 VAN TONY TETRO OP 12 DECEMBER EN IN KASTERLEE, BELGIË, IN HOUTUM STREET MET DE DUTCH ALL STARS JAZZ BAND.



VOCAL COACHES ALS NIENKE VONKEN, MARLEEN ACHTEN EN MARIEKE VAN MIDDELKOOP HEBBEN BARTOLO DE AFGELOPEN DECENNIA BEGELEID. HIJ VOLGDE OOK SPAANSE ÉN PORTUGESE FADO ZANGLES BIJ MARIA MENDES. GEÏNSPIREERD DOOR CROONERS ZOALS TONY BENNETT, MICHAEL BUBLÉ EN FRANK SINATRA, DEELT BARTOLO ZIJN GEBORTE DATUM MET DE LEGENDARISCHE FRANK SINATRA.

NET ALS SINATRA HEEFT BARTOLO DIVERSE ROLLEN IN ZIJN CARRIÈRE GEHAD, WAARONDER DJ, ZINGENDE OBER, EN ZIJN VADER WAS OOK BRANDWEERMAN.

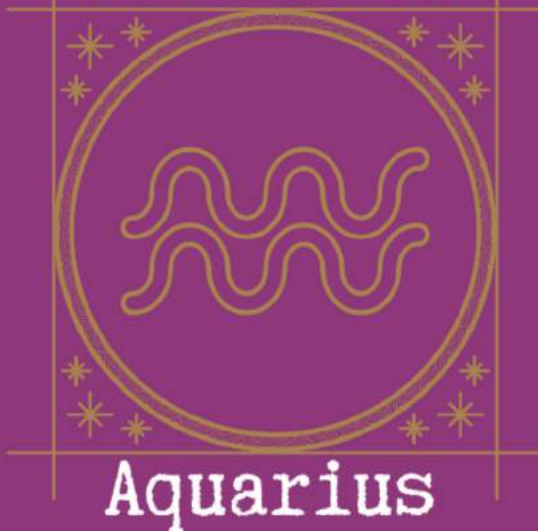
FRANCIS 'FRANK' ALBERT SINATRA, GEBOREN OP 12 DECEMBER 1915 IN HOBOKEN, NEW JERSEY, WAS HET ENIGE KIND VAN ANTONIO 'ANTHONY' MARTINO SINATRA, EEN ITALIAANSE BRANDWEERMAN DIE NAAR AMERIKA EMIGREERDE, EN DIENS VROUW NATALIE DELLA 'DOLLY' GARAVENTA. SINATRA BEGON ALS CHAUFFEUR EN LOOPJONGEN BIJ EEN KRANT, MAAR ZIJN ONTMOETING MET BING CROSBY DEED HEM BESLUTTEN DAT ZIJN TOEKOMST ALS ZANGER LAG. IN 1935 BOEKTE HIJ ZIJN EERSTE SUCCES MET HET ZANGKWARTET THE HOBOKEN FOUR, WAARNA HIJ ZINGENDE OBER EN DISKJOCKEY WERD IN DE RUSTIC CABIN IN ENGLEWOOD, NEW JERSEY. HIER WERD HIJ ONTDEKT DOOR BANDLEIDER HARRY JAMES, DIE HEM AANBOOD ALS ZANGER IN DIENS BIG BAND. SINATRA NAM HET AANBOD AAN EN REISDE MET HET ORKEST VAN JAMES DOOR AMERIKA.

BARTOLO HEEFT BENEFIETOPTREDENS VERZORGD VOOR VERSCHILLENDE ORGANISATIES, WAARONDER DE WENSAMBULANCE, RODE KRUIS, NL DOET, DUCHENNE, TAKAM SURGICAL EYE CAMP NEPAL EN DE VEBEGO FOUNDATION SRI LANKA. HIJ TRAD OP TIJDENS DIVERSE EVENEMENTEN EN LOCATIES, WAARONDER JAZZ IN FOOD TOWN, JAZZ IN DUKE TOWN, OISTERWIJK SWINGT, DE EFTELING, KLM DUTCH OPEN, THEATER DE BOEMEL, PARKSTADTHEATER, JAZZCLUBS PARADOX IN TILBURG EN HOUTUM STREET IN KASTERLEE (B). HIJ ORGANISEERDE OOK EVENEMENTEN ZOALS WINTERSWING, OPEN PODIUM, SWINGING BITES 100 JAAR SINATRA, ODE TO ADELE, SUNDAY SOUND BITES, EN WERKT AL JAREN ALS VRIJWILLIGER BACKSTAGE TIJDENS HET NORTH SEA JAZZ FESTIVAL. DAARNAAST HEEFT HIJ ZIJN EIGEN JAZZY BIERTJE "BARTOLO'S BLOND" GELANCEERD, DAT TIJDENS ZIJN OPTREDENS ONDER ANDERE BIJ SCHMIDT VIS TE BESTELLEN WAS.



DE RITMISCHE HARTSLAG VAN SINATRA EN HET MOGEN OPTREDEN MET GEWELDIGE BIGBANDS ZORGEN SAMEN MET BARTOLO'S STEM VOOR EEN MOOIE VERBINDING. MET ZIJN WARME STEM BRENGT BARTOLO - ALS EEN ECHTE CROONER - DE JUISTE SFEER MET EEN GEWELDIG REPERTOIRE VAN ONDER ANDERE LATIN, JAZZ, POP & SWING.

# Waterman



## Aquarius

FEBRUARI

WATERMAN / AQUARIUS

20 JANUARI - 19 FEBRUARI

ORIGINEEL, FILANTROPISCH, HUMOR, REVOLUTIONAIR, INNOVATIEF, REBEL, VERANDERING, COMMUNICATIEF, ORIGINALITEIT, VRIJGEVOCHTEN, EXCENTRIEK, TEGENDRAADS, ONVERSCHILLIG & ONVOORSPELBAAR

PLANEET: URANUS 'DE REVOLUTIONAIR'

ARCHETYPE: DE WERELDVERBETERAAR, DE WETENSCHAPPER, DE UITVINDER, DE REVOLUTIONAIR, DE VERNIEUWER, DE UTOPIST, DE REBEL, HET GENIE, DE ACTIVIST.

ELEMENT: LUCHT ... CONTACT MET ALLE ASPECTEN VAN DE GEEST

VALKUIL: TE VRIJBLIJVEND

STERKE EIGENSCHAPPEN: LOYALITEIT

'VERWACHT VERRASSENDE WENDINGEN'

WATERMAN: HET KAN GEBEUREN DAT JE VASTZIT IN EEN LEVEN DAT RUSTIGER EN TRADITIONELER IS DAN EIGENLIJK BIJ JE PAST. MAAR LAAT VOORLOPIG DE RADICALISERING AAN ANDEREN OVER.

# ELEMENT VUUR



Vuur is vastberaden en drukt zijn wil uit: het is niet zomaar te stoppen!

Het is het innerlijke licht van onze ziel, een vonk van de universele levenskracht die ook niet te stoppen is en almaar blijft branden. Net als alle elementen is vuur zowel fysiek aanwezig op aarde als op energetische wijze. Het is een bron van kracht die met zorg behandeld moet worden, omdat je je anders zult branden of juist zult opbranden, wat kan leiden tot een burn-out.

Zie het symbolische vuur als het vuur in een openhaard, dat het hart van het huis is. Jouw persoonlijke energie en vuurenergie zijn met elkaar verbonden. Vuur kan net zo gepassioneerd, onvoorspelbaar en rustig zijn als je gemoedstoestand. Vuur kan consumeren en transformeren, maar niet zonder er licht en warmte voor terug te geven. Het brandt uitbundig, zonder terughoudendheid, alsof het het uitschreeuwt en jou uitnodigt om je helemaal te laten gaan!

De elementen water, aarde, lucht en vuur. De eerste drie zijn duidelijk aanwezig in de natuur, maar vuur lijkt een beetje het zwarte schaap in het rijtje. Toch is vuur wel in de natuur aanwezig, namelijk als de zon die de warmte geeft die nodig is om te kunnen leven.

Daarnaast ontstaat bij te veel warmte en wrijving ook vuur. Het kan er ineens zijn en alles op zijn weg vernietigen, door het te verbranden of door toe te slaan in de vorm van bliksem. Die onvoorspelbaarheid heeft vuur zijn magische associatie gegeven.

Ook de dierenriemtekens zijn onderverdeeld in de vier elementen. De sterrenbeelden die bij het element vuur horen zijn Ram, Leeuw en Boogschutter. Het bijzondere aan het element vuur is dat dit het enige element is dat licht geeft, wat een teken is van energie. Mensen met een vuursterrenbeeld zijn erg energieke persoonlijkheden! Ze hebben vaak de neiging zich ergens helemaal in te storten en pas daarna na te denken of dat wel slim was. Vuur is een mannelijke energie en het is voor een vuurteken makkelijker om al het water in hun leven te laten verdampen. Dus, gemakkelijk om emoties te vergeten, dan er hun licht op te laten schijnen. De passie in vuurtekens is heel sterk aanwezig!

Vuur kan in dromen heel eng overkomen, maar je moet vrijwel alles wat je in je dromen meemaakt zien als tekens vanuit je onderbewustzijn. Zoek in dromen altijd naar de symboliek en interpreteer een droom.

In dromen is vuur een teken van zuivering, alleen is de reiniging van vuur een snelle en permanente vorm die destructief kan aanvoelen. Maar vanuit de vernietiging komt ook warmte vrij. Zie de verwoesting van het vuur dus als een teken dat je iets moet loslaten of achterlaten, wat vervolgens ruimte gaat scheppen voor iets nieuws.

Let wel op de omvang van het vuur. Dromen over een kaars zijn heel iets anders dan dromen over een bosbrand. Bij een droom over een kaars of een lantaarn gaat het om een beperkt vuur en kan dit betekenen dat je ergens licht en duidelijkheid over gaat krijgen. Een gecontroleerd vuur, zoals een haardvuur of een kampvuur, duidt op gezelligheid, samenkomen en verbinding. Dromen over een ongecontroleerd vuur duidt op iets dat kapot gaat, verwoesting.

Wanneer je vuur in je droom gebruikt als licht om iets te zoeken, is dat ook de symboliek ervan; het zoeken naar antwoorden waar licht op geschenen moet worden.



# DUBAI VASTGOEDMARKT OVERZICHT

BEZETTINGSGRAAD STIJGT, VOORRAAD DAALT, TOP PRESTERENDE GEBIEDEN.

DE MARKT VOOR LANGDURIGE VERHUUR IN DUBAI HEEFT GEDURENDE 2023 EEN DRASTISCHE RENDEMENTSSTIJGING DOORGEMAAKT, WAARMEE DE STAD ZICH GOED POSITIONEERT TEN OPZICHTE VAN WERELDWIJDE TEGENHANGERS.

DE KORTE-TERMIJN VERHUUR VAN DUBAI HEEFT AANZIENLIJKE GROEI ERVAREN, MET JAARLIJKSE INKOMSTEN DIE MET MAAR LIEFST 14 PROCENT ZIJN GESTEGEN TOT EEN INDRUKWEKKEND GEMIDDELDE VAN AED 159.100 (EURO 39.775).

BEZETTINGSGRADEN ZIJN OOK MET 21 PROCENT GESTEGEN, WAARMEE ZE EEN GEMIDDELDE VAN 57 PROCENT BEREIKEN, DUBAI OVERTREFT WERELDWIJDE TEGENHANGERS ZOALS HONG KONG, SINGAPORE EN MONACO.

DE PERIODE VAN FEBRUARI TOT SEPTEMBER ZAG EEN DALING IN HET AANBOD VAN KORTE TERMIJN VERHUUR, DOORDAT HUISEIGENAREN OVERSTAPTEN NAAR DE MARKT VOOR LANGDURIGE VERHUUR VANWEGE STIJGENDE HUURPRIJZEN. DEZE OVERGANG STELDE DEGENEN DIE IN DE KORTE-TERMIJNSECTOR BLEVEN IN STAAT OM HOGERE GEMIDDELDE DAGTARIEVEN TE VRAGEN, OMDAT DE VRAAG HET AANBOD OVERTROF.

ECHTER, EEN OPLEVING IN HET AANBOD TIJDENS NOVEMBER EN DECEMBER, AANGEWAKKERD DOOR COP28, BOOD LUCRATIEVE MOGELIJKHEDEN VOOR INDIVIDUELE PRIVÉ-VERMELDINGEN.



## **Best Presterende Gebieden voor Korte- termijn Segment:**

- Green Community West
- Dubai Silicon Oasis
- Jumeirah Lakes Towers  
(JLT)
- Dubai Creek



**DE LANGDURIGE VERHUURMARKT IN HET EMIRAAT HEEFT GEDURENDE 2023 EEN DRASTISCHE RENDEMENTSSTIJGING DOORGEMAAKT, WAARMEE DE STAD ZICH GOED POSITIONEERT TEN OPZICHTE VAN WERELDWIJDE TEGENHANGERS.**

**DE VERNIEUWING VAN HUUROVEREENKOMSTEN OVERTROF NIEUWE HUURCONTRACTEN MET 5 PROCENT IN GEMIDDELDE WAARDE, SUGGEREREND DAT VERHUIZEN VOOR SOMMIGE BEWONERS WELLICHT EEN KOSTENEFFECTIEVERE OPTIE WAS.**



**BEST PRESTERENDE GEBIEDEN VOOR LANGE TERMIJN**

**HURSEGMENT:**

- DUBAI MARINA
- DOWNTOWN DUBAI
- PALM JUMEIRAH
- JUMEIRAH LAKE TOWERS (JLT)
- BUSINESS BAY

**MEEST BETAALBARE GEBIEDEN VOOR LANGE TERMIJN**

**VERHUUR:**

- AL FURJAN
- JUMEIRAH VILLAGE CIRCLE (JVC)
- ARJAN
- AL WARSAN
- DUBAI SILICONE OASIS
- DUBAI SPORTS CITY
- DISCOVERY GARDENS

**DUBAI BLIJFT EEN VAN DE MEEST BETAALBARE STEDEN WERELDWIJD VOOR VASTGOED, VOORAL MERKBAAR IN DE KOSTEN VAN HET KOPEN VAN EEN GEMIDDELD APPARTEMENT MET ÉÉN SLAAPKAMER IN HET STADSCENTRUM.**

**HET AANTAL TRANSACTIES EN HUN WAARDEN KENDEN EEN AANZIENLIJKE STIJGING IN 2023, MET MAART ALS HOOGSTE AANTAL VERKOPEN MET 12.157. DECEMBER MARKEERDE HET HOOGTEPUNT IN TOTALE VERKOOPWAARDE MET AED 41,3 MILJARD (10,3 MILJARD EURO). OOK DE HYPOTHEEKMARKT BLOEIDE OP, MET EEN STIJGING VAN 30 PROCENT OP JAARBASIS.**

**TOPGEBIEDEN VOOR VASTGOEDAANKOPEN WAREN JVC, BUSINESS BAY, DUBAI MARINA, JLT EN DUBAI CREEK. OPMERKELIJK IS DAT 59 PROCENT VAN ALLE VERKOOPTRANSACTIES BETREKKING HAD OP OFF-PLAN VASTGOED, WAT AANGEeft DAT KOPERS ACTIEF OP ZOEK ZIJN NAAR DEALS EN WAARDE IN OPKOMENDE ONTWIKKELINGEN.**

# Wat is het lot van de aarde?

AAN ALLES KOMT EEN EINDE, ZO OOK AAN HET BESTAAN VAN DE AARDE. MAAR HOE? LEES HIER DE VIER OPTIES.

HET LIJKT VOOR DE HAND TE LIGGEN DAT DE AARDE VERGAAT ALS DE ZON DAT OOK DOET. EEN STER ALS ONZE ZON HEEFT ONGEVEER 10 MILJARD JAAR. DAARNA IS DE ERANDSTOF OP, EN WORDT DE STER EEN OPGEZWOLLEN RODE BALLON EN DAARNA EEN RUSTIGE WITTE STEEN. IN DE RODE BALLONFASE WORDT DE ZON DAN ZO GROOT DAT HIJ DE AARDE VERZWELGT. MAAR MISSCHIEF ZORGT HET AFNEMEN VAN DE ZONNEERANDSTOF ER AL VOOR DIE TIJD VOOR DAT ER NIET GENOEG LICHT MEER VAN DE STER AFKOMT OM DE AARDE VAN ENERGIE TE VOORZIEN. OF WE HEBBEN PECH, EN EEN GROOT OBJECT ZOALS EEN KOMEET OF EEN UIT ZIJN BAAN GERAAKTE PLANEET SLAAT IN OP DE AARDE. HET LIJKT EROP DAT DE DINOSAURIËRS ZO'N INSLAG NIET HEBBEN OVERLEEFD. EEN ZWAARDERE INSLAG KAN NOG VERNIETIGENDER ZIJN EN DE AARDE TOT PUIN SLAAN. WIE WEET HOE LANG WE NOG HEBBEN, EN WAT KUNNEN WE DOEN OM ONZE PLANEET ZO LANG MOGELIJK IN STAND TE HOUDEN?

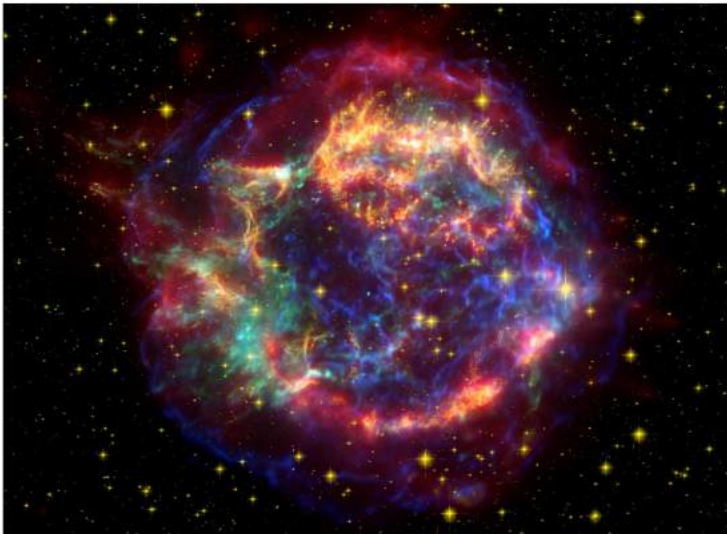


ALS JE 'S NACHTS NAAR DE STERREN KIJKT, LIJKT HET WEL ALSOF DE NACHTHEMEL EEN CONSTATIE IS WAARIN NOOIT IETS BEWEEGT. DE STERREN IN EEN STERRENBEELD STAAN IEDERE AVOND WEER OP DEZELFDE PLAATS TEN OPZICHTE VAN ELKAAR. HET LIJKT ZO KALM EN RUSTIG. MAAR SCHIJN BEDRIEFT. ALS JE DE TIJD VOORUIT SPOELT, EN NIET MET EEN TUSSENPOOS VAN JAREN MAAR VAN DUIZENDEN JAREN KIJKT, KOMEN ER TAL VAN NIEUWE STERREN EIJ EN VERDWIJNEN ER OUDE. STERREN DIE EIJ ELKAAR LIJKEN TE HOREN VANAF DE AARDE ELIJKEN EIJ VERSCHILLENDE STERRENSTELSELS TE HOREN EN DRIJVEN UIT ELKAAR. SUPERNOVA-EXPLOSIES LICHTEN DE HEMEL OP, SOMS NOG FELLER DAN DE ZON.

OVER ONGEVEER VIJF MILJARD JAAR IS ONZE ZON DOOR ZIJN ERANDSTOF HEEN EN ZAL HIJ OPZWELLEN TOT EEN RODE BALLONSTER, DIE DE AARDE ZAL VERZWELGEN. MAAR OOK VOOR DIE TIJD ZIJN ER IN HET HEELAL TAL VAN RISICO'S VOOR ONZE PLANEET. HOE KAN HET LEVEN OP AARDE EINDIGEN?

ALS JE 'S NACHTS NAAR DE STERREN KIJKT, LIJKT HET WEL ALSOF DE NACHTHEMEL EEN CONSTANTE IS WAARIN NOOIT IETS BEWEEGT. DE STERREN IN EEN STERRENBEELD STAAN IEDERE AVOND WEER OP DEZELFDE PLAATS TEN OPZICHTE VAN ELKAAR. HET LIJKT ZO KALM EN RUSTIG. MAAR SCHIJN BEDRIEFT. ALS JE DE TIJD VOORUIT SPOELT, EN NIET MET EEN TUSSENPOOS VAN JAREN MAAR VAN DUIZENDEN JAREN KIJKT, KOMEN ER TAL VAN NIEUWE STERREN EIJ EN VERDWIJNEN ER OUDE. STERREN DIE EIJ ELKAAR LIJKEN TE HOREN VANAF DE AARDE ELIJKEN EIJ VERSCHILLENDE STERRENSTELSLS TE HOREN EN DRIJVEN UIT ELKAAR. SUPERNOVA-EXPLOSIES LICHTEN DE HEMEL OP, SOMS NOG FELLER DAN DE ZON.

OVER ONGEVEER VIJF MILJARD JAAR IS ONZE ZON DOOR ZIJN ERANDSTOF HEEN EN ZAL HIJ OPZWELLEN TOT EEN RODE BALLONSTER, DIE DE AARDE ZAL VERZWELGEN. MAAR OOK VOOR DIE TIJD ZIJN ER IN HET HEELAL TAL VAN RISICO'S VOOR ONZE PLANEET. HOE KAN HET LEVEN OP AARDE EINDIGEN?



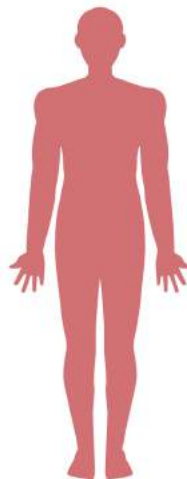
SUPERNOVA: HOEWEL WE VAN DE ZON ZEKER WETEN DAT HIJ NIET PLOTSELING EN OP EXPLOSIEVE WIJZE AAN ZIJN EINDE ZAL KOMEN, ZIJN ER EEN HOOP STERREN WAARVAN WE DAT NIET WETEN. STERKER NOG, ER ZIJN EEN AANTAL REUZENSTERREN IN ONS MELKWEGBESTELSEL WAARVAN VERWACHT MAG WORDEN DAT ZE BINNEN ENKELE MILJOENEN JAREN IN EEN SUPERNOVA-EXPLOSIE AAN HUN EINDE ZULLEN KOMEN. WAT GEBEURT ER DAN HIER?

NEEM ETA CARINAE. DEZE REUZENSTER IS HONDERD KEER ZO ZWAAR ALS DE ZON, EN VIER MILJOEN KEER ZO HELDER. HIJ STAAT MINDER DAN 8000 LICHTJAAR VAN DE ZON - EEN FLINKE AFSTAND VOOR DE MENS, EEN STEENWOP VOOR DE STERRENKUNDIGE. EN HIJ IS AAN HET EINDE VAN ZIJN KORTE EN KRACHTIGE LEVENSDUUR. ALS ETA CARINAE IMPLODEERT, ZAL DE SUPERNOVA REST ZO HELDER ZIJN DAT JE HEM OVERDAG KUNT ZIEN. 'S NACHTS ZUL JE KUNNEN LEZEN EIJ ZIJN LICHT. DE HOEVEELHEID GAMMASTRALING DIE ONS VANAF DE SUPERNOVA ZAL BEREIKEN IS DODELIJK - WARE HET NIET DAT DE AARDE WORDT BESCHERMD DOOR EEN MAGNETISCH VELD DAT ONS TEGEN STRALING BESCHERMT.

BEKIJK: [DEZE VIDEO] ([HTTPS://YOUTU.BE/000Z-2WNYOC?SI=XHCYLJDNGNUCKO](https://youtu.be/000z-2wnyoc?si=xhcyLjDngnUDCKO)).

ALS JE NU BEDENKT DAT ER HEEL VEEL STERREN NOG VEEL DICTHEREIJ STAAN DAN ETA CARINAE, EN DAT SUPERNOVA-EXPLOSIES NOG NIET VOORSPELD KUNNEN WORDEN, LIJKT HET NIET ZO ONWAARSCHIJNLIJK DAT ZO'N EXPLOSIE TOT HET EINDE VAN HET LEVEN OP AARDE ZAL LEIDEN. DE PLANEET ZELF ZAL HET WAARSCHIJNLIJK WEL OVERLEVEN.

De mens: Veruit de grootste bedreiging voor het leven op aarde zijn we zelf. We vochten in het verleden bloederige oorlogen uit over bezit van land, en de aanleidingen voor conflicten worden alleen maar dwingender. Geloof, overbevolking, honger en grondstoffen drijven mensen bij elkaar in de haren. De wapens die gebruikt worden om die conflicten worden steeds krachtiger. Als er een grote oorlog uitbreekt tussen twee kernmachten kan dat de leefbaarheid van de aarde sterk inperken.



Oorlog is niet het enige risico. Een besmettelijke ziekte zou onze hele soort kunnen uitroeien, als de door de mens ingezette klimaatverandering niet eerst de planeet in een onleefbare broeikas verandert. Op astronomische schaal zijn dit allemaal risico's die op de heel korte termijn spelen. Waarschijnlijk zou de aarde in deze gevallen niet vergaan, maar ze zouden wel het einde van de mensheid kunnen betekenen.

Een botsing: Objecten in het heelal hangen niet stil, en soms leidt dat tot desastreuze ongelukken. Het ontstaan van de maan is volgens de huidige inzichten veroorzaakt door een object ter grootte van Mars dat op de aarde botste. Een meteoriet die in Mexico insloeg zou het uitsterven van de dinosauriërs op zijn geweten hebben. Volgens nieuwe berekeningen kan het zelfs zijn dat een planeet uit ons zonnestelsel, zoals Venus of Mercurius, op de aarde botst - hoewel die kans klein is. Hoe groot is het botsingsrisico, en kunnen we hier iets tegen doen?


Bekijk: [deze video] ([https://youtube.com/shorts/\\_Z9FBJg8is?si=NpAr3WCOibKCAqGV](https://youtube.com/shorts/_Z9FBJg8is?si=NpAr3WCOibKCAqGV)).

Over ongeveer 1,4 miljoen jaar, zo weten we, zal Gliese 710 heel dicht langs de aarde scheren. Daarmee raakt hij niets, maar verstoort hij wel de talloze ruimterotsen in de Oortwolk die ons zonnestelsel begrenst. Daarmee zou er een enorme kometenregen kunnen beginnen, waar onze planeet niet tegen opgewassen is. Het gebeurt wel vaker dat kometen erg dicht bij de aarde komen, en daarom is de Amerikaanse ruimtevaartorganisatie NASA druk bezig om afweer tegen deze ruimterotsen te bedenken. Kleine projectielen, zo verwachten ze, kunnen met raketten stukgeschoten worden voordat ze in de dampkring komen. Grote kometen kunnen uit hun baan worden getrokken, bijvoorbeeld door een raket er tegenaan te schieten. Daar is NASA zelfs al mee bezig.



En dan is er nog een onafwendbare botsing: die van onze Melkweg op het naburige sterrenstelsel Andromeda. Dat duurt nog drie miljard jaar, en misschien merken we er wel helemaal niets van. De effecten van zo'n botsing zijn heel moeilijk in te schatten - en bovendien is er niets aan te doen.

Het einde van de zon: Zelfs als we ons perfect indekken tegen alle dreigingen van buitenaf, en we niet de pech hebben om in een supernova-explosiegolf terecht te komen, zal het leven op aarde ooit eindigen. Dat gebeurt over ongeveer 5 miljard jaar, als de zon is opgebrand. Een ster die geen waterstof en helium meer heeft om aan fusie-energie te komen zal in intensiteit afnemen maar heel erg opzwellen. De zon zal naar schatting zo groot opgeblazen worden dat de aarde erdoor wordt verzwolgen.



Waarschijnlijk is het al voor die tijd onleefbaar geworden op aarde. We zijn voor ons voortbestaan afhankelijk van de energie die de zon uitstraalt. Fotosynthese zou bijvoorbeeld bij een afnemende zonne-intensiteit minder makkelijk plaats kunnen vinden, waardoor het lastig wordt om voedsel te produceren. Als we er tegen die tijd nog zijn, wordt het de hoogste tijd om ervandoor te gaan. Hopelijk in een interstellair sterrenschip dat we dan hebben ontwikkeld.

Bekijk: [Deze video] (<https://youtu.be/UDr3E2hVMaA?si=YGa45gYtudLD3sig>)



# VALENTIJDAG

Op 14 februari is het weer zover: de dag die in het teken staat van liefde. Of het nu gaat om liefde tussen gehuwden, verliefde stelletjes, beste vriendinnen/vrienden, ouders en kinderen, enzovoort. Liefde is niet met een maat te meten. Op Valentijnsdag wordt door veel mensen de liefde extra benadrukt door middel van cadeautjes zoals een mooie kaart, een gedicht, een bos bloemen, een diner en talloze andere vormen als blijk van waardering naar hun geliefde(s) toe.

## Oorsprong

Volgens verschillende bronnen ligt de oorsprong bij Sint Valentijn, een jonge Romein die werd gemarteld maar weigerde zijn christendom op te geven. Hij stierf op 14 februari 269 na Christus. De legende vertelt dat Valentijn een dag voor zijn executie een afscheidsbriefje achterliet voor de dochter van een medegevangene op wie hij verliefd was geworden. Hij ondertekende het briefje met 'Van jouw Valentijn'. Hier komt ook de traditie vandaan om kaarten te ondertekenen met 'jouw Valentijn'.

Volgens een ander verhaal was er een priester in Rome die ook Valentijn heette. Keizer Claudius II had Romeinse soldaten verboden om te trouwen omdat hij ervan overtuigd was dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Priester Valentijn trouwde in het geheim jonge paren. Toen de keizer hierachter kwam, nam hij Valentijn gevangen en veroordeelde hem ter dood.



## Cadeautips voor jouw Valentijn

Ben jij nog op zoek naar een leuk cadeau om jouw Valentijn mee te verrassen? Neem dan snel een kijkje op onze website [www.zussz.nl/shop-1](http://www.zussz.nl/shop-1), waar je diverse leuke items vindt!

## Myrthe Entjes

*Ik ben 35 jaar oud en geboren en getogen in Almelo. Hoewel ik tegenwoordig in de omgeving van Rotterdam woon, draag ik mijn Twentse roots met me mee. Vorig jaar kreeg ik de eer om Mrs Netherlands Europe 2023 te worden en mocht ik Nederland vertegenwoordigen in Instanbul. Daar heb ik de titels Mrs Europe - Best Model 2023 en Mrs Europe - First Lady 2023 in de wacht gesleept.*



*Wat doe je in het dagelijks leven?*

*In mijn dagelijks leven ben ik Senior Project Manager voor Europa, het Midden- Oosten en Afrika bij een internationale organisatie. Hier ben ik verantwoordelijk voor de coördinatie van internationale en complexe projecten. Af en toe reis ik voor mijn werk naar het buitenland. Naast mijn rol als projectmanager werk ik ook als model, presentatrice en help ik bij de coördinatie van modeshows. Deze veelzijdige combinatie bevalt me uitstekend!*

*Waarom bevalt deze combinatie goed?*

*Ik ben dol op afwisseling en het benutten van verschillende vaardigheden in diverse rollen. Mijn planningsvaardigheden, die ik voornamelijk als projectmanager gebruik, helpen me mijn agenda gestructureerd te houden voor de verschillende werkzaamheden. De houding en presentatievaardigheden die ik als model en presentatrice ontwikkel, gebruik ik ook in mijn zakelijke meetings als projectmanager.*



*Hoe sta je in het leven?*

*Ik ben hier om te herinneren wie ik ben, en wat een avontuur is dat!*

*Wat vind je het allerbelangrijkste?*

*Het volgen van mijn gevoel, en dat pas ik toe in alle facetten van mijn leven. Of het nu gaat om het opvoeden van mijn zoon of het maken van keuzes tijdens het aansturen van projecten.*

*Wat zijn je toekomstplannen?*

*Mijn passie voor fashion, modellenwerk, presenteren en het coördineren van shows wil ik voortzetten. Er staan leuke dingen op de planning voor dit jaar.*

*Heb je nog een laatste boodschap?*

*In 2021 werd ik 1ste Ru Mrs Netherlands Universe 2021, wat betekent dat ik tweede werd. Vorig jaar werd ik uitgeroepen tot Mrs Netherlands Europe 2023 met twee internationale titels. Als je iets wilt, ga ernaar.*



*Hoe kunnen mensen je volgen?*

*Instagram: myrtheentjes*

*Snap: myrtheentjes*

*Facebook: [www.facebook.com/myrtheentjes](http://www.facebook.com/myrtheentjes)*



Tante Cindy's oppepertje!

# VRIENDSCHAP

MOMENTEN IN JE LEVEN, IN VREUGDE EN  
VERDRIET.

NIET OMDAT HET MOET, MAAR OMDAT HET KAN.  
REKENEN TIJDENS ZIEKTE EN VERDRIET IS GEEN  
ROCKETSCIENCE.

HET BEGINT BIJ 1 EN SOMS BLIJFT HET DAARBIJ.  
KOESTER DE MENSEN DIE JE VERDER HEBBEN  
LATEN TELLEN.

LAAT HET OORDEEL VAN EEN ANDER JE VERRIJKEN  
EN NIET VERKLEINEN.

DE VIJAND IS DICHTBIJ, AL LIJKT HIJ OP EEN VRIEND.  
GEEN HEK, MAAR EEN LADDER.

MET JOU EN MET JOUW SPOREN EN EEN HANDVOL  
ECHTE VRIENDEN.

LAAT BAGAGE STAAN EN DRAAG JE TAS.

NEEM MEE DIE ER ALTIJD VOOR JE IS.

ACCEPTATIE ZONDER JALOEZIE.

HET RIJMT NIET OP PAPIER, MAAR DIEP IN JE HOOFD  
WEL.

**Omdat It's A Cast-Thing van Zussz een modellenbureau is voor iedereen, worden de modellen die op allerlei gebieden showen niet 'gevetshopt', dikker gemaakt of langer. Omdat er dan een onrealistisch beeld wordt gecreëerd, wordt erbij vermeld dat zo'n model er natuurlijk niet uitziet als een echte volle vrouw met putjes of striae. Hoe realistisch mag een model zijn?**

De ervaring bij It's A Cast-Thing modellenbureau in Velddriel is dat modebladen nooit naar normale of echte personen vragen. Naar realistische modellen wordt dus niet gezocht. "Ook onze plus-size-modellen hebben zo min mogelijk vlekjes, putten en vetrollen. En het is nu eenmaal standaard dat er een digitaal poetslapje overheen gaat." Daaraan willen we wel meewerken, maar we willen bladen ook stimuleren om iets meer "natuurlijke" beelden te creëren.

Dat sommige bladen en merken letterlijk de 'edges' eraf halen, begrijpt It's A Cast-Thing wel. "Maar fotoshoppen gebeurt altijd, bij dunne of iets dikkere modellen. Maar nooit zo erg dat ze niet meer te herkennen zijn."

#### Illusie verkopen

Media-onderzoeker Zusilia Brouwer, eigenaresse van 'Zussz', wijst erop dat het hier wel over reclame gaat. "Reclame verkoopt natuurlijk een illusie. Als je een Redbull drinkt, worden je vrienden ook niet ineens engeltjes met vleugels zoals in de reclame. Modefotografie is helemaal een wereld van illusies. De cosmetica-industrie gebruikt wel dikkere modellen, maar ook dat is niet helemaal zuiver, want in de reclames zijn helemaal geen normale vrouwen te zien met oneffenheden. Het draait gewoon om het kopen van hun producten."

Zusilia Brouwer van It's A Cast-Thing, dat met iedereen samenwerkt die model wil zijn, vindt dat er minder mag worden gedaan met die onrealistische en bewerkte beelden. Ze zet zich in voor alle mensen die een droom hebben om model te worden.

Ons bestand is een afspiegeling van de werkelijkheid en van hoe de modellen zichzelf graag zien; wij houden niet van de perfecte wereld. De consument roept steeds harder om het tonen van de realiteit, en wij voldoen aan die behoefte. Naast de size zero mag de plus-size, korte of hele lange vrouw (en man) gezien worden. Droom jij ervan om model te worden?

Schrijf jezelf dan nu in!

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

IT'S A  
CAST-THING

Ga naar buiten: niets helpt beter om je gedachten te verzetten

Beste lezers,

In ons drukke dagelijkse leven is het soms moeilijk om onze gedachten te verzetten en tot rust te komen. We worden constant blootgesteld aan prikkels zoals werk, sociale media en andere verantwoordelijkheden. Maar wat als ik je vertel dat er een eenvoudige oplossing is die je kan helpen om je hoofd leeg te maken? Ga naar buiten! Niets helpt beter dan de frisse lucht en de natuur om je gedachten te verzetten.

#### De kracht van de natuur

De natuur heeft een bijzondere kracht die ons kan helpen om stress te verminderen en onze geest tot rust te brengen. Het groen van de bomen, het geluid van vogels, het ruisen van water - dit alles heeft een kalmerend effect op ons zenuwstelsel. Onderzoek heeft aangetoond dat tijd doorbrengen in de natuur onze stemming verbetert, stress vermindert en zelfs onze creativiteit stimuleert.

Wanneer we buiten zijn, worden we losgekoppeld van onze dagelijkse beslommeringen en kunnen we ons volledig focussen op het moment. Dit geeft ons de mogelijkheid om even afstand te nemen van onze problemen en negatieve gedachten. De natuur biedt een welkome afleiding, waardoor we nieuwe perspectieven kunnen ontdekken en ruimte creëren voor positieve gedachten.

#### Beweging en gezondheid

Naast de mentale voordelen heeft buiten zijn ook tal van fysieke voordelen. Door te bewegen in de natuur krijgen we lichaamsbeweging, wat essentieel is voor onze gezondheid. Wandelen, fietsen of joggen zijn allemaal activiteiten die zowel ons lichaam als onze geest ten goede komen.

Buitensporten bieden niet alleen een effectieve workout, maar ze stellen ons ook bloot aan vitamine D, afkomstig van de zon. Vitamine D is essentieel voor sterke botten en spieren en speelt een rol bij het reguleren van onze stemming. Een wandeling in het park kan dus niet alleen je lichaam versterken, maar ook je humeur verbeteren.

#### Ontdekking en avontuur

Eén van de meest opwindende aspecten van naar buiten gaan, is dat het ons de mogelijkheid biedt om nieuwe plekken te ontdekken en avonturen te beleven. Of je nu gaat wandelen in een nabijgelegen bos, een strandwandeling maakt of een berg beklimt - er valt altijd iets nieuws te ontdekken.

Het ontdekken van nieuwe omgevingen stimuleert onze nieuwsgierigheid en prikkelt onze zintuigen. Het brengt ons in contact met onbekende flora en fauna, waardoor we ons bewust worden van de schoonheid en diversiteit van de wereld om ons heen.

#### Tips voor buitentijd

Ben je overtuigd om naar buiten te gaan? Hier zijn enkele tips om optimaal te genieten van je tijd in de natuur:

1. Plan regelmatig momenten in je agenda voor buitentijd. Maak er een prioriteit van.
2. Zoek een plek in de buurt waar je kunt wandelen, fietsen of gewoon kunt genieten van het groen.
3. Vergeet niet om de juiste kleding en schoenen te dragen, afhankelijk van het weer en de activiteit die je gaat doen.
4. Neem de tijd om echt aanwezig te zijn in het moment en al je zintuigen te gebruiken om de natuur om je heen waar te nemen.
5. Maak foto's of schrijf in een dagboek over je ervaringen. Dit helpt om herinneringen vast te leggen en dankbaarheid te cultiveren.

Dus waar wacht je nog op? Trek die wandelschoenen aan, pak een fles water en ga naar buiten! Ervaar zelf hoe deze eenvoudige stap kan leiden tot meer rust, helderheid en positieve gedachten. Je zult versteld staan van de kracht van de natuur!

Met vriendelijke groet,

Zuslilia Brouwer





**Hallo, ik ben TinTin Hau - model, grafisch vormgever, en moeder van drie.**

**Bij Zussz Magazine draag ik bij aan verschillende taken, voornamelijk gericht op tekstcorrectie.**

**Na een uitdaging van een zeer goede vriendin heb ik besloten deel te nemen aan de Mrs. Nederlands Universe 2024-verkiezing.**

Deze verkiezing vraagt toewijding en inzet, en voor mij voelt elke stap als een overwinning. Het is een reis waarin ik mezelf na een donkere periode durf open te stellen en weer durf te tonen. Na een tijd waarin ik mezelf verloor, ben ik bezig mezelf te hervinden en te herboren worden. Ik leer weer van mezelf te houden, en ik geloof dat ik langzaam op weg was naar dat punt, maar dit versnelt het proces zeker.

**Voor de casting heb ik mezelf gedwongen op de voorgrond te staan en te genieten van het proces. Het leven heeft angsten in mij ontwikkeld, en ik wil hieruit breken. Het ging niet vlekkeloos, maar ik moest ook leren dat het nooit perfect zal gaan. Je moet leren dansen in de regen, en dat heb ik gedaan. Ik heb lieve en leuke meiden ontmoet, en dat geeft me kracht. Samen gaan we hierdoor.**

Als finalist van Mrs. Nederlands Universe 2024 voel ik me vereerd en dankbaar. Dit is absoluut een hoogtepunt in mijn reis naar zelfontwikkeling. Hopelijk kan ik een inspiratie zijn voor moeders of dames die narcistische mishandeling hebben meegemaakt en door een hel zijn gegaan. Dat zij hieruit kunnen komen en ondanks dat het voelt alsof hun oude ik er niet meer is, ze zichzelf opnieuw kunnen vinden als een verbeterde versie. Wat kapot gaat, kun je opnieuw opbouwen, maar dan beter.

Ik wil ook een statement maken over mijn tatoeages. Hoewel ze soms vooroordelen oproepen, zijn ze tegenwoordig een dagelijks onderdeel van de maatschappij. In de verkiezingswereld vind ik dat dit meer gezien mag worden. Het hoeft niet meteen asociaal te betekenen, want alle lagen van de bevolking kunnen tatoeages hebben. Hiermee wil ik klasse en stijl uitdragen en bijdragen aan het normaliseren ervan. Net zoals ik meer Aziatische invloeden wil brengen, vertegenwoordig ik ook de Chinese cultuur. Zoals je leest, erg ambitieus, en ik voel intuïtief dat ik hierin alleen maar overwinningen behaal, wat ik ook doe.



# INSPIRERENDE TOP 10 ZUSSZ QUOTES

- 1. Soms hoef je niet naar hun smoesjes te luisteren omdat hun daden al de waarheid spraken.**
- 2. Sommige onbekenden zullen je herinneren omdat je aardig was, terwijl niemand anders dat voor hen was.**
- 3. Zodra jij voor jezelf kiest, zullen anderen ook voor jou kiezen. Dit is jouw moment.**
- 4. Hey, herinner je je nog dat we dachten dat we niet zonder die ene persoon konden leven? Dus kijk ons nu leven!**
- 5. Zodra ik een andere vibe krijg, krijg jij een andere versie van mij.**
- 6. Er zijn harten die niet weten hoe te haten, ook al zijn ze vaak slecht behandeld.**
- 7. Wanneer je een goed hart hebt, verlies je geen mensen; mensen verliezen jou.**
- 8. Herinnering: Het maakt niet uit hoe hard je gaat, alles wat telt is dat je vooruitgang boekt en groeit.**
- 9. Wanneer je herhaaldelijk je gevoel negeert, verraad je jezelf.**
- 10. De connectie brengt je samen, maar de emotionele waardering is wat het laat werken.**

# Drakenvuur:

## Jouw Innerlijke Vuur

Heb je ooit het gevoel gehad dat er een vlam in je brandt, een passie diep van binnen die smeekt om losgelaten te worden? Dat is jouw innerlijke vuur, jouw drakenvuur. Het is de bron van energie en motivatie die je aandrijft om je doelen na te streven en je dromen waar te maken. Maar soms kan het voelen alsof dit vuur gedoofd is, begraven onder de dagelijkse sleur en verantwoordelijkheden. Gelukkig kun je jouw innerlijke vuur altijd terugvinden en opnieuw laten ontbranden.

### Wat betekent jouw innerlijke vuur?

Jouw innerlijke vuur vertegenwoordigt wat jou uniek maakt, wat jou inspireert en wat jou energie geeft. Het is de passie die je voelt wanneer je bezig bent met iets waarvan je houdt, iets dat echt belangrijk voor je is. Dit kan variëren van creatieve expressie tot het nastreven van carriëredoelen of het helpen van anderen.

Het hebben van een sterk innerlijk vuur heeft vele voordelen. Het geeft richting aan je leven, motiveert je om uitdagingen aan te gaan en helpt bij het overwinnen van obstakels op weg naar succes. Wanneer je in contact staat met jouw innerlijke vuur, straalt je dit ook uit naar anderen toe. Je wordt een bron van inspiratie en moedigt anderen aan om hun eigen vlammen te ontdekken.

### Hoe kun je jouw innerlijke vuur terugvinden?

Soms kan het voelen alsof jouw innerlijke vuur gedoofd is, maar wees gerust, het is nooit helemaal verdwenen. Hier zijn enkele manieren om contact te maken met jouw drakenvuur en het opnieuw te laten ontbranden:

1. **Reflectie:** Neem de tijd om te reflecteren op wat jou echt gelukkig maakt. Wat waren de momenten in je leven waarin je je gepassioneerd voelde? Wat zijn je diepste verlangens en doelen? Door bewust na te denken over deze vragen kun je inzicht krijgen in wat jouw innerlijke vuur aanwakkerd.
2. **Identificeer belemmeringen:** Soms kunnen externe factoren of negatieve overtuigingen ons ervan weerhouden ons innerlijk vuur te volgen. Identificeer welke belemmeringen er mogelijk zijn en neem stappen om deze weg te nemen. Dit kan betekenen dat je afscheid moet nemen van giftige relaties, negatieve gedachten moet ombuigen naar positieve affirmaties of nieuwe vaardigheden moet ontwikkelen.
3. **Omring jezelf met inspiratie:** Zoek naar mensen, boeken, films of kunstwerken die jou inspireren en motiveren. Omring jezelf met positieve invloeden die jou herinneren aan jouw passies en dromen. Dit kan helpen om jouw innerlijke vuur nieuw leven in te blazen en je aan te moedigen om actie te ondernemen.
4. **Stel doelen:** Stel haalbare doelen die in lijn liggen met jouw innerlijke vuur. Door concrete stappen te zetten richting deze doelen, blijft jouw motivatie hoog en wordt jouw innerlijke vuur steeds sterker. Breek grote doelen op in kleinere, behapbare taken en vier elke mijlpaal die je bereikt.
5. **Neem actie:** Het is belangrijk om niet alleen te dromen, maar ook daadwerkelijk actie te ondernemen. Laat jouw innerlijke vuur niet alleen een verlangen blijven, maar zet concrete stappen om jouw passies na te jagen. Wees bereid om risico's te nemen en uit je comfortzone te stappen, want dat is waar groei en voldoening plaatsvinden.

### Bewaar het vuur

Enmaal herontdekt, is het belangrijk om jouw innerlijke vuur levendig te houden. Dit vereist consistentie en toewijding. Blijf reflecteren, belemmeringen overwinnen, jezelf inspireren en nieuwe doelen stellen. Houd vast aan de passies die jou energie geven en laat ze niet vervagen door de drukte van het leven.

Jouw innerlijke vuur heeft de kracht om positieve verandering teweeg te brengen - niet alleen in je eigen leven, maar ook in het leven van anderen. Dus laat jouw drakenvuur branden en inspireer anderen om hetzelfde te doen. Wees de held van je eigen verhaal en laat jouw innerlijke vuur schitteren!

# BEWEGING IN SPIRITUALITEIT

Een Podcast Die Onbekende Mensen Bij Elkaar Brengt Om Te Gaan Bewegen Buiten En Samenkomt Met Een Intiem En Spiritueel Gesprek

De wereld van podcasts groeit snel en biedt luisteraars een breed scala aan onderwerpen om uit te kiezen. Van true crime tot zelfhulp, er is voor elk wat wils. Maar wat als er een podcast was die niet alleen entertainment bood, maar ook mensen samenbracht en hen inspireerde om actief te worden?

Dat is precies waar de podcast "Beweging in Spiritualiteit" voor staat.

Deze unieke podcast is ontstaan uit het idee dat beweging en verbinding essentieel zijn voor het menselijk welzijn. Het brengt onbekende mensen bij elkaar om samen buiten te bewegen, terwijl ze tegelijkertijd een intiem en spiritueel gesprek voeren. Het doel is om de luisteraars te inspireren om meer in contact te komen met zichzelf, anderen en de natuurlijke wereld om hen heen.

### Hoe werkt het?

Iedere aflevering van "Beweging in Spiritualiteit" van Zussz begint met een ontmoeting tussen meerdere vreemden die nog nooit eerder hebben samengewerkt. Ze hebben echter één gemeenschappelijk doel: bewegen, verbinden en support. Samen gaan ze op pad voor een wandeling, fietstocht of andere vorm van lichaamsbeweging in de buitenlucht.

Tijdens hun activiteit voeren ze een openhartig gesprek over verschillende onderwerpen, variërend van persoonlijke ervaringen en levenslessen tot filosofie en spiritualiteit. Dit creëert niet alleen een gevoel van verbinding tussen de mensen, maar ook een diepere verbinding met zichzelf en hun omgeving.

### De kracht van beweging en verbinding

Maar waarom zijn beweging en verbinding zo belangrijk? Het antwoord ligt in de positieve effecten die ze hebben op zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Door te bewegen worden endorfine vrijgegeven, wat zorgt voor een gevoel van welzijn en geluk. Daarnaast kan beweging helpen bij het verminderen van stress, angst en depressie.

Verbintenis daarentegen is essentieel voor ons menselijk bestaan. Mensen zijn sociale wezens en hebben behoefte aan interactie met anderen. Het aangaan van echte verbindingen kan leiden tot een verhoogd gevoel van tevredenheid, empathie en begrip.

Door deze twee elementen samen te brengen - beweging en verbinding - biedt "Beweging in Spiritualiteit" een unieke manier om het welzijn van luisteraars te vergroten. De combinatie van lichaamsbeweging in de buitenlucht met intieme gesprekken creëert een holistische ervaring die zowel fysiek als mentaal helend kan zijn.

## Voor wie is "Beweging in Spiritualiteit" bedoeld?

De podcast "Beweging in Spiritualiteit" is speciaal ontworpen voor lezers van Zussz magazine die geïnteresseerd zijn in persoonlijke groei, welzijn en het verkennen van nieuwe ideeën. Het richt zich op mensen die openstaan voor het ontmoeten van nieuwe mensen, zowel offline als online.

Of je nu een fervent wandelaar bent of net begint met bewegen, deze podcast kan jou inspireren om actief te worden en tegelijkertijd te werken aan je innerlijke groei. Het biedt een unieke combinatie van praktische tips en diepgaande gesprekken om je te helpen meer verbondenheid en zingeving in je leven te vinden.

## Conclusie

"Beweging in Spiritualiteit" van Zussz is een podcast die verder gaat dan alleen entertainment. Het brengt onbekende mensen bij elkaar om samen buiten te bewegen en tegelijkertijd intieme en spirituele gesprekken te voeren. Door de kracht van beweging en verbinding te benutten, biedt deze podcast luisteraars de mogelijkheid om hun fysieke en mentale welzijn te vergroten.

Als lezer van dit magazine heb je nu de kans om deel uit te maken van deze bijzondere ervaring. Dus trek je wandelschoenen aan, zoek een luistermaatje en laat "Beweging in Spiritualiteit" je begeleiden op een reis naar zelfontdekking, verbinding en persoonlijke groei.





# RESERVEER NU JE EIGEN FOTOGRAAF?

Evenementen  
Congressen  
Reportages  
Binnen- en buitenland

MAAK FOTO'S VOOR:  
TIJDSCHRIFTEN LEVEN  
GOOISCH BLAD  
TELEGRAAF

Weet je van een leuk feestje? Laat het me weten!  
Ook sta ik open voor samenwerking.

Voor meer informatie: [robertvandervliet@hotmail.com](mailto:robertvandervliet@hotmail.com) of bel 06-12397272



# aan de perfectionist

Laat los en wees tevreden met wie je bent

Lieve perfectionist,

Ik wil even tegen je praten, rechtstreeks vanuit mijn hart naar het jouwe. Ik weet dat je altijd streeft naar perfectie in alles wat je doet. Je legt de lat hoog voor jezelf en wilt altijd het beste uit jezelf halen. Maar vandaag wil ik je iets belangrijks vertellen. Iets waarvan ik hoop dat het een snaar raakt bij jou.

"Perfectie is een illusie."

Het streven naar perfectie kan vermoeiend zijn. Het zorgt ervoor dat je nooit echt tevreden bent met wat je hebt bereikt, omdat er altijd wel iets is wat beter kan. Maar lieve perfectionist, het is oké om niet perfect te zijn. Het is oké om fouten te maken en dingen niet helemaal zoals gepland te laten verlopen.

Door vast te houden aan perfectionisme, loop je het risico om jezelf onnodige stress en druk op te leggen. Je kunt verstrikt raken in een eindeloze cyclus van zelfkritiek en teleurstelling.

Maar wat als je die last van perfectie zou kunnen loslaten? Wat als je jezelf zou kunnen accepteren zoals je bent, met al je gebreken en imperfecties?

Laat me je dit vertellen: jouw waarde als persoon wordt niet bepaald door hoe perfect je bent. Jouw waarde ligt in wie je bent, in al jouw unieke eigenschappen en talenten. Je hoeft niet perfect te zijn om geliefd en gewaardeerd te worden.

Stel je eens voor hoe bevrijdend het zou zijn om de druk van perfectie los te laten. Om gewoon te genieten van het proces, zonder constant bezig te zijn met het eindresultaat. Om vriendelijk en geduldig te zijn tegenover jezelf, net zoals je dat zou zijn tegenover een goede vriend.

Dus lieve perfectionist, ik moedig jou aan om de lat iets lager te leggen. Om mildheid en compassie toe te passen bij alles wat je doet. Laat los van die uitputtende zoektocht naar perfectie en wees tevreden met wie je bent.

"Ware schoonheid ligt niet in perfectie, maar in authenticiteit."

Wees trots op de persoon die jij bent - met al jouw imperfecties maak jij juist uniek. Geniet van het leven, leer van de fouten die gemaakt worden en vier kleine successen onderweg.

Dus, lieve perfectionist, ik hoop dat je deze boodschap ter harte neemt. Laat los van de drang naar perfectie en omarm wie je werkelijk bent. Je bent al geweldig, precies zoals je bent.

Met liefde,

# Sterren

STERRENSTELSELS, ZWAAN EN BETEKENIS

## ONTDEK DE FASCINERENDE WERELD VAN STERREN EN STERRENSTELSELS

ALS JE OOI NAAR DE NACHTELIJKE HEMEL HEBT GEKEKEN EN GEFASCINEERD BENT GERAAKT DOOR DE SCHITTERENDE LICHTPUNTJES DIE DAARBOVEN FONKELEN, BEN JE NIET ALLEEN STERREN HEBBEN MENSEN ALTIJD AL GEINTRIGEERD EN VERBAASD MET HUN SCHOONHEID EN MYSTERIE IN DIT ARTIKEL DUIKEN WE DIEPER IN OP STERREN, STERRENSTELSELS, DE CONNECTIE MET HET DIERENRIJK - ZOALS DE ZWAAN - EN DE BETEKENIS DIE ZE HEBBEN VOOR ONZE SAMENLEVING

### DE ONEINDIGE DIVERSITEIT VAN STERRENSTELSELS

EEN STER IS EEN GIGANTISCHE BAL VAN GAS DIE LICHT EN WARMTE UITSTRAALT. MAAR WIST JE DAT ER NIET ALLEEN INDIVIDUELE STERREN ZIJN? STERREN WORDEN VAAK GEGROEPEERD IN GIGANTISCHE VERZAMELINGEN DIE WE 'STERRENSTELSELS' NOEMEN. DEZE STELSELS VARIËREN ENORM IN GROOTTE, VORM EN SAMENSTELLING.

ER ZIJN SPIRAALVORMIGE STERRENSTELSELS, ZOALS DE BEKENDE ANDROMEDANEVEL, DIE OPGEBOUWD ZIJN UIT DRAAIENDE ARMEN VAN STERREN EN GAS. DAN HEBBEN WE OOK NOG ELLIPTISCHE STERRENSTELSELS, DIE EEN MEER AFGERONDE VORM HEBBEN EN LATEN WE NIET DE ONREGELMATIGE STERRENSTELSELS VERGETEN, DIE GEEN DUIDELIJKE VORM HEBBEN MAAR JUIST CHAOTISCH LIJKEN.

DE DIVERSITEIT VAN STERRENSTELSELS IS WERKELIJK VERBAZINGWEKKEND. HET VERKENNEN VAN DEZE VERSCHILLENDE VORMEN EN STRUCTUREN KAN ONS HELPEN OM MEER TE BEGRIJPEN OVER DE EVOLUTIE EN DYNAMIEK VAN HET UNIVERSUM WAARIN WE LEVEN.

### DE SYMBOLISCHE BETEKENIS VAN STERREN

STERREN HEBBEN NIET ALLEEN EEN ASTRONOMISCHE BETEKENIS, MAAR OOK EEN SYMBOLISCHE BETEKENIS IN ONZE SAMENLEVING. IN VEEL CULTUREN WORDEN STERREN GEZIEN ALS EEN SYMBOOL VAN HOOP, INSPIRATIE EN LEIDING. DENK BIJVOORBEELD AAN HET BEKENDE SPREEKWOORD "ZO BOVEN, ZO BENEDEN". DIT VERWIJST NAAR HET IDEE DAT WAT ER IN HET UNIVERSUM GEBEURT OOK INVLOED HEEFT OP ONS AARDSE BESTAAN.

BOVENDIEN WORDEN STERREN VAAK GEBRUIKT ALS METAFOR VOOR SUCCES, ROEM EN PRESTATIES. WE KENNEN ALLEMAAL DE UITDRUKKING "EEN WARE STER" OM IEMAND TE BESCHRIJVEN DIE BUITENGEWONE TALENTEN HEEFT OF OPVALT IN ZIJN VAKGEBIED.

## DE ZWAAN EEN PRACHTIG SYMBOOL AAN DE HEMEL

EEN INTERESSANTE CONNECTIE TUSSEN STERREN EN HET DIERENRIJK IS DE ZWAAN IN DE STERRENKUNDE STAAT DE ZWAAN BEKEND ALS HET STERRENBEELD CYGNUS. DIT STERRENBEELD IS TE VINDEN IN HET NOORDELIJKE HALFROND EN WORDT VAAK GEASSOCIEERD MET DE MYTHE VAN ZEUS DIE ZICHZELF IN EEN ZWAAN VERANDERDE OM ZIJN GELIEFDE LEDA TE VERLEIDEN.

HET STERRENBEELD CYGNUS BEVAT OOK EEN VAN DE HELDERSTE STERREN AAN DE HEMEL, GENAAMD DENEK. DEZE STER MAAKT SAMEN MET VEGA EN ALTAIR DEEL UIT VAN DE ZOMERDRIEHOEK, EEN PROMINENTE GROEP VAN HELDERE STERREN DIE TIJDENS DE ZOMERMAANDEN GOED ZICHTBAAR IS.

DE BETEKENIS VAN DE ZWAAN ALS SYMBOOL KAN VARIËREN, AFHANKELIJK VAN VERSCHILLENDE CULTUREN EN MYTHOLOGIEËN. MAAR OVER HET ALGEMEEN WORDT DEZE MAJESTUEUZE VOGEL GEASSOCIEERD MET GRATIE, SCHOONHEID EN TRANSFORMATIE.

## CONCLUSIE

STERREN EN STERRENSTELSELS BIEDEN ONS NIET ALLEEN EEN SPECTACULAIR SCOUWSEL AAN DE NACHTELIJKE HEMEL, MAAR HEBBEN OOK SYMBOLISCHE BETEKENISSEN DIE RESONEREN MET MENSEN OVERAL TER WERELD. OF JE NU GEFASCINEERD BENT DOOR HUN ASTRONOMISCHE ASPECTEN OF GEINTERESSEERD BENT IN HUN SYMBOLIEK, ER VALT ALTIJD IETS NIEUWS TE ONTDEKKEN EN TE LEREN.

DUS GA NAAR BUITEN OP EEN HELDERE NACHT, KIJK OMHOOG NAAR DIE FONKELENDE LICHTJES BOVEN JE HOOFD EN LAAT JE VERWONDEREN DOOR DE MAGIE EN BETEKENIS VAN STERREN.

## Redacteur gezocht

*Ben jij iemand die graag schrijft over spirituele elementen? Vind je het fijn om anderen te inspireren en te motiveren met jouw woorden? Dan hebben wij goed nieuws voor jou! Wij zijn namelijk op zoek naar enthousiaste redacteurs om ons team te versterken.*



*Als redacteur van ons team krijg je de kans om maandelijks minstens één artikel aan te leveren. Meerdere artikelen zijn uiteraard ook welkom. Jouw naam wordt hierbij uiteraard vermeld bij de tekst. Daarnaast richt je je op lezers van Zussz magazine, waardoor jouw woorden een mooi bereik zullen hebben.*

*Wat wij belangrijk vinden in onze redacteurs is dat ze gepassioneerd zijn over positiviteit, verbinding en support.*

*Ons doel is om artikelen te creëren die de lezers aanzetten tot nadenken, inspireren en helpen groeien.*

*We geloven sterk in de kracht van woorden en willen deze gebruiken om een verschil te maken in het leven van anderen. Als redacteur zul je de vrijheid hebben om onderwerpen te kiezen die voor jou relevant zijn binnen het spirituele domein.*

*Of het nu gaat over mindfulness, meditatie, zelfliefde of persoonlijke ontwikkeling - we moedigen diversiteit aan en staan open voor verschillende invalshoeken.*

*Daarnaast hechten we veel waarde aan authenticiteit.*

*We willen dat onze artikelen geschreven worden met passie en oprechtheid. Jouw eigen ervaringen en inzichten zijn waardevol en kunnen anderen inspireren. Dus wees niet bang om jezelf te laten zien en jouw unieke stem te laten horen.*

*Samen streven we naar een positieve impact op de levens van onze lezers. We willen hen helpen groeien, zichzelf ontdekken en hun eigen kracht vinden. Door middel van jouw woorden kun jij een bron van inspiratie zijn voor anderen.*

*Dus, ben jij iemand die het leuk vindt om aangesloten te zijn bij een team dat werkt aan positiviteit, verbinding en support? Ben je spiritueel ingesteld en schrijf je graag over deze elementen? Sluit je dan aan bij ons team van redacteurs!*

*Stuur ons een bericht met wat informatie over jezelf, jouw schrijvervaring en waarom jij graag deel zou willen uitmaken van ons team. We kijken ernaar uit om van je te horen!*

*Samen kunnen we een verschil maken in de wereld door middel van positieve woorden, verbinding en support. Doe mee en laat jouw stem horen!*

## ELKE DAG WILT ZUSSZ MAGAZINE JE UITDAGEN OM EVEN STIL TE STAAN EN WAT LIEVER VOOR JEZELF TE ZIJN. HIERONDER VIND JE DE UITDAGING VOOR ELKE DAG VAN DE MAAND FEBRUARI:

**\*Donderdag 1 Februari:\*** Elk moment van het leven is een nieuw beginpunt

Dit is een reminder dat elk moment in ons leven een kans biedt voor vernieuwing en groei.

**\*Vrijdag 2 Februari:\*** Dit jaar doe ik mentaal werk voor verandering

Een oproep om bewust na te denken over onze gedachten en overtuigingen, en ze waar nodig aan te passen voor positieve verandering.

**\*Zaterdag 3 Februari:\*** Het is veilig om naar buiten te kijken

Een herinnering dat we ons niet hoeven af te sluiten, maar juist open moeten staan voor nieuwe ervaringen en perspectieven.

**\*Zondag 4 Februari:\*** Ik word omringd door liefde

Een bevestiging dat liefde altijd om ons heen is, of het nu van anderen komt of vanuit onszelf.

**\*Maandag 5 Februari:\*** Ik geloof in mijn vermogen om te kunnen veranderen

Het erkennen van onze kracht om onszelf en onze situaties te veranderen door middel van positieve intentie en inzet.

**\*Dinsdag 6 Februari:\*** Ik creëer prachtige nieuwe overtuigingen voor mezelf

Een uitnodiging om bewust nieuwe, positieve overtuigingen te vormen die ons helpen groeien en bloeien.

**\*Woensdag 7 Februari:\*** Het leven is eigenlijk heel eenvoudig: wat we weggeven krijgen we ook weer terug

Een herinnering aan het belang van vriendelijkheid en vrijgevigheid, omdat dit zich uiteindelijk naar ons terugkeert.

**\*Donderdag 8 Februari:\*** Ik ben mooi en iedereen houdt van me

Een bevestiging van onze eigenwaarde en liefde die we ontvangen van anderen.

**\*Vrijdag 9 Februari:\*** Ik hou van mezelf en ik vind mezelf goed

Een oproep om zelfliefde te cultiveren en onszelf te accepteren zoals we zijn, inclusief al onze imperfecties.

**\*Zaterdag 10 Februari:\*** Ik leid mijn geest naar het vertrouwen in mijn innerlijke wijsheid

Een reminder dat we onze intuïtie kunnen vertrouwen en ons laten leiden door onze innerlijke wijsheid.

**\*Zondag 11 Februari:\*** Ik koester mijn lichaam en zorg er goed voor

Het belang van zelfzorg en het waarderen van ons fysieke welzijn.

**\*Maandag 12 Februari:\*** Ik ben bereid om van mezelf te houden

Een uitnodiging om open te staan voor zelfliefde en acceptatie, ongeacht onze tekortkomingen.

**\*Dinsdag 13 Februari:\*** Een perfecte gezondheid is mijn goddelijke recht, en ik eis dat nu op

Een krachtige uitspraak om ons bewust te maken van onze inherente rechten op een goede gezondheid.

**\*Woensdag 14 Februari:\*** Elke dag is een nieuw begin voor mij

Een herinnering dat we elke dag de kans hebben om opnieuw te beginnen en onze dromen na te jagen.

**\*Donderdag 15 Februari:\*** Ik herken de kracht van mijn wezen  
Het erkennen en waarderen van onze innerlijke kracht en potentieel.

**\*Vrijdag 16 Februari:\*** Ik omarm mijn innerlijke kind met compassie  
Het belang van liefdevol naar onszelf kijken, inclusief ons speelse en kwetsbare innerlijke kind.

**\*Zaterdag 17 Februari:\*** Ik zie mezelf door de ogen van de liefde  
Een uitnodiging om onszelf met mededogen en vriendelijkheid te bekijken, zoals we dat ook naar anderen zouden doen.

**\*Zondag 18 Februari:\*** Ik ben bereid om iedereen en alles om me heen te vergeven  
Een reminder dat vergeving helend is, zowel voor onszelf als voor anderen.

**\*Maandag 19 Februari:\*** Ik vertrouw erop dat het leven me alles brengt wat ik nodig heb  
Een oproep om vertrouwen te hebben in de stroom van het leven en te geloven dat we altijd krijgen wat we nodig hebben.

**\*Dinsdag 20 Februari:\*** Ik zie de wereld omringd door een cirkel van liefde  
Een perspectief dat ons herinnert aan de oneindige liefde die in en om ons heen is.

**\*Woensdag 21 Februari:\*** Een liefdevolle wereld begint bij mij  
Een krachtige uitspraak om bewustzijn te creëren over onze eigen rol in het verspreiden van liefde en vriendelijkheid.

**\*Donderdag 22 Februari:\*** Ik hou van mezelf zoals ik nu ben  
Het accepteren en waarderen van onszelf, precies zoals we op dit moment zijn.

**\*Vrijdag 23 Februari:\*** Ik kan mijn gedachten kiezen  
Een herinnering dat we controle hebben over onze gedachten en kunnen kiezen voor positieve, ondersteunende gedachten.

**\*Zaterdag 24 Februari:\*** Ik ben mijn eigen liefde waard  
Het besef dat we zelfliefde verdienen en deze waardering voor onszelf mogen voelen.

**\*Zondag 25 Februari:\*** Ik hou van mezelf en accepteer mezelf precies zoals ik ben  
Opnieuw de nadruk op zelfliefde en acceptatie, zonder voorwaarden.

**\*Maandag 26 Februari:\*** Al mijn behoeftes worden altijd vervuld  
Een positieve overtuiging dat we altijd krijgen wat we nodig hebben, zowel materieel als emotioneel.

**\*Dinsdag 27 Februari:\*** De ene oneindige intelligentie zegt altijd ja tegen mij  
Een herinnering dat het universum ons altijd ondersteunt en bekrachtigt in onze verlangens en intenties.

**\*Woensdag 28 Februari:\*** Ik creëer op een liefdevolle manier gezondheid voor mezelf  
Een uitnodiging om bewust te werken aan onze fysieke, mentale en emotionele gezondheid met liefde en zorg.

**\*Donderdag 29 Februari:\*** Ik schitter en glinster overall waar ik ga  
Een affirmatie om ons eraan te herinneren dat we stralen met onze unieke kwaliteiten, waar we ook zijn.

Dit waren de dagelijkse uitdagingen van Zussz magazine voor de maand februari. Geef jezelf toestemming om deze uitspraken te absorberen en ze toe te passen in je dagelijks leven. Wees liefdevol voor jezelf en verander de wereld om je heen!

# Arjen Polstra: Creativiteit door de lens

IN HET HART VAN EINDHOVEN BEVINDT ZICH EEN BIJZONDERE TALENTENCOMBINATIE: ARJEN POLSTRA, EEN IT-PROFESSIONAL DIE ZIJN PASSIE VOOR FOTOGRAFIE HEEFT ONTDEKT. SINDS 2018 COMBINEERT HIJ ZIJN TECHNISCHE VAARDIGHEDEN MET ZIJN ARTISTIEKE OOG, WAARBIJ HIJ MET NAME GEFASCINEERD IS DOOR PORTRETFOTOGRAFIE. POLSTRA VINDT IN DE FOTOGRAFIE EEN CREATIEVE UITLAATKLEP DIE HIJ IN ZIJN IT-WERK MIST.

## DE CREATIEVE SPRONG

ARJEN'S REIS IN DE FOTOGRAFIE BEGON UIT EEN VERLANGEN NAAR MEER CREATIVITEIT IN ZIJN LEVEN. NA JAREN IN DE IT, WAAR HIJ ZICH VOORNAMELIJK OP KLANTGERICHTE TAKEN RICHTTE, KOCHT HIJ EEN CAMERA OM TE ONTDEKKEN OF DIT NIEUWE PAD HEM VERVULLING KON BRENGEN. HET WERD AL SNEL EEN PASSIE.

## INSPIRATIEBRON: PETER COULSON

ALS GROOT BEWONDERAAR VAN PETER COULSON, EEN BEKENDE FIGUUR IN DE FOTOGRAFIEWERELD, VINDT POLSTRA INSPIRATIE IN COULSONS BENADERING VAN MODEL COACHING EN LICHTTECHNIKEN. DEZE INVLOEDEN ZIJN TERUG TE ZIEN IN ARJENS EIGEN WERK, WAARBIJ HIJ STREEFT NAAR HET MAXIMALISEREN VAN HET POTENTIEEL VAN ELK MODEL.



## COACHEN EN GRENZEN

VERLEGGEN ARJEN'S KRACHT ALS FOTOGRAAF LIGT IN ZIJN VERMOGEN OM MODELLEN TE COACHEN, HEN AAN TE MOEDIGEN HUN GRENZEN TE VERLEGGEN BINNEN EEN VEILIGE EN ONDERSTEUNENDE OMGEVING. ZIJN FOCUS LIGT OP HET VASTLEGGEN VAN DIE UNIEKE MOMENTEN VAN AUTHENTICITEIT EN KRACHT.

## FOCUS OP PORTRETTEN

DE MEESTE VAN ARJENS WERKEN ZIJN PORTRETTEN, WAARBIJ HIJ EEN VOORLIEFDE HEEFT VOOR HET FOTOGRAFEREN VAN VROUWEN OP EEN MANIER DIE HUN KRACHT EN ZELFVERTROUWEN BENADRUKT. HIJ GEBRUIKT ZOWEL STUDIO- ALS NATUURLIJKE OMGEVINGEN OM DEZE PORTRETTEN TOT LEVEN TE BRENGEN.

## DIVERSITEIT IN MODELLEN

ARJEN WERKT MET EEN BREED SCALA AAN MODELLEN, VAN PROFESSIONELE MODELLEN TOT INDIVIDUEN DIE VOOR HET EERST VOOR DE CAMERA STAAN. DOOR ZIJN PERSOONLIJKE AANPAK EN HET TONEN VAN TUSSENTIJDSE RESULTATEN HELPT HIJ ALLE MODELLEN GROEIEN EN ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN.

## EEN UITNODIGING

VOOR DIEGENEN DIE GEÏNTERESSEERD ZIJN IN EEN UNIEKE FOTOSHOOT-ERVARING, NODIGT ARJEN U UIT OM CONTACT MET HEM OP TE NEMEN. OF U NU EEN ERVAREN MODEL BENT OF VOOR HET EERST VOOR DE CAMERA STAAT, ARJEN BELOOFT EEN SHOOT WAARIN UW WARE ZELF SCHITTERT.

[WWW.INSTAGRAM.COM/ARJEN.POLSTRA](https://www.instagram.com/arjen.polstra)

[HTTPS://WWW.POLSTRA.EU](https://www.polstra.eu)



# Interview met Karina Mol

*Ik ben Karina Mol moeder van 6 kinderen en ik woon in Ouddorp.  
Ik ben fulltime huismoeder daarnaast heb ik een gastenverblijf en  
fok ik met Ragdolls en ik volg sinds kort de opleiding  
binnenhuisarchitect.*



*Wie heeft jou aangespoord om mee te doen aan Mrs Netherlands  
Universe 2024?*

*Een vriend heeft mij opgegeven, hij vond dat ik mezelf eens moest  
laten zien.*

*Waarom heb je gekozen om mee te doen aan deze Mrs verkiezing?*

*Ik ben geselecteerd om mee te doen en dat is een hele eer doorslaggevend vond ik het doel  
waarvoor deze verkiezing zich inzet!*

*Het doel van deze verkiezing is Stop geweld tegen vrouwen waarom wil jij je hier voor inzetten?  
Omdat dit anno 2024 gewoon niet meer kan!*

*Heb jij zelf of iemand in je directe omgeving ervaring met huiselijk geweld?*

*Ja ik ga er liever niet te veel op in maar dat het moet stoppen is een feit!*

*Hoe voelde je toen je hoorde dat je geselecteerd was om op de casting dag te komen?*

*Zo blij!!!! Ik ervaar het als kans van Boven!*



*Na de casting dag kreeg je te horen dat je nog even  
geduld moest hebben om te horen of je door mocht naar  
de finale wat ging er toen allemaal door je heen?  
Vrijwel zeker wist ik dat ik door was althans dat gevoel  
had ik ...*

*Toen je uiteindelijk het bericht kreeg dat je door was hoe  
voelde je je toen?  
Enthousiast!!!*

*Wie zijn er allemaal van op de hoogte dat je mee doet  
aan deze Mrs Verkiezing?*

*Mijn kinderen, familie, vrienden en vriendinnen, mensen  
uit mijn directe omgeving en ook vrienden op sociaal  
media insta/facebook!*

*Heb je kinderen? Zo ja hoe ga jij dit traject combineren met je gezins leven?*

*Ik heb 6 kinderen en lig in een scheiding dat maakt het in dit geval handig want ze kunnen dan bij hun papa zijn!*

*Waar mogen we je midden in de nacht wakker voor bellen?*

*Een trip naar de Malediven!*

*Wat betekend spiritualiteit voor jou?*

*Ik geloof in God! Dus zeker in een macht boven ons die alles bestuurd en ook voor ons zorgt!*

*Uit wat of wie haal jij support?*

*Mijn beste vriendinnen en vrienden maar ook mijn kinderen!*

*Met wat of wie voel jij je het meest verbonden?*

*Met mijn kinderen, vriendinnen, vrienden, ouders/familie maar niet te vergeten met God!*

*Welke boodschap heb jij aan de wereld?*

*God heeft ons gemaakt met een reden en wij moeten van elkaar houden goed voor elkaar zijn!*

*Geloof hoop en liefde mijn sleutelwoorden voor iedereen!*

*Als je wint wat zou je dan willen bereiken met jou titel?*

*Mezelf inzetten voor een stukje betere wereld een betere toekomst voor onze kinderen beginnend bij geen huiselijk geweld meer binnen gezinnen!*

*Waarom heb je gekozen voor Zussz Magazine?*

*Ik werd door jullie gevraagd en dat vond ik erg leuk ik vind het een interessant magazine!*

*Wat is jou beauty geheim?*

*Ik drink elke dag gember thee, eet gezond en vers, veel groenten en beweeg voldoende en gebruik goede verzorgingsproducten! Blijf dicht bij de natuur!*

*Wie is jou grootste voorbeeld?*

*Mijn moeder haar doorzettingsvermogen en haar kracht om een goede moeder (oma) te zijn en vrouw voor haar naasten om zowel haar handen uit te steken om te helpen als haar woorden om te troosten of haar oren om te luisteren haar mond om advies te geven! Hou van jou mama!*

*Wat is jou levens quote?*

*I'm going to make everything around me beautiful that will be my life!!*



**Bedankt voor  
het lezen.**

[www.zussz.nl](http://www.zussz.nl)