

Hoe je met behulp van Oude Wijsheden een Blijer leven kunt creëren.

Even voorstellen:

Hoi, ik ben Ibolya Moór. Schrijven is mijn passie en dat doe ik in vele vormen. Mijn andere passie is om achter de betekenis van oude wijsheden te komen. In de afgelopen jaren heb ik op dat gebied behoorlijk wat kennis opgedaan, kennis die ik graag met je wilt delen. Uit deze passie is een boek voortgekomen die ik waarschijnlijk eind van dit jaar uit ga geven.

Om je alvast kennis met oude wijsheden en mij te laten maken heb ik dit E-Book geschreven. Het kan vermaak zijn, maar ook een waardevolle hulp om een Blijer leven te creëren.

Like mijn [facebookpagina](https://www.facebook.com/doorwijzer/?pnref=lhc) en ontvang tips, weetjes, gedichten die daar gegeven worden. Dit kan je helpen om duidelijker je weg naar Blijdschap te vinden.

Veel plezier met het lezen van dit E-Book. En mochten er vragen zijn dan hoor ik ze graag.

Blije groet,

Ibolya Moór

INHOUDSOPGAVE:

1. Vragen om je interesse te peilen. Pagina 4
2. Korte uitleg waarom Oude wijsheden belangrijk zijn Pagina 5
3. Oefeningen Pagina 6-14
4. Achtergrondinformatie voor de liefhebber Pagina 15
5. Wat het toepassen van deze oefeningen je op kunnen brengen Pagina 16
6. Achtergrondinformatie Pagina 17-20
7. Epi-Genetics en De Vloek van de Hongaarse familie Moór Pagina 21
8. Spreukenpagina Pagina 22
9. Aantekeningen Pagina 23-

Beantwoord voor jezelf even de volgende vragen:

**Ben jij iemand:**

-die van magische dingen houdt?

-die graag de controle over zijn eigen leven houdt?

-die van wetenschappelijk bewezen feiten houdt?

-die zich zorgen maakt over de toekomst van de wereld?

-die zich zorgen maakt over zijn eigen toekomst?

-die open staat voor de nieuwste ideeën omtrent deze zaken?

Ruimte voor je antwoorden:

Heb je op de meeste vragen een Ja beantwoord, lees dan vooral door.

**Voor veel mensen is het leven een mysterie.** Dat is het niet meer wanneer je eenmaal over de juiste sleutel beschikt; zegt Bob Procter. Die sleutel omvat een aantal universele wetten. Wetten die ervoor kunnen zorgen dat jij je eigen leven beter kunt vormen en kneden zoals jij dat zou willen. De eerste wet is de wet van gedachtekracht. Het woordje kracht zegt het al. Deze wet maakt slapende krachten in je wakker. Krachten die ervoor zorgen dat wanneer je positief in het leven staat, je meer positiviteit aantrekt. Het werkt echter ook de andere kant zo op. Dar bedoel ik mee dat hoe negatiever je bent, des te meer negativiteit je op je pad zult aantreffen.

**Kijk maar eens wat er gebeurd wanneer je verliefd bent**. Alles lijkt dan veel makkelijker te gaan. Meestal zie je er gezonder en beter uit. Je ziet alles door een roze bril en daardoor reageer je relaxter en zal je omgeving ook relaxter op je reageren. \*1

**Maar wat wanneer je met het verkeerde been uit bed bent gestapt?** Gaat het dan niet de hele dag verder verkeerd? Meestal wel toch?

**Volgens Dr. Joe Dispensza hebben we 25.000 negatieve gedachtes op een dag.** En als je weet dat er tegenover elke negatieve gedachte 5 positieve geplaatst moeten worden, om deze negatieve vibratie op te heffen, weet je wat je te doen staat.

**Minder negatieve gedachten vormen is geen optie.** Het licht bestaat namelijk bij de gratie van de duisternis. Dus die negatieve gedachten kan je niet uitwissen. Wat je wel kunt doen is jezelf oefenen in positief denken.

Om dat te kunnen trainen heb ik op de volgende bladzijde wat oefeningen voor je.

\*1 Dr. Bruce Lipton. The honeymoon effect.

Oefening:

Schrijf elke avond voordat je naar bed gaat eens vijf dingen op, waar je vandaag blij van bent geworden.

Op deze manier ga je met een positieve gedachtegang slapen en word je de volgende ochtend positiever wakker.

Je kunt hier je bevindingen opschrijven:

Oefening:

Zet tegenover een negatieve gedachte die je vandaag gehad hebt, eens vijf positieve gedachtes op papier neer.

Ik zal je een voorbeeld geven. Stel je hebt een afspraak met een vriendin. Je verheugt je er geweldig op, maar ze belt af. Je voelt natuurlijk de teleurstelling of misschien wel nog meer andere emoties.

Voorbeeld:

5 positieve gedachtes kunnen zijn:

1. Maar nu heb ik tijd voor mezelf en een boek gaan lezen o.i.d. waar ik al zo lang niet aan toe kom.
2. Ik hoef de deur niet uit.
3. Ik heb nu tijd om dat ene klusje waar ik nooit aan toekom te doen.
4. Ik kan eindelijk uitrusten
5. MMM ik voelde me al niet zo lekker dus ik ga me niet aankleden.

Hoe voel je je nu? Je hebt nu iets negatiefs, teleurstelling, omgebogen naar iets positiefs.

Mogelijkheid om aantekening te maken:

Oefening:

Wanneer er iets negatiefs in je opkomt, duw het dan niet weg, maar schenk er eenvoudigweg geen aandacht aan. Schenk je aandacht aan iets wat je leuk vindt. Ja, dat is best moeilijk, want die negatieve kwebbel zal je nog steeds lastig blijven vallen. Maar omdat je niet aan 2 dingen tegelijkertijd aandacht kunt schenken zal het minder worden.

Hoe ging dat je af?

Mogelijkheid om aantekeningen te maken:

Oefening:

Ga een paar keer per dag even na hoe gespannen je spieren zijn. Gespannen spieren geven namelijk het signaal aan je hersenen dat er iets niet in orde is, en zet je lichaam op scherp. “Diepe ademhalingen” activeert het parasympatisch zenuwstelsel en heeft een ontspannende uitwerking.

Doe de ademhaling als volgt: Neem een diepe teug adem, houdt hem een paar seconden vast en laat hem langzaam ontsnappen”. \*2

Wat gebeurd er? Mogelijkheid tot reflectie:

\*2 Psychologie magazine. Het breinboekje blz. 39. R. Hanson e.a. Boeddha’s Brein, Ten have, 2012.

Ritueel: energetische reiniging van je huis:

Als mens besta je voor ongeveer 95% uit energie en 5% uit materie. Nu je dus je negativiteit probeert te negeren of om te buigen, betekent dat niet dat er geen negatieve vibraties om je heen kunnen hangen. Hieronder zal ik je een voorbeeld geven wat ik daarmee bedoel.

Voorbeeld:

Je komt een kamer binnen en je voelt iets raars. Je kan er de vinger niet opleggen, want je weet niet wat er zich daarnet heeft afgespeeld. Dat wat je voelt is de negatieve energie die losgekomen is door bijvoorbeeld een ruzie. Deze energie verdwijnt niet vanzelf. Meestal blijft hij lang hangen en kan hij van invloed zijn op jou humeur(energie).

Dit is een ritueel van Denise Lynn om je kamer dan weer te ontdoen van deze negatieve energie.

Neem iets wat geluid maakt en/of wat salie dat je aansteekt. Wanneer je een voorwerp neemt om geluid te produceren, pak dan iets wat een hoge trilling kan maken. Daarvoor hoef je geen speciale zaken aan te schaffen. Dat kan bijvoorbeeld al met een kristallen glas en een lepel. Maak contact met de aarde door te visualiseren dat er een draad vanuit je stuitje naar het middelpunt van de aarde loopt.

Vervolgens zet je de intentie dat je de negatieve energie die er in je huis hangt, weg gaat sturen. Maak de energie ook duidelijk dat deze naar het licht mag gaan. Dat kan je doen door je ogen dicht te doen en dit drie keer zachtjes of hardop uit te spreken. Doe een raam open of een deur, zodat de negatieve energie naar buiten kan gaan. Ga nu aan de slag. De werkvolgorde is van beneden naar boven.

Pak nu je kristallen glas of je smeulende salie. Als je een glas gebruikt tik er dan met een lepel ertegen, zodat deze een trilling veroorzaakt. Loop door je kamer langs elke muur. Zeg tegen de negatieve energie, die je niet ziet, dat deze je huis moet verlaten. Je voelt vanzelf of je het moet herhalen of dat je door kan lopen naar de volgende plek. Vergeet vooral niet hoekjes en stoffige of donkere plekken te doen. Daar hoopt de negatieve energie zich vaak op. Wanneer je een kamer gedaan hebt, verzegel deze door in de deuropening te gaan staan. Dan maak je met het glas een oneindig teken, dat is een liggende 8, \* in de deuropening. Zo ga je je hele huis door.

Wellicht vraag je je nu af hoe vaak je dit moet doen. Daar zijn geen regels voor.

Tekenen kunnen zijn:

1. Je voelt je na een bezoek van iemand ineens erg moe
2. Wanneer je thuiskomt voel je dat er iets is (terwijl er geen aanleiding voor is)
3. Alle elektrische of elektronische dingen gaan achter elkaar kapot
4. Etc. etc.

Je mag dit ritueel zo vaak herhalen als je zelf wilt.

\*Bron Wikipedia.

**Infinity** (symbol: ∞) is a concept describing something *without any bound* or *larger than any* [*natural number*](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL). Philosophers have speculated about the nature of the infinite, for example [Zeno of Elea](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL), who proposed many [paradoxes](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) involving infinity, and [Eudoxus of Cnidus](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL), who used the idea of infinitely small quantities in his [method of exhaustion](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL). Modern mathematics uses the general concept of infinity in the solution of many practical and theoretical problems, such as in [calculus](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) and [set theory](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL), and the idea also is used in [physics](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) and the other sciences.

In mathematics, "infinity" is often treated as a [number](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) (i.e., it counts or measures things: "an infinite number of terms") but it is not the same sort of number as either a [natural](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) or a [real](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) number.

[Georg Cantor](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) formalized many ideas related to infinity and [infinite sets](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) during the late 19th and early 20th centuries. In the theory he developed, there are infinite sets of different sizes (called [cardinalities](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL)). For example, the set of [integers](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) is [countably infinite](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL), while the infinite set of real numbers is [uncountable](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL).

1. *Gowers, Timothy; Barrow-Green, June; Leader, Imre (2008).* [*The Princeton Companion to Mathematics*](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL)*. Princeton University Press. p. 616.* [*ISBN*](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL)[*0-691-11880-9*](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL)*.* [*Archived*](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) *from the original on 2016-06-03.*  [Extract of page 616](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) [Archived](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL) 2016-05-01 at the [Wayback Machine](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL).
2. [Maddox 2002](https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/wikipedia_dev.html?et=%2BADwAZAA%2BAHAAUQBBADkANgBGAE0AWQBLAGoAWABVADUASwBYAHkAMQB1AEgAcgBwAFEATwBjADMAVABXAEQAMwBmADkAWABVADIAbwBxADYAawB5AEoAdAB6AEUAPQA8AC8AZAA%2BADwALwByAD4A&_host_Info=Word$Win32$16.01$nl-NL#CITEREFMaddox2002), pp. 113 –117

**Artikel uitvouwen**

https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/images/insettodoc_24x.png

Er doet zich een probleem voor.

https://wikipedia.firstpartyapps.oaspapps.com/wikipedia/images/closepaneglyphserverwhite_16x.png

Wedden dat er nadat je je huis gereinigd hebt, het mensen gaat opvallen?

Bij mij werd er gevraagd of ik nieuwe gordijnen had of iets nieuws in huis. Dat was helemaal niet het geval. Ik had alleen net daarvoor mijn huis energetisch gereinigd.

Je kunt overigens ook je huis reinigen met kristallen. Tevens kan je jezelf ook reinigen. Het belangrijkste is het zetten van je intentie. Dat is de kracht waarmee je het verdrijft. En als je goed geaard bent dan ben je extra sterk.

Dan is er nog iets waardoor je je niet blij kunt voelen. En dat iets heet **Tijdgebrek.**

Eigenlijk bestaat er geen gebrek aan tijd. Voor iedereen zitten er 24 uur in een etmaal. Maar we ervaren het zo omdat we teveel dingen in een te kort tijdbestek willen doen. Een methode om dat gevoel van tijdgebrek wat uit te gaan hollen is, om de tijd wat te gaan vertragen. Huh zal je denken, vertragen, ik moet juist harder hollen om al die ballen in de lucht te houden.

Ik zeg ook niet dat je dingen langzamer moet gaan doen. Tijd vertragen is iets anders. De vertraagt tijd door bijvoorbeeld iets met aandacht te gaan doen.

Mindfullness is een hele oude wijsheid die je hiermee kunt helpen, zodat je je niet overspoelt hoeft te voelen. Hieronder geef ik je een oefening.

Oefening:

Probeer eens tijdens het tanden poetsen alleen maar te denken aan welke handeling je doet. Kijk hoe je de tandpasta op je borstel doet. Hou de borstel met aandacht onder de waterkraan. Voel hoe je hand de tandenborstel in je mond beweegt. Je gedachten zullen wel 1000 keer afdwalen, maar breng deze elke keer weer terug naar wat je aan het doen bent. Dan duurt dat tandenpoetsen lang. Probeer het maar eens een keertje uit. Hoe meer je dit principe op een dag toepast, des te minder uitgeput je raakt. Want een mens is nu eenmaal niet gemaakt om te meerdere taken tegelijkertijd te doen.

Tip

Doe het eens met je ogen dicht. Je zult merken dat het makkelijker gaat, omdat je niets ziet waardoor je afgeleid wordt.

En hoe ging het?

**Er zijn verder nog legio mogelijkheden om oude wijsheden te verkennen.** Ik heb het dan nog niet eens gehad over alchemie, astrologie, esoterie of waarzeggerij. Of over de diverse stromingen die hieruit ontstaan zijn zoals: antroposofie, hermetisme, new age, rozenkruisers, vrijmetselaars etc. etc.

**Voor degene die nog wat meer achtergrondinformatie willen lezen, heb ik nog het een en ander opgeschreven.**

**Allereerst zal ik beginnen met een aantal groepen te noemen die volgens mij vol met oude wijsheden zitten.**

Wijsheden zijn er altijd en overal geweest.

**Hopi’s Hopimythologie 4 werelden van de**

**Miermensen**

**Maya’s Mayareligie Lange telling. Tolkien-**

**Kalender**

**Hindoes Hindoeïsme Bhakti-traditie**

**Joden Jodendom Kabbala**

**Moslim Islam Koran**

**Christenen Christendom Bijbel**

**Wat kan het je opbrengen om kennis te maken met oude wijsheden?**

Het kan je:

1. Betekenis geven aan je leven
2. Je positiever maken
3. Je Inzicht geven in mysteries
4. Je kracht geven
5. Jezelf ontdekken
6. Rust geven
7. Genezen
8. Handvaten geven om je eigen leven te creëren
9. Antwoorden geven op levensvragen
10. Enzovoorts….

Dit E-Book is niet bedoeld om een geloof uit te diepen of om je gelovig te maken. Het gaat mij meer om de wijsheden die in al deze oude tradities opgesloten liggen. Voornamelijk de wijsheden die ons kunnen helpen om zelf onze eigen toekomst te kunnen bepalen.

Wat bedoel ik daar nu mee?

**Kunnen we dan niet onze eigen toekomst bepalen?** Soms wel, maar vaak niet. We hebben weinig invloed op wat er op regeringsniveau gebeurd. En soms lijkt wel alsof we zelfs geen baas meer zijn over ons eigen lichaam. Ik doel dan op gedachten, ziektes, gedrag etc. We leven steeds meer in een individuele situatie en hebben nauwelijks contact met andere mensen, behalve dan op facebook of iets dergelijks. Een paar honderd jaar geleden leefden wij echter op een heel ander niveau. We leefden in gemeenschappen en hadden contact met elkaar. Iets wat van wezenlijk belang is om je gelukkig en blij te voelen. Verder hebben we sinds de intrede van de landbouw en industriële revolutie steeds meer van onze autonomie in moeten leveren, om in dienst te staan van anderen. Anderen die niet altijd het beste met ons voor hebben, maar vooral voor hun eigen belang gaan. En daar kunnen wij mensen niet zo goed tegen. \*3

Bezie jij dit ook zo?

\*3 Mark Vught, hoogleraar evolutionair psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

**En hoe denk jij over de toekomst**?

Over die van jezelf en/of van de aarde? Zie jij ook dat de waarden van de afgelopen paar honderd jaar in deze tijd niet meer werken. Er gaan bedrijven failliet waarvan je het nooit verwacht zou hebben, banken staan te wankelen. Er zijn steeds meer mensen dan ooit tevoren vatbaarder geworden voor burn-out en overspannenheid. Verder is er bekend gemaakt dat er voor het eerst sinds honderden jaren, de voorspelling is dat de nieuwste generatie niet meer ouder worden dan de vorige generaties? Zie jij dit ook? Of wellicht zit je daar zelfs middenin. Of worstel je met het vraagstuk of dit alles is wat er is? Het kan ook zijn dat je voor je gevoel alleen maar werkt voor materiele zaken, maar daar geen voldoening meer uit put. Maar je wilt toch genieten van je leven? Want hoe komt het nou dat er opeens zoveel onrust in de wereld gaande is en velen niet meer weten wat de inhoud van het leven is?

**Er is een kanteling gaande in de wereld.**

Dat we nieuwe normen, waarden en kennis nodig hebben om het hoofd aan deze uitdaging te kunnen bieden. Of juist oude bewezen wijsheden. Deze wijsheden worden nu wetenschappelijk bewezen op hun juistheid en richting gevende capaciteiten. Wijsheden die in de loop der jaren verloren zijn gegaan of bewust weggezuiverd zijn voor de mensheid. Wijsheden die je weer de macht over je eigen leven teruggeven en daardoor ook een positieve invloed hebben op je emoties (blijdschap).

Nieuw tijdperk.

**Deze tradities, geloven of wijsheden hoe je ze ook wilt noemen, gaan allemaal over een bepaalde tijd, namelijk de tijd waarin wij nu leven.** De tijd dat het kosmische tijdperk van 25625 en het wereldtijdperk van 5125 jaar tegelijkertijd ten einde zijn gekomen\*.

Volgens deze tradities komt het daardoor dat oude normen en waarden, die zolang hun dienst bewezen hebben, nu niet meer werken. We gaan namelijk een nieuw tijdperk in. Hoe dat verder gaat hebben wij zelf in de hand. Oude wijsheden proberen ons de helpende hand toe te steken om de juiste keuzes te maken. Een van die keuzes is om in jezelf te geloven en dat je beseft dat je bijzonder bent. Dat je deel uitmaakt van een groot collectief en dat we de neerwaartse spiraal waarin we zitten, kunnen ombuigen.

Ik zal hier verder niet op ingaan, maar het staat je natuurlijk vrij om het verder te onderzoeken of je bij mijn facebookpagina, [Ibolya Moor Schrijf je Blij](https://www.facebook.com/doorwijzer/?pnref=lhc), aan te sluiten. Daar wordt verder ingegaan op deze materie.

\*Gregg Braden. Boek Fractale tijd blz.

**Nu heb ik het nog niet gehad over een van de nieuwste wetenschappen, epigenetics.** Dat is een vorm van wetenschap waarin de wetenschap het spiritualisme omarmt. Krijg je er geen genoeg van?

**Dan heb ik nog een verrassing voor je**. Ik ben voornemens om aan het einde van dit jaar mijn boek de Vloek van de Hongaarse familie Moór uit te gaan geven. Het gaat over een vrouw die een zoektocht start om te kijken of de Vloek die over de familie is uitgesproken, echt bestaat. Het is boek vol magie, wetenschappelijke feiten (epigenetics) en spiritualiteit.

Blije Groet,

Ibolya Moór.

Als laatste wil ik je graag nog wat oude spreuken meegeven die oude wijsheden bevatten.

**Wie niet tevreden is met wat hij heeft, zal ook niet tevreden zijn met wat hij krijgt.**

-Socrates

**De natuur overtreedt nooit haar eigen wet.**

-Leonardo da Vinci

**Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.**

-Albert Einstein

**Het geluk behoort aan hen, die aan zichzelf genoeg hebben.**

-Aristoteles

**Het leven is het mooiste sprookje wat er is.**

-Hans Christiaan Anderson

**Het leven van een mens is wat zijn gedachten ervan maken.**

-Marcus Aurelius

**De mens is alleen datgene wat hij van zichzelf maakt.**

-Winston Churchill

**De vlinder telt geen maanden, doch momenten. En heeft tijd genoeg.**

-Rabindranath Tagore

**Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.**

-Erasmus

Aantekeningen:

Aantekeningen:

Aantekeningen:

Aantekeningen: