



Esprit Soul Works™ Lichtbericht

- Over Zelfliefde, ESW Spiegel der Zelfliefde, Spiegelmomenten, *Healing Flow*, 'Toen ik ging menstrueren werd alles anders': Privé-sessies en het fysieke niveau, Circles of Oneness in Zwolle en extra groep in Assen, RAWfood Workshops -

Ik hou van mij! Ik hou *echt* van mij! Leef in de frequentie van Liefde en voed je zelfliefde

*Zelfliefde is de sleutel naar een vreugdevol leven in de stroom van welbevinden!
Het je met een licht hart op lichtvoetige wijze voortbewegen in de Stroom van Leven.*

Zelfliefde is de basis van de enige echte belangrijke relatie die je in je leven hebt: de verbinding met je Essentie en daarmee met de Bron, Al dat is en hiervan uit met jezelf; je persoonlijkheid op aarde.
De kracht van alle andere relaties die je hebt, is gelijk aan de kracht van de basis van deze relatie.

De meeste mensen vinden zelfliefde een goed iets. Houden van jezelf. Maar hoe? En de meeste mensen vinden dat ze eerst dit.. dan dat... en dan nog meer moeten (...) doen voordat ze het houden van zichzelf kunnen toestaan.
Zelfliefde is dan een verdienste.
Maar zelfliefde is niet enkel de finish lijn, maar het startpunt.
Het begin, het einde en alles ertussenin.
Totdat we lief hebben en van onszelf houden, zien we niet wie we zijn.

Zelfliefde is niet arrogant of egoïstisch. Het gaat niet over het vergelijken van jezelf met anderen de balans opmakend wie meer waardevol zou zijn.
Het gaat niet over winnen. Succesvol zijn. Geslaagd.

Maar wat is zelfliefde dan wel?

Zelfliefde is het in verwondering zijn met Jou, met jouw bestaan in dit hier en nu.
Zelfliefde is de bereidheid jezelf ieder moment opnieuw door de ogen te willen zien van Liefde. Ongeacht wat er in dit nu gebeurt.
Het is jezelf omarmen zoals je bent. Het lichte in jou en dat wat nog licht behoeft.
Het is het weten dat de echte Jij voorbij gaat aan de realiteit van de fysieke werkelijkheid.

Het is de bereidheid evenveel te ontvangen als je bereid bent te geven.
Het is het weten wat er in je omgaat en wat je echt belangrijk vindt. Dat wat je wilt en wat je niet wilt. En... dit eerbiedigen!

Zelfliefde is het onderwijzen van anderen hoe jou met eerbied te behandelen door te laten zien hoe jij eerbiedigend en liefdevol met jezelf verkeert.

Het gaat om zachtaardig te zijn. Mededogend naar degene die je aankijkt in de spiegel.

Het gaat over het jezelf geven van optimale zorg voor je gehele welzijn. Op elk niveau. Lijfelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel.

Zelfliefde gaat om het weten dat je op diep innerlijk niveau het waard bent om zo bewust zorg te dragen voor jezelf.

Niet omdat wat je bereikt hebt, hoe je eruit ziet, anderen van je denken, zelfs niet omdat je het nodig zou hebben, maar omdat je weet dat liefde je geboorterecht is. Zonder voorwaarden. Simpelweg omdat je bent!

Ieder moment waarin we verkiezen te zijn in liefde en lief te hebben, versterken we de frequentie van liefde en voeden we onze zelfliefde.



Nieuw! ESW Spiegel van Zelfliefde **Voor Spiegel-'werk' en Spiegelmomenten** *Plus infoblad om je te inspireren in Spiegelwerk*

Hoe vaak kijk jij in de spiegel?

Misschien doe je over de dag een korte check of je haar goed zit... of je kleding, make-up...

Maar hoe vaak kijk je écht in de spiegel.

Momenten waarin je werkelijk naar jezelf kijkt. Je blik vangt en contact maakt met wie je bent. Kijk je jezelf wel eens écht aan in de spiegel?

Nee?

Dan is dit een bijzondere dag!

Dit volgende moment is je nieuwe stap voorwaarts in jouw leven nu. Zelfliefde is immers altijd de sleutel naar een hoger niveau van welbevinden...

Sta dan nu op en zoek een spiegel.

Kijk in je ogen. Kijk *echt*.

Zie het Licht van je Essentie dat door de fysieke portalen van je ogen heen schijnt.

Zeg tegen jezelf:

Ik weet dat Jij het bent die naar me kijkt.

Ik weet dat Jij het bent.

De Ik ben die ik ben.

Ik ben bereid Jou lief te hebben. Mij lief te hebben.

Jou te zien door de ogen van Liefde.

Ik (je naam...) heb je lief.

Ik heb je lief.

Ik heb je lief.

Adem diep in... en uit.

Doe dit spiegel-'werk' iedere dag, totdat je voelt dat het in jou klikt. Waarheid is. Dat is het moment waarop je je leven met meer vreugdevolle nieuwheid gaat weven.



Tijdens onze sessies hier in Assen of via de telefoonlijn op afstand, werken we graag met spiegels. Daarom lieten we onlangs de ESW Spiegel van Zelfliefde vervaardigen. Een zak/tas spiegel met het ESW/LfO logo in een diamanten toplaag met twee spiegels binnenin: een gewone en een vergrotende om je zelfliefde van harte te laten groeien.

Deze magische spiegels hebben een extra door de verbinding die ze hebben met LightTools for Oneness®.

Inmiddels zijn er al vele mensen heerlijk in liefdevol gesprek met zichzelf middels dit prachtige zak/tas spiegeltje en mogen we de prachtige vruchten zien groeien en bloeien.

Zelfliefde is werkelijk de sleutel tot het je met een licht hart op lichtvoetige wijze voortbewegen in de Stroom van Leven.

Cadeau bij een *Healing Flow* of bestel online

De ESW Spiegel van Zelfliefde is te bestellen via de [LightTools for Oneness® WebShop](#) is € 12,50 plus infoblad om je in te leiden en te inspireren in je Spiegelwerk.

Als je samen met ons stapt in een *Healing Flow* van zes weken, dan is ze ons cadeau aan jou (zie voor info hieronder).

Samen met ons jezelf leren spiegelen?

Wil je samen met ons Spiegel-‘werk’ & Spiegelmomenten doorbrengen?

Leren hoe je met jezelf de meest prachtige helende gesprekken kunt hebben? Je frequentie verhogend in elk nu?

Jezelf in meer zelfliefde ontmoeten en dit in vreugde laten stromen in leven en vervulling?

Wees welkom voor het maken van een afspraak voor een sessie. Hier in Assen of via de telefoonlijn op afstand.



Stap met ons in de *Healing Flow*! In Assen én op afstand (telefoonlijn)

Een zes weken reis in healing

Ben jij bereid jezelf helemaal lief te hebben?

Jezelf te zien door de ogen van Liefde en jezelf liefdevol ruim baan te geven in het krachtig leven van je hoogste Zelf?

Ben jij bereid je creatieve energie en de hogere expressie van je Essentie vreugdevol te leven in vrijheid?

Reis mee in een zes weken *Healing Flow*

Voel je je uitgenodigd samen met ons in zes weken meer en meer te levensstromen in een nieuw vreugdevol jij?

Ontmoet ons in zes weken tijd driemaal voor een sessie hier in Assen óf op afstand via de telefoonlijn.

Tussendoor ontvang je met liefde tweemaal in de week energetische ondersteuning op afstand (EOA); waarbij we energie afvloeien, schonen en je extra gronden in je Licht-Portaal.

Daarbij ontvang je oefeningen om het proces verder te ondersteunen en te versterken. Soms zijn deze heel praktisch en gericht op het alledaagse leven, soms energetisch, als het thuis werken met het eigen energieveld, chakra's of meridianen. Ook stemmen we affirmatie/intenties af op jouw proces en het leven van je Meesterschap.

Als jouw 'ja' op bovenstaande vraag een JA is, laat het ons horen en we stappen met liefde samen met jou in de *Flow*.

Op de ESW internetsite www.espritsoulworks.com bij privé-sessies kun je onderaan meer lezen over onze werkwijze.

Ben je benieuwd naar het tarief van het *Healing Flow* 'pakket'; kijk dan bij [tarieven](#).

Heb je vragen? Wees welkom contact te maken.



Privé-sessies en het fysieke niveau

Groeien en ontwikkelen? Zorg voor een lichaam in balans

De privé-sessies die we al zovele jaren met liefde verzorgen en waarbij we met vreugde samen mogen zien hoe mensen meer en meer hun Essentie in vreugdevolle vrijheid gaan leven, hebben het laatste jaar een extra verdieping gekregen op het fysieke niveau.

Wij volgden (en volgen) seminars van met name Amerikaanse artsen op het fysieke vlak en stelden een protocol samen waarin vijf stoffen die we als basis zien van het gezond functioneren van de mens de hoofdrol spelen; omringd met extra ondersteunende oefeningen en persoonlijk afgestemd extra supplementen en voedingsadviezen als nodig.

Inmiddels werken we hiermee ongeveer een jaar en verheugen ons in de bijzonder vitaliserende en verjongende effecten op gelukkige cliënten (na een soms wel intensieve reis).

(Over)Prikkelingen...

De gevoelige mens heeft het soms maar lastig in deze tijd van veelal onplezierige prikkelingen van buiten. Of het nu onzuiverheid in voeding, water en lucht is, stralingsbronnen of invloeden via de media, veel mensen vinden het extra lastig om hun innerlijk roer recht te houden en ontspannen bij zichzelf te blijven.

De continue prikkelingen van buiten (en daarmee ook vanbinnen) vraagt veel van ons immuunsysteem en hormonale systeem. Ons lichaam verkeert eigenlijk veelal in de 'vlucht of vecht' modus.

Hierdoor raakt het hele lijfelijke systeem gemakkelijk in disbalans en vraagt meer dan wij tegenwoordig gewend zijn te geven.

De grond is uitgeput, vitamines en mineralen missen in voldoende mate om ons

gezond te voeden.

Eén mineraal is hierbij erg belangrijk. Bijna de hele bevolking is hierin volgens Amerikaanse recente onderzoeken deficiënt.

Een mineraal dat voeding is voor het hormonale stelsel en behoort in iedere cel van het lichaam. Zonder dit is het onmogelijk in gezonde mate hormonale stoffen aan te maken!

Helaas zijn er een paar schadelijke stofjes die wel in ons water, lucht en dingen om ons heen zitten (zoals in kleding, plastic, schoeisel, banken enz...). Ze komen in volume, gewicht en vorm overeen met dat wat gezond is en hebben hierdoor ooit hun plek ingenomen in de receptoren waar de natuurlijke mineralen behoren te zitten.

Dit creëert een grote disbalans in het lichaam.

Veel mensen hebben daarom zonder het soms te weten schildklier- en/of bijnierproblemen en voelen zich vermoeid en overprikkeld.

Toen ik begon te menstrueren werd alles anders...

Moeders geven hun mineraal 'voorraad' aan hun kinderen.

Daarom kennen we de uitspraak dat elke zwangerschap de moeder een tand zou kosten...

Zodra dochters groot worden en in hun cyclus van menstruatie stappen, is het geschenk dat ze van hun moeder kregen op.

En dat op het moment waarop ze dit het meest nodig hebben in het wakker worden van hun hormonale systeem.

Telkens weer horen we dat dit de momenten waren waarop in lichte of zwaardere mate depressie ontstond, PMS klachten, ADHD/ADD, prikkelbaarheid, gewichtsverandering en een scala aan eerst lichte klachten die zwaarder kunnen worden in tijd.

Allerhande klachten zijn gelinkt aan een deficiëntie van de vijf basisstoffen.

Bij mannen én vrouwen.

Het ESW-protocol

Ondanks dat wij geen artsen zijn, hebben we na onze scholing onze weg gevonden in het samen met cliënten reizen in het ESW-protocol dat we naar aanleiding van de seminars die we volgden en boeken die we lazen, schreven.

Hierin ontvang je een handleiding naar werkelijke gezondheid en vitaliteit. Niet enkel voor nu maar voor een heerlijk leven lang.

Het is een reis samen. Dat wel. Eerst mogen de stoffen die niet in de receptoren horen plaats maken voor dat wat er wel hoort en wordt het werken naar een steeds meer balans soms vergezeld van een periode van juist wat mindere stralende vitaliteit.

Ook kun je niet met het fysieke vlak werken zonder dat dit invloed heeft op de andere niveaus van zijn.

Emotionele gevoelens, gedachten kunnen levend worden uit een tijd die geen woorden meer kent maar wel gehoord wil worden.

Het werken met het *ESW-protocol* doen wij daarom enkel en graag tijdens een *Healing flow* of een aantal sessie afspraken.

Graag monitoren we je van dichtbij zodat we je proces goed kunnen volgen en eventueel aanvullende adviezen kunnen geven.

Verlang je naar verbetering van je lijfelijke jij en lijfkracht?

Wees welkom contact te maken voor meer informatie óf een afspraak.



Circles of Oneness® óók op locatie!
Maandelijkse Kringen van Samenzijn in Eenheid



Eens per maand een samenzijn om één te zijn in Licht, Liefde en Heelheid.
In Circles of Oneness vieren we ons één-zijn en verblijf op aarde en nodigen we ons Essentie Zelf uit zich krachtig in elk nu-moment te gronden.
We doen Lichtwerk ter heling van onszelf, de ander en al wat leeft, zodat we als Lichtwevers de Liefde in onszelf en in een ieder helpen gronden en ontwakken.

Circles of Oneness Kringen van Samenzijn in Eenheid, zorgen ervoor dat we met hiernieuwde kracht en verbinding met ons aardse én hemelse Zelf, ons dagelijks leven met een open hart omarmen

> Circles of Oneness zijn vrijblijvend en los bij te wonen, maar inschrijven is wel nodig <

In Zwolle op 20 november a.s. Circles of Oneness bij *Inside Out*

Volgende week weer een nieuwe Circles of Oneness bij Creatief Centrum *Inside Out* in Zwolle. Wees welkom!

Introductie deelname € 10,-

Bijwonen via inschrijving voor een introductiedeelname van € 10,- bij Pascale Tichelaar pascale@mandalatekenen.info of Esprit Soul Works™ esw@espritsoulworks.com



In Assen: extra nieuwe groep op dinsdagavond

In Assen groeien we op de vierde woensdagavond van de maand nog steeds uit de ruimte. Daarom zijn we bezig een nieuwe groep te starten op vierde dinsdagavond van de maand.

Wil je hierbij zijn? Schrijf je alvast in!

De eerste keer is iedereen welkom er voor € 10,- bij te zijn.

Een Circles of Oneness® in jouw woonplaats of omgeving?

We verwelkomen je graag op een van de Circles of Oneness. In Assen óf nodig ons uit op een door jou gekozen locatie en eigen groep.

Heb je geen groep, locatie maar wel interesse in het bijwonen van Circles of Oneness in jouw woonplek of omgeving? Laat het ons weten.

Als er voldoende mensen uit een omgeving belangstellend zijn, creëren wij een groep en plek.

Testimonials CoO deelnemers

De Circles of Oneness zijn voor mij als een sneltrein die me iedere keer weer regelrecht naar mijn hart brengt!

Zoveel liefde circuleert op de Circles of Oneness workshops dat het soms wennen is en overgave vraagt om het helemaal te kunnen ontvangen. Eenmaal geland in overgave is het zo fantastisch om te ervaren!

Iedere maand zie ik weer uit naar een nieuw samenzijn in de Circles of Oneness!

Steeds dichterbij mezelf en tegelijkertijd ook bij anderen. Ik ben blij met de aanreikingen, groei en heling die de Circles mij brengen.



ESW RAWfood Workshops 1 t/m 4 Glutenvrij, biologisch, écht levend voedsel

Afgelopen en deze maand hebben we samen met enthousiaste groepen genoten van de eerste RAWfood Workshops en het bezigzijn met heerlijke voeding die werkelijk voedend is.

Voeding welke meestal al te maken is met eenvoudige keukenhulpmiddelen, maar met een rijke, voedende smaak; geheel passend bij een gezonde, actief en (ver)vullende leefstijl.

Misschien verlang je naar meer gezondheid.

Op een zo licht en gemakkelijk mogelijke wijze.

Misschien is het tijd voedsel niet langer te zien als iets wat de maag vult maar iets wat het hart vult, zodat je werkelijk een leven leeft in vreugde en vervulling.

Misschien is het tijd je lichaam totaal lief te leren hebben en het te laten weten dat je het lief hebt.

Een route hiernaar toe én een belangrijke, is die van voedsel zo hebben we in de loop van de jaren gemerkt.

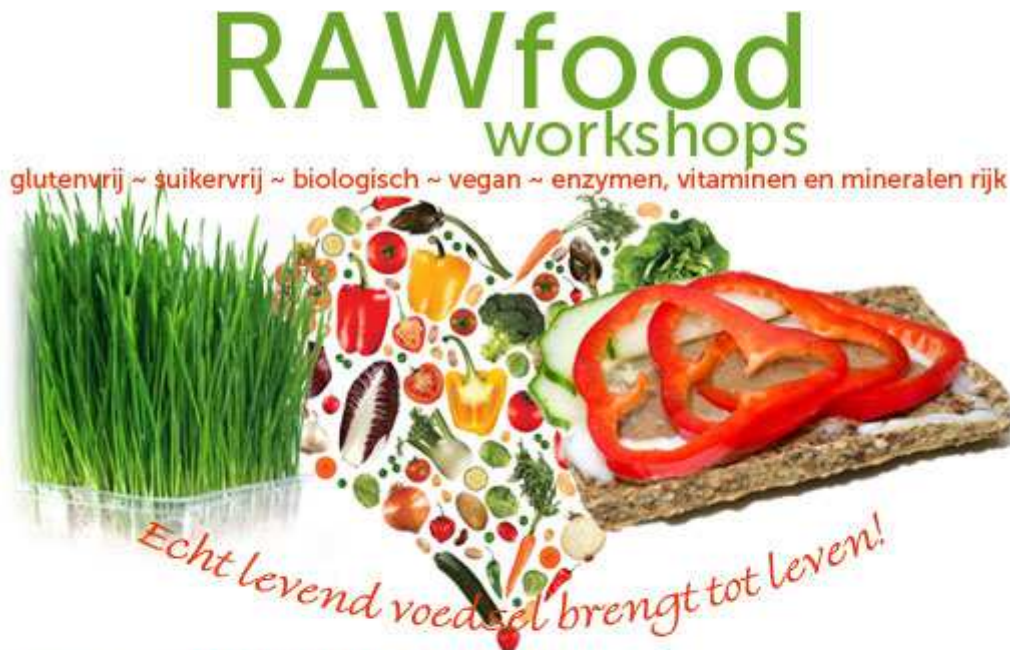
Voeding is als een medicijn. Alles wat we eten draagt bij aan onze gezondheid en het gronden van ons stralend Zelf op aarde óf juist niet.

Hand-outs & extra's

Aan het einde van de workshop krijg je een hand-out uitgereikt waarin je de uitgebreide stap-voor-stap receptuur kunt vinden. Zo kun je thuis eenvoudig aan de slag.

Ook neem je RAWfood mee naar huis om zelf van te genieten én te delen.

Meer informatie of je inschrijven? Hieronder afgebeeld de nieuwe RAWfood poster met het workshopoverzicht óf maak contact en kijk op www.espritsoulworks.com.



Workshop 1: RAW Wraps & Tahini

In Assen op: Zaterdag 13 december a.s. om 11.00 - 14.00 uur

Wraps! De glutenvrije RAWfood 'boterham vervanger'.

Supergezond en overheerlijk met eindeloze variatiemogelijkheden in basis en beleg.

Tahini: Sesampasta, bron van vezels, gezonde vetten en calcium; een heerlijk superfood. Wraps en Tahini vinden elkaar in een gezonde combinatie.

Workshop 2: RAW Crackers & Bagels plus... toppings

In Assen op: Donderdag 6 november a.s. om 18.30 - 21.30 uur

Workshop 3: Kiemen & Tarwegras plus Sprouty Crackers

In Assen op: Donderdag 4 december a.s. om 18.30 - 21.30 uur

Workshop 4: Levende probiotica! Gefermenteerde groenten

In Assen op: Donderdag 8 januari 2015 om 18.30 - 21.30 uur

Hand-outs & extra's

Iedere workshop ontvang je een stap-voor-stap receptuur.
Zo kun je thuis eenvoudig aan de slag. Ook neem je RAWfood mee naar huis om zelf van te genieten én te delen.
Iedere RAWfood workshop is los te volgen.

Wees welkom om eenvoudig je weg te leren vinden in de RAWfood keuken in een kleine groep en huiselijke sfeer!

Meer informatie en/of inschrijven? Kijk op www.espritsoulworks.com
Of bel 0592 409 959 of e-mail op esw@espritsoulworks.com





Kijk voor meer informatie over privé-sessies (healings) in Assen en op afstand (telefoonlijn), workshop data en/of testimonials en meer op www.espritsoulworks.com

Vragen? Wees welkom contact te maken.

Een hartegroet,

Jeroen en Gerlinde Schilt

©2014 Esprit Soul Works™

Esprit Soul Works™

Jeroen & Gerlinde Schilt

Bezoekadres

Leemveld 32
9407 GB Assen

Postadres

Postbus 317
9400 AH Assen

Tel.: (0592) 409 959

Triodos Bank: 25.47.67.737
KvK-nr. 01126722
BTW-nr. NL128250148B02



www.espritsoulworks.nl
esw@espritsoulworks.nl

www.espritsoulworks.com