

Zomer Wijsheid

”

Wanneer je de zon
bewust voelt,
ontwaakt niet alleen je huid,
maar ook je ziel

”

Holistic Awakening in de zonnekracht



Holistic Awareness Nederland

Jouw zomer reis naar Bewustzijn begint NU

Holistic Awareness is geen bestemming, het is een manier van leven.
Een constante uitnodiging om wakker te worden in je eigen ervaring, om
bewuste keuzes te maken en om te leven vanuit je diepste waarheid.

Deze zomer wordt jouw awareness veld voor bewustzijn. Een tijd waarin je leert
om wakker te worden in je eigen leven, bewuste keuzes te maken en je
authentieke zelf te omarmen.

Waar begin je?

Kies vandaag één Awareness oefening die resoneert met je ziel.
Morgen voeg je er een toe. Langzaam maar zeker ontwikkel je een
leven vol awareness, verbinding en betekenis.

Onthoud: Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen maar bereid te zijn
om te observeren, te voelen en bewust te kiezen.

Stichting Holistic Awareness Nederland - Jouw Reisgenoot

Dit e-book als bewuste reisgids is een geschenk van stichting
Holistic Awareness Nederland aan iedereen die klaar is voor een dieper leven.
Wij geloven dat bewustzijn de sleutel is tot een leven vol vreugde,
betekenis en authentieke verbinding.

Jouw bewustzijnsreis begint met je volgende ademhaling

Maak hem bewust.
Maak hem heilig.
Maak hem van jou.
Wees bewust wie je wilt zijn.

*We wensen je een fantastische,
transformerende & helende
Holistic Awareness Zomer*

Het Shan Team

Meditatie

- Adem diep in door je neus... en langzaam uit door je mond en sluit je ogen.
- Voel hoe de zon je kruin verwarmt, en de aarde je voeten draagt.
- Je bent precies waar je moet zijn.
- Richt je aandacht op de energie van de zon en open je hart voor de gouden, geelwitte licht.
- Stel je voor dat jouw verruimde bewustzijn als zonlicht door je heen stroomt, helder, warm, zonder oordeel en verlichtend.

In deze ruimte en in dit moment mag je zijn, ontdekken & helen.

Jouw innerlijke zomer transformatie begint nu en wees bewust van de verbinding met de aarde en zonne-energie.



Van onbewust leven naar bewuste keuzes. Ontdek de kracht van “zomerwijsheid” door Holistic Awareness Awakening

Welkom bij Stichting Holistic Awareness Nederland

In een wereld vol afleiding en automatismen nodigen we je uit voor een diepe reis naar binnen. Holistic Awareness gaat verder dan alleen maar ‘mindful’ zijn, het is een complete bewustwording van hoe lichaam, geest en ziel met elkaar verbonden zijn en hoe deze verbinding jouw werkelijkheid vormgeeft.

Deze zomer wordt jouw awareness veld voor bewustzijn. Een tijd waarin je leert om wakker te worden in je eigen leven, bewuste keuzes te maken en je authentieke zelf te omarmen.

Wat betekent Holistic Awareness?

Lichaamsbewustzijn: Voelen wat je lichaam je vertelt

Geestelijke helderheid: Observeren van gedachten zonder erin gevangen te raken

Energetische gevoeligheid: Bewust worden van je energetische veld

Relationele Awareness: Bewuste onderlinge verbinding en communicatie

Omgevingsbewustzijn: Herkennen hoe je ruimte je innerlijk beïnvloedt

Zingevingbewustzijn: Leven vanuit je diepste waarheid

””

*Een holistische levensstijl gaat om het vinden
van balans in lichaam, geest en ziel.*

Eric Jagernath

De 6 niveaus van Holistisch Bewustzijn

niveau 1 Lichaam Awareness

Je Fysieke Tempel. Hoe beter je ervoor zorgt, hoe krachtiger je je voelt. Je lichaam is niet alleen een voertuig. Het is een wijze leraar die constant met je communiceert. Leren luisteren naar deze signalen is de basis van Holistic Awareness.

BEWUSTE VOEDING: Van eten naar voeden

Awareness oefening: De Voedingsmeditatie

- Ga op je rug liggen, adem diep in door je neus en bij het uitademen mag je je ogen sluiten.
- Richt je aandacht op je lichaam door het te scannen van top tot teen.
- Vraag jezelf af: "Wat heeft mijn lichaam echt nodig?"
- Kies voor levend voedsel: groenten, fruit, noten, zaden en gefermenteerde producten.
- Vermijd wat je energie kost: geraffineerde suikers en zwaar bewerkte producten
- Observeer hoe verschillende voedingsmiddelen je energieniveau beïnvloeden.
- Probeer een dag onbewerkte voeding en observeer het verschil.
- Eet langzaam en bewust, proef elke hap.

BEWUSTE BEWEGING: Van oefening naar expressie

Awareness oefening: Intuïtieve beweging

- Start je dag met 10 minuten stretchen of yoga
- Kies beweging die je blij maakt, dansen, yoga, fietsen
- Beweeg minimaal 15 minuten per dag, kies wat past bij jouw energie
- Observeer hoe beweging je gemoedstoestand beïnvloedt
- Doe een natuurwandeling van minimaal 45 minuten
- Voel je voeten op de grond, je ademhaling, je hartslag
- Wordt bewust van hoe je lichaam reageert op verschillende omgevingen

BEWUSTE RUST: Van slapen naar herstellen

Awareness oefening: Slaapritueel Bewustzijn

- Plan je slaap met vaste bedtijd (7-8 uur minimaal)
- Creëer bewust een slaapritueel, minder blauw licht, rustgevende thee
- Probeer ademhalingsoefeningen of ademwerk voor het slapen
- Plan een rustdag en neem een magnesiumbad met etherische olie

niveau 2 Geestelijke Awareness

De Stille Observeerder.

Een rustige geest is niet een lege geest, maar een bewuste geest die kan observeren zonder veroordeeld te worden.

BEWUSTE AANDACHT: Van reactie naar respons

Awareness oefening: Gedachten observeren

- ⊕ Mediteer twee keer per dag, ochtend en avond, al is het maar 5 minuten
- ⊕ Noteer 3 gedachten die vaak opkomen. Zijn ze ondersteunend?
- ⊕ Oefen met gedachten bekijken alsof ze wolken zijn die voorbijdrijven
- ⊕ Observeer zonder te beoordelen
- ⊕ Begin de dag in stilte, zonder telefoon

BEWUSTE INFORMATIE: Van consumptie naar voeding

Awareness oefening: Mentale voeding

- ⊕ Wees bewust waar je je aandacht op richt
- ⊕ Omring jezelf met content die je verrijkt in plaats van verdooft
- ⊕ Lees 1 hoofdstuk uit een inspirerend boek per dag
- ⊕ Digitale detox van 4 uur of meer per dag

BEWUSTE AANWEZIGHEID: Van verleden/toekomst naar nu

Awareness oefening: Presentie cultiveren

- ⊕ Je geest beweegt door tijd, blijf constant in het heden
- ⊕ Gebruik affirmaties: "Ik ben aanwezig", "Ik kies rust"
- ⊕ Stiltemomenten helpen je jouw 'innerlijke stem' te horen
- ⊕ Reflecteer 's avonds: wat heeft je geest gevoeld vandaag?



niveau 3 Energetische Awareness

Je Levenskracht

Alles is energie. Bewust worden van je energetische veld en hoe je het kunt zuiveren en verhogen is essentieel voor holistic Awareness.

ENERGETISCHE HYGIËNE:

Van vervuiling naar zuiverheid / Van automatisme naar keuze

Awareness oefening: Energieveld reiniging, Intentie creatie

- ⌚ Reinig je energetisch veld met salie, kristallen of meditatie
- ⌚ Reiki of meditatie met handpalmen op je hart
- ⌚ Probeer sound healing, Qi Gong of aromatherapie
- ⌚ Luister naar muziek die jouw trillingsfrequentie verhoogt
- ⌚ Richt je aandacht bewust vóór je dag begint
- ⌚ Vraag jezelf af: "Hoe wil ik me vandaag voelen?"
- ⌚ Elke ochtend schrijf: "Vandaag voel ik me..." en vul aan met gewenste energie
- ⌚ Verbind je acties met je grotere visie

BEWUST AARDING: Van zweven naar gronden

Awareness oefening: Aarde verbinding

- ⌚ Loop op blote voeten in de natuur en verbind je met aarde-energie
- ⌚ Aardingswandeling in een bos of park
- ⌚ Breng 1 uur buiten door zonder afleiding
- ⌚ Drink energiewater met munt, citroen of komkommer

BEWUST ENERGIEBALANS: Van uitputting naar vitaliteit

Awareness oefening: Energie management

- ⌚ Beperk schermtijd, vooral voor het slapen
- ⌚ Neem pauzes tijdens werk om op te laden
- ⌚ Prikkel balanceren, trek jezelf af en toe terug
- ⌚ Omring jezelf met mensen die je energie geven
- ⌚ Doe een 3-minuten reset-ademhaling tussen taken
- ⌚ Plan energieke momenten, dansen, zingen, sporten



niveau 4 *Relationele Awareness*

Verbinding en Communicatie

Bewuste communicatie en zelfliefde zijn fundamenteel voor Holistic Awareness.

BEWUSTE COMMUNICATIE: Van reactie naar verbinding

Awareness oefening: Hartgerichte communicatie

- ⌚ Spreek vanuit gevoel (ik-boodschappen) in plaats van beschuldigingen
- ⌚ Wees eerlijk in je communicatie
- ⌚ Oefen luisteren zonder onderbreken
- ⌚ Geef een compliment aan iemand in je omgeving

BEWUSTE ZELFLIEFDE: Van kritiek naar compassie

Awareness oefening: Zelfkennis

- ⌚ Behandel jezelf als je beste vriend
- ⌚ Kijk jezelf 3 minuten in de ogen en zeg liefdevolle woorden
- ⌚ "Ik ben" affirmaties kunnen helpen bij zelfacceptatie
- ⌚ Schrijf een brief aan je jongere zelf

BEWUSTE VERGEVING: Van vasthouden naar loslaten

Awareness oefening: Emotionele bevrijding

- ⌚ Vergeef om jezelf vrij te maken van emotionele last
- ⌚ Vergeef iemand innerlijk en laat los
- ⌚ Begin met emotionele check-in: "Wat voel ik nu?"
- ⌚ Lach vaak, humor is helend

BEWUSTE GRENZEN: Van Ja-zeggen naar bewuste keuze

Awareness oefening: Energetische grenzen

- ⌚ Zeg "nee" met liefde - je energie is kostbaar
- ⌚ Observeer je reacties in sociale situaties
- ⌚ Stuur in gedachten een liefdevolle boodschap naar een dierbare



niveau 5 Omgevingsbewustzijn

Je Externe Spiegel

Je omgeving beïnvloedt je innerlijke wereld meer dan je denkt.

Bewust creëren van je ruimte is bewust creëren van je realiteit.

BEWUSTE RUIMTE: Van chaos naar harmonie

Awareness oefening: Heilige plek creëren

- 🌀 Richt een hoekje in met kaars, steen, plant of inspirerende kaart
- 🌀 Hou je leefruimte schoon en minimalistisch
- 🌀 Ruim op wat niet meer nodig is
- 🌀 Verwijder spullen met negatieve herinneringen

BEWUSTE ZINTUIGEN: Van prikkels naar voeding

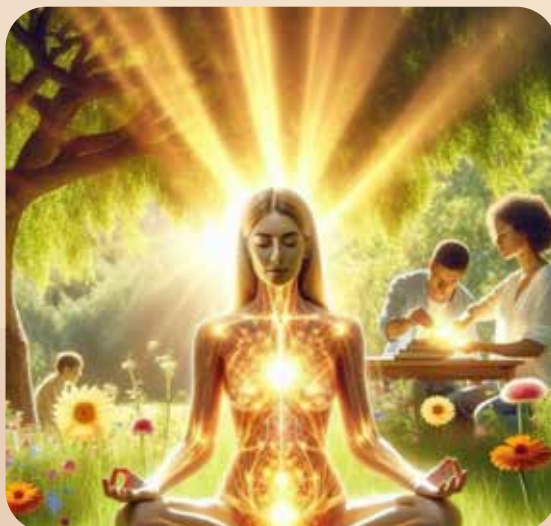
Awareness oefening: Zintuiglijk welzijn

- 🌀 Gebruik etherische oliën in je leefruimte
- 🌀 Geur, kleur en geluid dragen bij aan rust
- 🌀 Zet 3 planten op strategische plekken
- 🌀 Steek een geurkaars aan als overgangsmoment

BEWUSTE NATUUR INTEGRATIE: Van binnen naar buiten

Awareness oefening: Natuur Verbinding

- 🌀 Laat zonlicht in je huis - ventileer elke ochtend
- 🌀 Zet planten in woning voor levensenergie
- 🌀 Gebruik natuurlijke materialen en producten
- 🌀 Breng tijd door in natuur voor verbinding



niveau 6 Zingeving Awareness

Je Authentieke Pad

Succes in holistische zin betekent leven vanuit je essentie, je diepste waarheid.

Bewuste Waarden: Van Verwarring naar Helderheid

BEWUSTE WAARDEN: Van verwarring naar helderheid

Awareness oefening: Levenskompas schrijven

- Schrijf je kernwaarden op en gebruik ze als richtlijn voor beslissingen
- Wees trouw aan je waarden, ook in je werk
- Kies één waarde als thema van de dag
- Reflecteer, leef ik vandaag in lijn met mijn kern?

BEWUST INTUÏTIE: Van denken naar voelen

Awareness oefening: Innerlijke wijsheid

- Vertrouw op je intuïtie bij beslissingen
- Sta stil bij wat je écht wilt bijdragen
- Visualiseer je ideale leven over 3 jaar
- Begin met vraag, "Wat wil ik bijdragen vandaag?"

BEWUST FLOW: Van gedwongen naar natuurlijk

Awareness oefening: Zone van genot

- Doe vaker dingen waar je de tijd bij vergeet
- Durf je passie te volgen
- Noteer kleine successen aan het einde van dag

BEWUST IMPACT: Van nemen naar geven

Awareness oefening: Betekenisvol bijdragen

- Ieder gebaar telt, geef liefde, tijd of kennis
- Geef iets kleins terug (hulp, aandacht, cadeau)
- Geef iets terug aan de wereld, op jouw manier
- Spreek dagelijks uit waar je dankbaar voor bent



*In deze ruimte
en in dit moment
mag je zijn,
ontdekken
& helen.*



Dagelijkse Awareness oefeningen

Ochtend Awareness Ritueel

- Spreek dankbaarheid uit, benoem 3 dingen
- Hydrateer bewust, lauwwarm water met citroen
- Lichaamsscan, wat vertelt je lichaam?
- Intentie zetten, hoe wil je je voelen?
- Stille meditatie, 5-10 minuten observeren

Avond Integratie Ritueel

- Emotionele check-in, wat voel je nu?
- Dag reflectie, wat heeft je gevoed?
- Dankbaarheid, 3 dingen benoemen
- Ruimte zuiveren, opruimen als overgangsmoment
- Slaapvoorbereiding, bewust naar rust

Wekelijkse Awareness oefeningen

Week 1: Vitaliteit en Lichaamsbewustzijn

- ⌚ Dag 1-2: Lichaamsscan en voedingsmeditatie
- ⌚ Dag 3-4: Intuïtieve beweging en natuurverbinding
- ⌚ Dag 5-7: Slaapritueel ontwikkelen en magnesiumbad

Week 2: Focus en Geestelijke Rust

- ⌚ Dag 8-10: Gedachten observeren en herschrijven
- ⌚ Dag 11-14: Digitale detox en bewuste informatieconsumptie

Week 3: Energetische Bewustzijn

- ⌚ Dag 15-17: Energieveld reiniging en intentie creatie
- ⌚ Dag 18-21: Aarding en trillingsfrequentie verhogen

Week 4: Verbinding en Zingeving

- ⌚ Dag 22-24: Communicatie en zelfliefde oefeningen
- ⌚ Dag 25-28: Waarden definiëren en levenskompas schrijven



De 10 pijlers van Holistic Awareness

- 1 **Bewuste ademhaling:** Elke ademhaling is een kans om volledig in het NU te zijn
- 2 **Lichaamswijsheid:** Luister naar de signalen van je lichaam
- 3 **Geestelijke observatie:** Kijk naar gedachten zonder erin gevangen te raken
- 4 **Energetische hygiëne:** Reinig en bescherm je energieveld
- 5 **Bewuste communicatie:** Spreek vanuit waarheid en liefde
- 6 **Omgevingsbewustzijn:** Creëer ruimte die je ondersteunt
- 7 **Natuurverbinding:** Herken jezelf als onderdeel van het geheel
- 8 **Intuïtieve wijsheid:** Vertrouw op je innerlijke kompas
- 9 **Authentieke expressie:** Leef vanuit je ware zelf
- 10 **Bewuste keuzes:** Elke keuze is een kans tot bewustwording

Namaste

Dit is een gratis uitgave van stichting Holistic Awareness Nederland.
Wil je meer weten bezoek dan onze website en schrijf je in voor de nieuwsbrief.



SHAN team

Eric Jagernath
Martin Hokke
Marenka Laurence

ericjagernath@shan.nu
martin@shan.nu
marenka@shan.nu

06-51000502 - www.shan.nu - awareness@shan.nu



Holistic Awareness Nederland