

THE BEAUTY SABBATICAL

(word stapelverliefd op het leven)

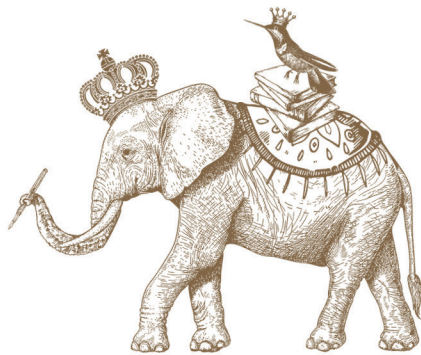


Natascha Koningsveld



THE BEAUTY SABBATICAL

(word stapelverliefd op het leven)



Natascha Koningsveld



Inhoud

WOORD VOORAF

Kiezen voor het licht in jezelf	11
---------------------------------	----

EEN NIEUW BEGIN ROEPT JOUW NAAM

De beginnersgeest	26
Loskomen van je overtuigingen	32
Aandacht voor jou	34
Holistic Beauty Therapy – ‘De holistische weg naar schoonheid’	43

LET’S GO!

STAP 1 <i>Beauty Detox</i> – ‘THE ART OF LETTING GO’	57
Zuiveren	67
Herstellen	96
STAP 2 <i>Rebalance</i> – ‘SEE YOUR TRUE COLOURS’	115
Voeden	127
Vitaliseren	149
STAP 3 <i>Uplifting</i> – ‘SHOWTIME’	173
Verstevigen	181
Verbinden	207

LA VIE EST BELLE

Dankwoord	239
Colofon	240



Op 14 juni 1994 zat ik ineengekrompen van ellende op de achterbank van mijn vaders auto. We waren op weg naar het ziekenhuis. Door het beslagen raampje zag ik de straten van Amsterdam-Zuid aan mij voorbijtrekken: mijn oude school, het huis van mijn jeugd-vriendin en de tuin van de synagoge waar we als kind altijd speelden. Ik kreeg het benauwd, draaide het raampje open en keek naar de dreigende, grijze lucht. De pluizige wolken vormden een donkere, zware lappendeken die mijn leven voorgoed zou bedekken onder een dikke laag angst. De boodschap dat ik niet heel lang meer zou leven, drong elke minuut meer tot mij door.

Tot een week hiervoor was mijn leven zorgeloos. Ik was 24 jaar, bijna drie maanden zwanger van mijn toenmalige vriend, én gelukkig. Op een warme ochtend in juni maakte hij me wakker, zijn gezicht zag er vlekkelig en verslagen uit. 'Ik moet je iets verschrikkelijks vertellen.' Nog in een slaperige roes wreef ik in mijn ogen. 'Wat bedoel je?' 'Ik ben seropositief en jij waarschijnlijk ook.' Mijn lichaam verstijfde. Dit moest een vreselijke vergissing zijn, een misverstand! Alles om mij heen werd koud en ijsig stil. Zijn woorden 'we moeten naar de GGD voor een aidstest',

raasden door mijn hoofd, als een keiharde zomerstorm die voor altijd littekens op mijn ziel zou achterlaten. Ik trok een jurk aan die te vrolijk was voor deze gitzwarte dag en we fietsten door de lommerrijke Rivierenbuurt naar de drukke Nieuwe Achtergracht, midden in het centrum van Amsterdam. Een klein sieradenwinkeltje trok onderweg nog even mijn aandacht en ik dacht: zal ik een armband kopen, voor een blijvende herinnering aan mijn leven van gisteren? Ik deed het niet, ik fietste door. Nog een paar minuten, het leek een uur, mijn benen


voelden zwaar. We belden aan bij de GGD en mochten gelijk doorlopen. Een dame met een witte jas en een wit gezicht deed de deur van de spreekkamer open. ‘Kom binnen’, zei ze, zonder een hand te geven. Vol medelijden keek ze naar mij: een jonge, zwangere vrouw vol levenslust, in een te blije zomerjurk en met een virus waarvan iedereen dacht dat het alleen een sluipmoordenaar was voor homoseksuele mannen. Ik zal haar blik nooit vergeten. Met tranen in haar ogen nam ze mijn bloed af en zei: ‘Kind, wat een ellende. Ga er maar vanuit dat je het ook hebt, de kans is 99%.’

Ik viel flauw. Toen ik weer bijkwam, voelde ik in een flits een intens contact met een soort bovennatuurlijk licht. Deze heldere energie bracht mij in één keer bij mijn intuïtie. Een deel van mijn onschuld en onbezonnenheid stierf op de linoleumvloer van dit kille overheidsgebouw en tegelijkertijd voelde ik in mijn lichaam een diep weten opvlammen: een heilig vuur van ongekende kracht.

‘Van wie hou je het meeste?’, vroeg de vrouw met het bleke gezicht. ‘Van mijn ouders’, antwoordde ik. ‘Vertel het dan alleen aan je ouders en praat verder met niemand over deze ziekte.’ Met die boodschap keerden we terug naar het huis waar ik twee jaar lang gelukkig was geweest. Daar aangekomen nam ik het moeilijkste besluit ooit. Ik verliet zwijgend mijn woning. Met bonzend hart pakte ik een joggingbroek en twee paar sokken en vertrok ik naar mijn ouders. Diezelfde dag verbrak ik het contact met mijn vriend. De eerste nacht bij mijn ouders, in mijn oude zuurstokroze

tienerkamer, voelde het alsof ik was teruggeslingerd in de tijd. Mijn hoogslaper, een Sony-walkman op mijn bureau en de geur van ontluikende verliefdheden en verlangens. Het onverwachte weerzien met deze achterblijvers uit mijn jeugd bracht mij nog meer in verwarring. Ik kon gewoon niet geloven dat dit echt gebeurde. Ondergedoken voor het lot realiseerde ik mij dat ik zo veel vragen vergeten was te stellen. Zou ik snel ziek worden? Hoe groot was de kans op besmetting voor de baby? Mocht ik mijn moeder nog wel een kus geven? In haar nabijheid probeerde ik de pijn die ik voelde te onderdrukken. Ik vond het zo erg dat mijn ouders getuige moesten zijn van hetgeen hun enige kind overkwam. Mijn hoofd was een schuilplaats geworden voor schuldgevoelens en mijn geweten explodeerde van paniek. Het vloekte en tierde: ‘Je moet terug naar je eigen huis, uit fatsoen en omdat je vroeg of laat vreselijke spijt krijgt van al deze verkeerde keuzes.’ Tevergeefs: met mijn hele lichaam was ik verbonden met een verborgen bewustzijn. Een zuivere krachtbron die mij de moed gaf om ondanks alle paniek volledig op mijn intuïtie te vertrouwen. Tot nu toe twijfelde ik in het dagelijks leven aan zo ongeveer alles, maar deze keer niet. Ik beëindigde niet alleen mijn relatie, maar ook mijn zwangerschap. Met een droge keel, een bebloed lichaam en een bedroefd hart bad ik om vergeving.

In de periode die volgde nam ik afstand van alle dagelijkse dingen. Niets was meer relevant. Als ik paniek voelde en mijn diepste angsten een plek wilde geven, ging ik schilderen, tekenen en schrijven: de dingen die ik als kind graag



‘Soms moet je
alles opgeven,
tot je niks meer
te verliezen hebt.
Pas dan ben je vrij.’

..♦.. De beginnersgeest ..♦..

Ik raad je aan dit boek te verkennen met een beginnersgeest. In het Japans bestaat een naam voor deze mooie staat van zijn: shoshin. Shoshin (初心) is een begrip uit het zenboeddhisme. Het betekent ‘geest van de beginner’. Shoshin verwijst naar een open en enthousiaste houding. Het houdt in dat je bij het bestuderen van een onderwerp vrij bent van vooroordelen, zelfs als je veel van een onderwerp af weet, kun je altijd verrast worden door een nieuw inzicht.

Deze open houding is nodig om nieuwe ideeën te laten ontstaan en vastgeroeste patronen te doorbreken, zodat dit je blinde vlekken doet vervagen. Je werkt op jouw manier en in jouw eigen tempo. Er is geen goed of fout. Je krijgt kunstzinnige werkvormen en holistische beautyrituelen aangereikt, die je helpen om je bewust te worden van die innerlijke kracht, uiterlijke pracht en onbegrensde mogelijkheden. Hiermee ga je stap voor stap meer invulling en uitdrukking geven aan dat wat gezien en gehoord wil worden.

*
**‘WAT BIJ TOEVAL
WORDT ONTDEKT,
IS EEN WARE SCHAT’**

Nieuwe ontdekkingen worden vaak bij toeval geboren. De kleinste bevindingen, de meest kinderlijke creaties en onbeduidende verhalen: ze zijn het allemaal waard om voor het voetlicht te brengen. De belangrijkste reden hiervoor is

dat we ware schoonheid vaak tegenkomen in het onverwachte. Net zoals dat je ‘mijmertijd’ nodig hebt om jouw ideeën te laten rijpen, zijn de momenten die ogenschijnlijk zinloos lijken een essentieel onderdeel van een groeiproces. Tijdens deze vertragingmomenten ontdek jij de meest waardevolle schatten. Dát is de kracht van dit boek. Hier bestaat een woord voor: serendipiteit. Dit betekent het vinden van iets onverwachts en bruikbaar, terwijl de vinder op zoek was naar iets totaal anders.

Neem dierenrechtenactivist Jane Goodall, die als 26-jarige ongetrainde vrouw met niet veel meer dan een verrekijker, pen en notitieblok naar Tanzania vertrok om chimpansees te bestuderen. Haar baanbrekende ‘toevallige’ bevindingen bleken van onschatbare waarde voor de mensheid. Een jonge vrouw zonder formeel-academische achtergrond bewees met haar jarenlange onderzoek dat chimpansees net als wij mensen een persoonlijkheid hebben. Als kind las Jane gretig de verhalen uit Junglebook, ze observeerde inheemse vogels en andere dieren en droomde ervan om naar Afrika te gaan. Ze was secretaresse en werkte op verschillende kantoren. In 1956 veranderde haar leven compleet, toen ze van een schoolvriendin een uitnodiging kreeg om naar Afrika te komen. Jane nam dezelfde dag nog ontslag om haar grootste droom te verwezenlijken. Met haar kalme, nieuwsgierige en vastberaden houding zat Jane in de jungle – in het begin zonder resultaat. Vele jaren later bereikt Jane Goodall de top 10 van de meest invloedrijke vrouwen ter wereld.



voor invloeden van buitenaf en dat heeft vermoedelijkheid en een lage weerstand tot gevolg.

HET MENTALE LICHAAM – Het mentale lichaam bevat het denken, jouw waarheden en je overtuigingen. Je gedachten roepen emoties en gevoelens bij je op: je emotionele lichaam. Ook beïnvloeden je gedachten direct je gemoedstoestand en dit kan voelbaar zijn in je fysieke lichaam. Net als je energetische lichaam kun je je mentale lichaam, je gedachten, niet vastpakken of aanwijzen. Toch is dit de motor waarmee je je manifesteert in de fysieke wereld. Vaak speelt dit proces zich onbewust af. Bewustzijn ontwikkelen over je denken en doen is daarom belangrijk voor het ervaren van heelheid in je dagelijks leven.

HET SPIRITUELE LICHAAM – Het spirituele lichaam wordt ook wel ‘jouw hogere Zelf’ genoemd. In het dagelijks leven noemen mensen dit vaak de ziel. Een andere naam is intuïtie. Zij weet in de praktijk wat het beste is voor jou.

Kleuren en geuren

Elke kleur, elke geur heeft een eigen frequentie. Deze trillingen worden door je hele lichaam opgenomen. Wij gebruiken in de Holistic Beauty Therapy bijvoorbeeld geel licht voor het versterken van het afweersysteem van de huid. En de geur van wierook om niet alleen de huid tot rust te brengen, maar om ook de geest te ontspannen. Kleuren en geuren voeden en vergroten je welzijn en beïnvloeden ons elke dag in emoties, gedrag en geluksgevoel.

Edelstenen en kristallen

Al duizenden jaren worden edelstenen en kristallen ingezet om mensen te helen. Elke edelsteen heeft een eigen trilling. Dit is ook de reden waarom hij effect kan hebben op je stemming. Hetzelfde geldt voor klanken, kruiden, etherische oliën of bijvoorbeeld bloesemremedies. Al deze toepassingen kun je inzetten om je algehele welzijn en schoonheid te bekrachtigen.

Mijn lievelingssteen is de amethist. Deze steen heeft een beschermende en zuiverende werking en bevordert zelfinzicht. Werken met edelstenen is een veilige en zachte manier om het bewustzijn te verhogen. Zelf gebruik ik graag edelstenen in de vorm van een krachtkring (zie pag. 140). Het zijn tenslotte de schatten van Moeder Aarde en het idee dat ik mij omring met deze energie, brengt mij sneller in een meditatieve sfeer.

Liefdevolle oefeningen

Je krijgt tijdens je Beauty Sabbatical liefdevolle oefeningen aangereikt: holistische beautyrituelen, visualisaties, massages en creatieve opdrachten die het leven nog mooier te maken. Jouw eigen verhaal ontwikkelt zich onder de vleugels van drie krachtvrouwen, die jou helpen herinneren wie jij van nature bent.

Stappenplan

In de Colour&Spice Holistic Beauty Therapy, die bestaat uit de volgende drie stappen, komen kennis, wijsheden en rituelen uit alle windstreken samen. Ze vormen op organische wijze een liefdevolle manier om de schoonheid in jezelf te hervinden die je misschien soms een beetje vergeten bent...

1. BEAUTY DETOX → *Zuiveren & Herstellen (pag. 57)*

Beauty Detox is een periode van loslaten wat je niet meer dient en van ruimte vrijmaken voor het vinden van nieuwe energie. In deze fase gaat de aandacht naar het verkennen van je essentie. Je houdt een grote schoonmaak, zowel in je hoofd als in je badkamerkastje. Zo laat je langzaam alle overbelasting van je afglijden. Zoals je niet goed kunt koken in een overvolle keuken en geen groenten kunt zaaien, voordat de aarde is omgespit, zo kun je ook niet met een vol hoofd of overbelast lichaam nieuwe energie aantrekken. Het is daarom belangrijk dat je bij deze stap begint.

2. REBALANCE → *Voeden & Vitaliseren (pag. 115)*

Rebalance is de periode van bewust stilstaan bij jouw persoonlijke kwaliteiten. Jouw unieke kenmerken die licht en vanzelfsprekend aanvoelen. Het is een periode van het voeden en vitaliseren van je hele systeem. In dit hoofdstuk keer je terug naar de activiteiten en dingen waarvan jouw vuurtje gaat branden. Je verdiept je in wat jouw creatieproces voedt en leert luisteren naar wat je intuïtie jou wil vertellen. Net als bij het bouwen van een huis, moet het fundament krachtig worden neergezet. Er wordt gekeken naar bouwmaterialen, bodem en omgeving, want dit is allemaal van essentieel belang voor het neerzetten van een stevige basis. Deze tweede stap wil je niet overslaan, omdat je anders bouwt op drijfzand.

3. UPLIFTING → *Verstevigen & Verbinden (pag. 173)*

Dit is het moment van verstevigen, verbinden en verrijken. Alles wat je de afgelopen periode hebt gezaaid, komt in deze periode tot bloei. Tijd om te stralen en je te verbinden met je grootste verlangens. Dit is het moment waarop al jouw rijkdom samenkomt. Je creëert en verfijnt je inzicht in wat schoonheid voor jou in essentie betekent en wat je nodig hebt om jezelf hiermee te verbinden. *Spice up your life!* Jouw magische en persoonlijke beautyrecept wordt samengesteld met de meest verfijnde ingrediënten.



Jouw Beauty Sabbatical Journal

Het is essentieel om tijdens jouw Beauty Sabbatical een journal bij te houden. Ideeën overvallen je vaak op de meest onverwachte momenten: als je op een terras zit, in het museum loopt of als je in bad ligt. Het gebeurt zelden dat als je je focust op het ontvangen van een ingeving, je deze ook daadwerkelijk krijgt. Om die reden houden bijna alle kunstenaars en creatievelingen een journal of procesboek bij. Het geeft inzicht in wie we zijn, wie we waren en wie we kunnen worden. Je ontwikkelt een manier om anders naar dingen te kijken, te ontdekken en te ervaren wat je mooi vindt. Door elke dag iets kleins te creëren, train je jezelf om ook voor grote vragen en issues een creatieve oplossing te vinden. Wees vooral niet bang er een rommeltje van te maken, dit hoort bij het proces. Vertrouw op de chaos!





Droom jij van een reis naar het mooist denkbare oord? Dan weet ik waarom dit boek in jouw handen ligt. *The Beauty Sabbatical* neemt jou mee naar binnen, daar waar jouw schoonheid woont. Jouw unieke mix van innerlijke en uiterlijke kwaliteiten, die je leidt naar de manifestatie van het mooiste wat jij te geven hebt. Dit boek is jouw rustpunt in roerige tijden. Tussen alle ballen die je in de lucht houdt. Dit is jouw inwijding in het ongeremd creëren en verrijken van je ware schoonheid. Heb jij ideeën en verlangens die het waard zijn om NU werkelijkheid te worden? Een nieuw begin roept jouw naam.

Dit boek gaat over jou.



Natascha Koningsveld (1968) was drie decennia geleden al een pionier op het gebied van natuurlijke en op planten gebaseerde luxe huidverzorging. Als creative director introduceerde zij grote natuurzuivere cosmeticamerken in Nederland. In haar studio motiveerde ze duizenden vrouwen om op holistische wijze hun leven in elk opzicht te verrijken. Ze leidt therapeuten op die in binnen- en buitenland met haar succesvolle beautybrand – Colour&Spice - The Holistic Way of Beauty – werken. Daarnaast begeleidt ze vrouwen bij het creëren van een authentieke merkidentiteit en een business waar ze al zo lang van droomden. In haar atelier maakt ze mixedmediaportretten en geeft ze Beauty Sabbatical-workshops en -consulten.



www.nataschakoningsveld.com
www.colourandspice.nl

NUR 450

ISBN 978-90-829705-5-5



9 789082 970555 >

