

Evelyn van Hasselt & Karlijn Visser



Holistik

HANDBOEK

body, mind, soul & holy crap

SPECTRUM

Inhoud

Welkom

- 8 ◇ De 5 grondbeginselen van het holisme
- 12 ◇ Wie zijn wij?
- 12 ◇ Evelyn van Hasselt – Van geldwolf naar wereldverbeteraar
- 18 ◇ Karlijn Visser – Van goodiebag girl naar stylish do-gooder
- 24 ◇ Over dit boek

Consciousness ◇ 26

1 Natuur & de cycli van het leven

- 29 ◇ Inleiding
- 32 ◇ De restoratieve waarde van de natuur
- 34 ◇ Superpowers van de zee
- 38 ◇ Starten met leven volgens de seizoenen... De wijsheid komt uit het Verre Oosten
- 42 ◇ Het magische ritme van je vrouwelijke cyclus
- 46 ◇ Jij en je relatie met de planeet
- 52 ◇ 12 x *nature rules* hotspots met 100 procent oplaadgarantie

2 Hooggevoeligheid

- 57 ◇ Inleiding
- 62 ◇ Hsp-test voor volwassenen
- 66 ◇ Met deze 10 survivaltips maak je van hoogsensitiviteit jouw kracht
- 70 ◇ Hoogsensatieve personen in de liefde: tips voor relatiegeluk
- 76 ◇ EHBO-kit voor hsp'ers: met deze 10 producten op zak blijf je in je kracht staan
- 80 ◇ Recept: aardende hsp-soep voor als je overprikkeld bent

Responsibility ◇ 84

3 Familie

- 87 ◇ Inleiding
- 90 ◇ Hoe overleef ik mijn familie?!
Familiesystemenexpert
Els van Steijn geeft inzichten in je familiesysteem die helpen
- 96 ◇ Je ouders zijn ook maar mensen – zo leer je hen te omarmen
- 98 ◇ Wat opgroeien zonder vader met je doet (en hoe je toch een evenwichtige volwassene kunt worden)
- 102 ◇ De band met broers en zussen
- 106 ◇ 10 holistische relatietips om samen de 100 te halen
- 110 ◇ Recept: familietaart *vegan silky sweet mango pie* van Sharp Sharp

4 Schoonheid

- 115 ◇ Inleiding
- 118 ◇ Dit is waarom je soms baalt van je spiegelbeeld
- 124 ◇ *Face reading*: dit is wat jouw gezicht vertelt over je karakter, emotionele huishouding én gesteldheid van je organen
- 128 ◇ Beauty facts
- 130 ◇ Met deze 7 tips blijf je forever 39
- 134 ◇ Holistiek pick – Karlijns favoriete beautybehandelingen
- 138 ◇ Zo accepteer je de vergankelijkheid van jouw schoonheid met wabi-sabi

Joy ◇ 142

5 Food hospital

- 145 ◇ Inleiding
- 148 ◇ Holistisch eten doe je zo, 5 gouden tips uit eigen hand
- 152 ◇ *Taste triggers*: ze ruiken lekker, smaken nóg lekkerder, maar zijn een ramp voor je gezondheid
- 156 ◇ *Intuition food*: zo haal je smaak uit het leven en breng je buik-, hart- en hoofdenergie in balans volgens de Chinese geneeskunde

- 164 ◇ Chinese voedingsleer: leer jongleren met yin & yang en vergroot je levensenergie (Qi)
- 168 ◇ Ayurveda en het belang van eten volgens je body-mind-type
- 174 ◇ Recept: detox-kitchari
- 178 ◇ Met deze 10 Japanse eetregels word je stokoud
- 180 ◇ 10 x Forces of nature – de natuur als apotheek
- 184 ◇ Recept: intuition food in de praktijk: een spicy Japanse wokbowl

6 De glazen bol

- 189 ◇ Inleiding
- 194 ◇ Wil jij ontsnappen aan de onzichtbare klauwen van de consumptiemaatschappij? Een filosoof legt uit hoe.
- 198 ◇ Computertechnologie en het menselijk potentieel
- 204 ◇ Spread Light & Love, maar hoe?!
- 208 ◇ Bronnen



Welkom

Welkom in ons boek. Hét *Holistik Handboek*. Het is geschreven door ons, Karlijn Visser en Evelyn van Hasselt. Samen vormen wij de hoofdredactie van Holistik, een online magazine dat we in het voorjaar van 2016 met z'n tweeën hebben opgericht. Nu, drie jaar later, delen we onze kennis en ervaring met ruim 300.000 unieke bezoekers per maand (and still counting!). Je kunt dus wel stellen dat een holistische manier van leven geen vluchtige hype is en de interesse wekt van een steeds groter wordende groep mensen. Maar we zijn geen goeroes. En nee, we zijn ook niet verlicht. Zie ons liever als twee vrouwen met een tomeloze nieuwsgierigheid die soms rust vinden en soms niet, die soms zelfverzekerd zijn en soms volledig in het duister tasten. Net als jij. Sterker nog: de essentie van het holisme is dat er tijdens de groei naar de meest stralende versie van jezelf niet één juiste weg is. We hopen dan ook dat je dit boek zult zien als een aanmoediging om vooral je eigen levenspad te kiezen met liefde op je linker-, en vertrouwen op je rechter-schouder. Wie wij zijn en welk pad wij zelf hebben afgelegd lichten we straks uitgebreider toe. Eerst vertellen je graag iets meer over het holisme. ♦

De 5 grond- beginselen van het holisme

Om ons heen merken we een groeiende interesse in een holistische manier van leven. Veel mensen voelen zich erdoor aangesproken, maar vinden het lastig om in woorden te vatten wat holisme nou eigenlijk precies is. Dus laten we bij het begin beginnen...

Auteur: Evelyn van Hasselt

Het holisme is geen religie, maar een levensovertuiging waarbij je jezelf ziet als onderdeel van een groter geheel. Zodra je je verbonden voelt met alles wat er is, handel je als vanzelf met meer respect voor mens, dier en natuur. Toch gaat het holisme niet alleen over verbonden zijn met de wereld om je heen. De relatie die je met jezelf hebt, is minstens zo belangrijk. Het holisme kan jouw leven ook – of misschien wel juist! – op individueel niveau een stuk lichter en leuker maken. Leven vanuit een holistische grondslag betekent namelijk niks anders dan je probeert te leven vanuit liefde en volledig vertrouwen. Dat klinkt misschien wat vaag of zelfs zweverig, maar – geloof ons – dat is het niet. Kijk maar eens naar de 5 holistische grondbeginselen die je hiernaast vindt. Toen wij deze principes in het najaar van 2015 formuleerden, konden we maar één conclusie trekken: samen vormen ze een blauwdruk voor de manier waarop wij beiden in het leven willen staan. Het is niet zo dat we de leefregels tot de letter opvolgen (van dogma's worden we allesbehalve blij). Voor ons is het holisme vooral een subtiele, maar altijd aanwezige onderstroom. Met 5 ankers die houvast bieden op de momenten dat we

even geen vaste grond onder onze voeten voelen.

1. Kijk naar het geheel

Het woord holisme komt van het Griekse woord *holos* dat 'geheel' betekent. Als je op een holistische manier naar een probleem kijkt, let je op alle aspecten die met het probleem te maken hebben. Je focust je dus niet alleen op het probleem zelf. Daarom kijkt men binnen de holistische geneeskunde niet alleen naar de kwaal en het bestrijden van symptomen, maar naar alle facetten van een mens: fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch.

2. Groei naar de beste versie van jezelf

Wij zien Holistik als *A daily guide to the greater you* (met de nadruk op 'A' guide: we hebben de wijsheid niet in pacht). Onze missie is om je elke dag tools aan te reiken waarmee je verantwoordelijkheid kunt nemen voor je eigen geluk en de beste versie van jezelf wordt. En om die meest stralende versie te worden ga je door een groeiproces. Door jezelf te blijven onderzoeken, angsten te overwinnen en blokkades op te lossen kom je steeds dichterbij je innerlijke kern. En hoe dichterbij je bij jouw kern komt, hoe makkelijker het

'People take different roads seeking fulfillment and happiness. Just because they're not on your road doesn't mean they've gotten lost.'

- dalai lama

Jij volgt jouw pad in het leven, Holistik schijnt bij met een lichtje. Maar Holistik zou Holistik niet zijn, als we je niet ook uitdagen om zo nu en dan van gebaande paden af te wijken. In feite is dit boek één grote uitnodiging om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen geluk en te gaan leven vanuit je volledige potentieel. Zodra je dat doet, activeer je een opwaartse spiraal. Voor holisten is het namelijk een

universele wet dat je aantrekt wat je uitstraalt en dat datgene waar je op focust groter wordt. Daarmee bedoelen we niet dat je leven groots en meeslepend zou moeten zijn. Misschien ligt er in het doorvoeren van een kleine verandering al een grote schat verborgen. Als wij je in de volgende hoofdstukken nou verrassen met nieuwe ideeën en inzichten en jij kiest er uit wat bij je past, dan is de cirkel rond. ◇

Superpowers van de zee

Eb en vloed vormen al miljoenen jaren het oerritme van de aarde. Zelfs de meest kritische wetenschapper kan niet ontkennen dat de zee een heilzaam effect heeft op de mens. Wat een geluk dat ons land een 523 kilometer tellende kustlijn heeft! En daar kun je jouw lege batterij gratis en voor niets weer helemaal opladen.

Auteur: Evelyn van Hasselt

Hoe leuk ik het ook vind om Holistik te runnen, stressvolle periodes zijn er natuurlijk ook. Over het algemeen kan ik daar goed mee omgaan en volstaat een wandeling door het Vondelpark. Maar er zijn ook momenten dat mijn stresslevel van oranje doorschiet naar rood. Op van die typische 'ik wil helemaal niks en niemand zien'-dagen is er eigenlijk maar één plek waar ik écht kan opladen: aan zee. Binnen een uur voel ik me kalmer, frisser en positiever. Dat ik niet de enige ben die opknapt van de superpowers van de zee blijkt uit een onderzoek uitgevoerd door wetenschappers van de Engelse universiteiten van Exeter en Plymouth(2012). In totaal namen 2750 mensen tussen de acht en tachtig jaar deel aan de studie. Wat bleek?

Nagenoeg alle deelnemers voelden zich beter na het bezoeken van het strand, het platteland of een mooi park, maar de kust zorgde verreweg voor de meest positieve gevoelens. Volgens één van de onderzoekers, Mathew White, zit het idee dat je je goed voelt aan het strand verankerd in onze hersenen. Een ander groot Engels onderzoek heeft aangetoond dat mensen die aan zee wonen ook daadwerkelijk gezonder zijn. De zee beperkt namelijk stress én moedigt onbewust lichaamsbeweging aan. Maar er is meer. Op deze vier manieren draagt de zee bij aan je fysieke en mentale gezondheid:

1. Het ruisen van de golven

Je hersenen zijn 24 uur per dag bezig met het registreren van geluid. Onder in je hersenstam, in je reptielenbrein, wordt

voortdurend geanalyseerd of een geluid veilig is of niet. Natuurlijke geluiden worden van oudsher herkend als veilig. Dit in tegenstelling tot mechanische en industriële geluiden, zoals het rinkelen van een telefoon of het voorbijrazen van een trein. Het meest prettig voelen we ons op plekken waar omgevingsgeluiden ons onbewust een veilig gevoel geven. Om die reden helpt het ruisen van de zee ons op een diep niveau te ontspannen.

2. Het zien van een horizon

Buiten zijn helpt depressies voorkomen. Zit je niet lekker in je vel? Vermijd drukke winkelstraten en grauwe woonwijken en ga naar een plek waar je de horizon duidelijk kunt zien. Waarom? Een horizon is een natuurlijke begrenzing en helpt je om de angst die grenzeloosheid (in denken, voelen en emoties) met zich meebrengt te kalmeren. Op een bankje zitten met uitzicht op zee kan dus écht wonderen doen als je somber bent.


3. Baden in zeewater

Als zeewater, zoals bij thalassotherapie, tot 34 graden Celsius wordt verwarmd kunnen allerlei heilzame stofjes doordringen in je huid. Denk bijvoorbeeld aan jodium en ijzerhoudende stoffen zoals kalium, calcium, zwavel, silicium, fluor en zink. Onder de 34 graden Celsius worden deze stoffen ook opgenomen, maar in mindere mate. Toch is zwemmen in koud(er) zeewater ook supergezond. De golven

masseren je lichaam en door te zwemmen krijg je soepele gewrichten.

4. Lopen in het zand

Wist je dat er in de zolen van je voeten per vierkante centimeter meer zenuwuiteinden zitten dan op welke andere plek van je lijf? Door op blote voeten door het zand te lopen, stimuleer je deze zenuwuiteinden, versterk je de spieren in je voeten én neem je de natuurlijke frequentie van de aarde aan. *Earthing* noemen ze dat en het kan wonderen doen als je last hebt van stress. Contact maken met de aarde zorgt er namelijk voor dat elektrische spanning in je lijf in balans blijft. De theorie erachter is als volgt: in je lichaam zorgen tal van elektrische impulsen ervoor dat je organen, zintuigen en lichaamscellen optimaal functioneren. Deze signalen zorgen er bijvoorbeeld voor dat je hart klopt en je hersencellen met elkaar communiceren. De elektrische impulsen worden verstuurd door de atomen. Als mens besta je voor zo'n 70 procent uit water. Een watermolecuul bestaat uit 2 positief geladen waterstofatomen en 1 negatief geladen zuurstofatoom (het welbekende H₂O-verhaal). Om het simpel te zeggen: als mens ben je dus positief geladen. De aarde is negatief geladen. Zodra je contact maakt, gebeurt er iets wonderlijks: via je blote voeten kun je een teveel aan elektrische spanning in je lichaam naar de aarde geleiden. Hierdoor herstel je de natuurlijke balans. ◇

A dramatic seascape at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, golden light and scattered, dark clouds. The ocean below is turbulent, with deep blue and teal waves crashing and churning. The overall mood is one of vastness and challenge.

**'You never cross the
ocean unless you have
the courage to lose sight
of the shore.'**
