


INSPIRATIE EN TROOST VOOR ALS JE HET EVEN NIET MEER WEEET

# ZEN IN DE CHAS



Nanette Kant

# ZEN IN DE CHAOS

INSPIRATIE EN TROOST VOOR ALS JE HET EVEN NIET MEER WEET

# ZEN IN DE CHAOS

Nanette Kant



**Uitgeverij Bewust Zijn**

Den Haag, 2018

Eerste druk, november 2018

Vormgeving en omslagontwerp: Ron Goos

Copyright © 2018 Nanette Kant

ISBN 978-94-92066-41-1 / NUR 728

Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier

Trefwoorden: Zen, verlichting, spiritualiteit, zelfonderzoek,  
ontspanning, nondualiteit

**[www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)**

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn

Postbus 17390

2502 CJ Den Haag

# Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Inleiding	10
Als je het even niet meer weet	13
Omgaan met conflicten	17
Het nut van een ingewikkelde relatie	23
Stilstand kan heel vruchtbaar zijn	27
Staan voor wat je werkelijk wilt	31
Ontvankelijk zijn voor de liefde	35
Dreigend verlies	39
De grote angst voor afwijzing	43
Als alles in jou roept om verandering	47
De zin van het leven	51
Botox en de moed om voluit te leven	55
Zuiver liefhebben	59
Eer je diepste verlangen	63
De liefde vasthouden	67
Rust vinden in de chaos	71
Wanneer verhalen hun illusie verliezen	75
Gevangen in eenzaamheid	79
Ware intimiteit	83
Geen enkele houvast	87
Schitteren in kracht, passie en sensualiteit	91
De sloppenwijk als spirituele leermeester	95
Omgaan met pijnlijke teleurstellingen	99
Durf de stilte te zoeken	103
Wil je gelijk of geluk?	107
Verlangen naar de hoogste liefde	111
Klein en kwetsbaar	115
De belofte van mooier en beter	119
Omgaan met heftige emoties	123

Thuiskomen in de leegte van het Nu	127
Trouw blijven aan mijzelf in de relatie	131
Vol genieten van het alledaagse	137
Stoppen met vechten	141
Kiezen voor geluk	145
Jouw uniciteit	149
Leven of overleven	153
Dichter tot elkaar komen	157
Negatieve gedachten en emoties	161
Geluk is zo dichtbij	165
Vergeet de humor niet!	169
Over de auteur	170

# Voorwoord

Toen ik dit inspirerende boek van Nanette voor de tweede keer las, dacht ik regelmatig aan een uitspraak van Jung: "Ik ben liever heel dan goed." We worden vaker opgevoed met een andere boodschap. Van kindsbeen af worden we aangesproken op onze 'zwaktes' en aangemoedigd om onszelf te 'verbeteren'. In plaats van te mogen ontdekken wie we echt zijn, wordt ons gevraagd 'iemand' te worden. Dat gaat dan meestal door je 'zwaktes' te overwinnen. Waar komt toch die gedachte vandaan dat je perfect zou moeten zijn? Hoeveel lijden komt eruit voort! Ik moet perfect zijn en ik zoek een perfecte partner... Veel succes ermee. Van al dat moeten en al dat streven naar perfectie word je echt niet blij. En toch gaat het leven over blij zijn, blij zijn met wie je bent en blij zijn met wat je doet. Soms ben je ook eens niet blij, daar is niets fout mee. Het is een kwestie van vaker blij kunnen zijn dan niet blij en om te blijven groeien naar je volle potentieel. Nanette is een geweldige gids om je daarbij te helpen. Gidsen kunnen alleen maar gidsen zijn omdat ze zelf het pad gelopen hebben. Misschien heeft het bij Nanette ook wel te maken met haar jarenlange ervaring als natuur- en wandelcoach. Er is inderdaad geen betere leerschool om met je voeten op aarde te leren landen, dan de natuur met haar rozen en doornen, zon en regen, licht en donker, bergen en dalen.

Men vraagt mij wel eens, als auteur van twee boeken over flow, of ik altijd in flow ben. Mijn antwoord is steevast "natuurlijk niet!" Altijd willen pieken is niet natuurlijk. Als je gaat wandelen in de bergen, kom je er vanzelf achter dat je niet van piek naar piek kunt zweven. Er ligt altijd een dal tussen. We leren in dit leven op aarde juist door het ervaren van contrast. Je leert gezondheid meer waarderen als je ziek geweest bent. Je leert wat je echt van

een relatie verwacht door te ondervinden wat je eigenlijk niet of niet meer wilt. Het is juist het ervaren van contrast dat de vragen oproept die tot meer bewustzijn leiden. Nanette stelt constant dergelijke vragen in dit boek, en vervolgens stelt ze nog meer vragen. Soms poëtisch en soms rauw. Ze gaat niets uit de weg en vertelt ook heel kwetsbaar over haar eigen vallen en opstaan en hoe ze daar toch iedere keer weer wijzer en sterker uitkomt. Het is verfrissend om mee mens te mogen zijn met iemand die niet beweert het allemaal te weten. Nanette wordt nooit belerend, maar is wel altijd inspirerend. Haar verhaal laat je toe te kijken naar jouw eigen verhaal. Dat is uiteindelijk waar het voor ieder van ons over gaat: volledig eigenaarschap nemen over ons eigen levensverhaal. Ik beveel deze rijke verzameling levenslessen van harte aan. Ik werd er in ieder geval blijer van.

Jan Bommerez



Jan Bommerez is auteur van 'Kun je een rups leren vliegen?', 'Minder Moeten Meer Flow' en 'Door de Bomen het Bos Zien'.



# Inleiding

Hoe blijf je in vredesnaam Zen als je kinderen het bloed onder je nagels vandaan halen? Hoe blijf je in vertrouwen als je partner je dreigt te verlaten? Wat doe je met boosheid en frustratie? Wat als je wordt overmand door verdriet? Op je meditatiekussentje lukt het nog wel om je vredig en gelukkig te voelen, maar zodra je ervan afstapt begint het gedonder. We kunnen talloze spirituele boeken lezen en veel leren van grote meesters, maar uiteindelijk is de basale werkelijkheid van alledag de meest vruchtbare oefenplek om Zen te zijn. Daar leer je het meest.

De uitdaging is om in iedere situatie, klein of groot, bewust stil te staan, innerlijk een stap terug te zetten en te zien hoe je je verzet tegen de werkelijkheid zoals die is. Omdat je iets of iemand niet leuk vindt of bang bent voor afwijzing of verlies van controle. Zien hoe je hoofd vol oordelen en verwachtingen zit, vol aannames over hoe iets wel of niet zou moeten zijn. Het is steevast mijn ervaring dat het lichter wordt als je je hoofd vrij kan maken en nieuwsgierig kan zijn naar wat zich wil ontvouwen, als je het verzet opgeeft en kunt ontspannen in het ongemak.

In dit boek deel ik mijn ervaringen in de simpele lessen die het leven mij dagelijks aanreikt. Het bevat een reeks reflecties op herkenbare situaties, waarmee ik positieve inspiratie en troost wil bieden op momenten dat je het even niet meer weet.

Nanette

*Is er een andere weg mogelijk?  
Een andere weg dan die twee uitersten,  
van heel hard je best doen  
om iets te veranderen  
of je volledig terugtrekken  
en al je pogingen opgeven?*



# Als je het even niet meer weet

Soms zijn er van die momenten dat je het gewoon even niet meer weet. Je weet niet hoe het verder moet in je relatie, hoe je meer omzet moet creëren of hoe je die familieruzie moet oplossen. Je weet niet meer hoe je je tot je puberdochter moet verhouden, of hoe je het geruzie met je ex over de opvoeding van de kinderen constructief kunt oplossen. Je doet zo je best om de boel te veranderen, maar niets werkt... geworstel in je hoofd, verkramping in je lijf. Het enige resultaat van dit eindeloze gevecht blijkt een gevoel van machteloosheid en frustratie. Moe word je ervan, doodmoe. Heel vaak verschijnt de gedachte om het op te geven, 'laat ook allemaal maar'. Is er een andere weg mogelijk? Een andere weg dan die twee uitersten; van heel hard je best doen om iets te veranderen of je volledig terugtrekken uit de situatie en al je pogingen opgeven?

Jaren achtereen heb ik het mezelf zien doen, dat eindeloze uitreiken en terugtrekken. Vooral in relaties was dat patroon zichtbaar. Iets stroomde niet lekker, ik werd me bewust van allerlei zaken die niet goed waren en vervolgens moest er aan die andere kant van alles veranderen. Of ik vond dat ik heel spiritueel moest kunnen omgaan met mijn eigen kritische geest. Maar dat putte mij dan weer zó uit, dat ik uiteindelijk compleet gesloopt de relatie opgaf.

Ook op andere vlakken in mijn leven heb ik het mijzelf zien doen. Ik deed mijn best om iets te veranderen, omdat ik niet tevreden was. Of het nu ging over mijn sociale leven dat te weinig bruiste, mijn omzet die niet snel genoeg groeide of mijn vitaliteit die te

wensen overliet. Ik had allerlei ideeën over hoe het beter kon, hoe zaken meer geld op konden leveren, hoe ik meer sociale contacten kon verwerven, hoe de dingen anders, beter, sneller, leuker of meer vervullend konden worden. Maar hoezeer ik ook mijn best deed, op de één of andere manier verviel ik steeds weer in dezelfde ontevredenheid. In grote lijnen leek er weinig te veranderen, ondertussen voelde ik me steeds vermoeider. Waar was ik in godsnaam mee bezig?

Ik probeerde de realiteit anders te maken dan hij was. Ik was verwoed aan het sleutelen aan de werkelijkheid, probeerde 'het Nu' geforceerd te veranderen. Een onmogelijke en uitputtende taak. Het Nu verandert toch wel, zo is mij inmiddels wel duidelijk. Het is niet aan mij om daaraan te duwen en te trekken. Als ik in staat ben te rusten in de realiteit, precies zoals die is, als ik 'waar' laat zijn dat de familieruzie zich op dit moment niet oplost, de ander op dit moment andere behoeften heeft, mijn gezondheid wat minder is, het werk wat minder groeit dan gewenst, als ik dat allemaal aanwezig laat zijn en er niet voor wegloop, er evenmin hard mee aan de slag ga, als ik een soort van ontspannen in het midden blijf en zonder enige weerstand contact maak met wat er is, inclusief al het ongemak dat daarmee gepaard gaat, dan voltrekt de verandering die ik zo vurig wens zich eigenlijk vanzelf is mijn ervaring.

Eerst verandert er iets wezenlijks in mijzelf. De weerstand, het geworstel in mijn hoofd en de spanning verdwijnen. Daarvoor in de plaats komen rust en ruimte. Iedere keer verbaas ik me erover hoe de buitenwereld vervolgens mee verandert. Er gebeurt steevast iets aan die andere kant en die beweging is altijd positief. Iedere beweging die ik vervolgens zelf weer maak, is van een veel natuurlijker aard. Niet meer geforceerd, niet meer uit het hoofd, maar een meebewegen met de stroom. Plots lijkt het

of het universum mij goedgezind is en aan alle kanten meewerkt.  
De vermoeidheid verdwijnt en het leven sprankelt en bruist weer  
aan alle kanten.

*Conflicten krijgen de kans op te lossen  
als we uit onze  
gekwetste psyche stappen,  
onze blik verruimen  
naar een hoger perspectief  
en van daaruit in vertrouwen  
ons hart weer openen.*



# Omgaan met conflicten

Conflicten op het werk, met je familie of in je relatie zijn niet fijn en kunnen je behoorlijk onderuithalen. Vaak zie je dat beide partijen vooral door de ander gezien en begrepen willen worden. Alle pogingen tot communicatie zijn daarop gericht: hoor mij, begrijp mij, snap het dan toch! Er ligt veel pijn in het niet gezien worden, alsof je daarmee een stukje bestaansrecht zou verliezen.

Conflicten krijgen de kans op te lossen als we uit onze gekwetste psyche stappen, onze blik verruimen naar een hoger perspectief en van daaruit in vertrouwen ons hart weer openen. Toch blijkt dat niet eenvoudig. Waarom houden we zo krampachtig vast aan onze meningen en onze kwetsuren? Waar zijn we diep vanbinnen bang voor?

Net als in de natuur wil ieder van ons die unieke vorm leven en daarin gekend worden. Tegelijkertijd willen we in verbinding zijn. Binnen relaties ligt daar veelal de bron van conflict. In een relatie zijn we ofwel bang onze eigen vorm (onze ideeën, meningen en vrijheid) te verliezen, of we zijn als de dood de verbinding met die ander te verliezen. Vanuit die angst schieten we van het ene strategische gedrag in het andere.

Ik heb het mijzelf regelmatig zien doen. Soms lag mijn aandacht volledig bij het leven en het krampachtig beschermen van mijn eigenheid. "Ik wil het op deze manier, dit is belangrijk voor mij, dit zijn mijn waarden en die wil ik leven!" Samenwerken vond ik te spannend. "Stel dat ze me overheersen, dat ik mijn vrijheid verlies

om zelf mijn ideeën vorm te geven!" Ondertussen was er weinig verbinding met de buitenwereld en voelde ik me regelmatig alleen en eenzaam. Andere keren richtte ik mij volledig op de verbinding met die ander. Die was zo belangrijk voor me, dat ik me ging aanpassen, leven naar de wensen van die ander. Daardoor verloor en verloochende ik eigenlijk mijzelf. Dat waren pijnlijke processen. Beide bewegingen leverden steevast conflict op. Richtte ik mijn aandacht teveel op mezelf, dan ontstond er conflict met de buitenwereld die riep om contact. Richtte ik mijn aandacht teveel op de verbinding met de ander, dan ontstond er een enorm innerlijk conflict. Ik verloor mijn kracht, mijn wil en mijn eigenheid.

Het blijkt nog een hele levenskunst om zowel je eigenheid te leven, als volledig in verbinding te zijn. Vooral wanneer die ander anders denkt, anders doet en er een andere mening op nahoudt. Het vraagt om het loslaten van die angst om je eigenheid (of de relatie) kwijt te raken. Maar hoe doe je dat? Zoek je de oplossing vanuit het perspectief van de geconditioneerde psyche, dan zul je er nooit uitkomen. De door overlevingspatronen beheerste psyche is altijd bang, zoekt altijd zekerheid, zal altijd strategisch handelen om controle te krijgen over de situatie. De psyche kan pas rusten als het denkt zekerheid te hebben verworven: is mijn vorm veilig? Ben ik oké? Is de verbinding veilig? Is de relatie oké? Die rust is altijd tijdelijk, omdat het leven veranderlijk en onvoorspelbaar is. Elke seconde zal de psyche zich opnieuw zeker moeten stellen, doodvermoeiend!

Eigenlijk hoef je maar één stap te zetten, één innerlijke stap opzij. Verplaats eenvoudigweg je perspectief van deelnemer van het conflict naar waarnemer. Als waarnemer stap je uit het persoonlijk belang en verbind je je met het Al. Ik heb het dus niet over de positie van de intellectuele, analyserende waarnemer (dat is nog altijd de denkende psyche), maar de positie van jouw alwetende



zelf, jouw innerlijke Boeddha. Het bezielde alomvattende deel in jou dat al compleet is en nooit anders dan compleet zal zijn. Het Zijn dat niets hoeft te bedenken, niets hoeft te begrijpen, niets hoeft te halen noch iets hoeft te beschermen, maar volledig kan rusten in Wat Is.

Als ik vanuit mijn intrinsieke heelheid kijk, gebeuren er drie dingen: ten eerste wordt mijn blik zó ruim, dat ik direct de perfectie van de situatie zie, inclusief wat niet 'af' is en dus kan groeien. Er zijn twee unieke individuen, die van zichzelf bijzonder en compleet zijn, allebei een unieke waarde vertegenwoordigen in het geheel. Die unieke vorm en unieke waarde kan nooit verloren gaan. Die Is, en hoeft dus op geen enkele wijze beschermd te worden. Hetzelfde geldt voor de verbinding. Die Is, hoe dan ook. Het hoeft geen enkele andere vorm aan te nemen dan wat zich in het moment laat zien. Het is vanuit het groter geheel gezien onmogelijk om niet in verbinding te zijn.

Daarnaast opent mijn hart zich onmiddellijk. Ik aanschouw de ander en de situatie vanuit een alom tegenwoordige liefde. Nergens in mijn hoofd bevindt zich een plaatje dat ingevuld moet worden, iets waarvoor gezorgd moet worden. Het leven zorgt voor zichzelf, daar hoef ik mij niet mee te bemoeien. Er is volledig vertrouwen en ik voel me nederig ten opzichte van het leven. Ik handel niet meer vanuit denken, maar vanuit intuïtie. Soms is er een 'ja', soms een helder 'nee', beide zijn volledig vrij.

Ten derde val ik direct samen met het Nu. Ik ben volledig aanwezig en in contact met de bewegende realiteit van het moment. In dat moment is er alleen maar overvloed, sprankeling, ervaring van gevoelens als bewegende sensaties. Niet gestold of ingeperkt door onvervuld verlangen of door ego gestuurde verwachtingen. Er is geen enkel gevoel van conflict meer.

Is het moeilijk om zo spontaan die verruimende positie in te nemen? Ja en nee. Als ik de zuivere intentie heb, volstaat slechts een innerlijk 'ja'. Ja, ik zet letterlijk een stap opzij en kies voor de ogen van de Boeddha. Het werkt, onmiddellijk.

Veel moeilijker is het om in die flow te blijven. We zijn gekwetste wezens en worden snel geraakt. Voor ik het weet zit ik weer in behoefte en verwachting verstrikt, moet er iets opgelost of begrepen worden, zoek ik goedkeuring, wil ik ergens naartoe, weg van hier waar iets ogenschijnlijk mis is. Ik laat me leiden door het ego, dat wederom houvast zoekt. Het vraagt om veel stilte en meditatie om altijd met nieuwe ogen te kunnen blijven kijken. Het helpt om me te verbinden met leraren als Eckhart Tolle, Byron Katie, Ken Wilber, Thich Nhat Hanh, Pema Chodron en Hans Knibbe, die mij telkens weer uitnodigen mijn blik te verruimen. Ze herinneren mij aan mijn ware natuur en laten mij proeven van een wereld die zoveel lichter, schoner, levendiger, probleemlozer en liefdevoller is dan mijn beperkte psyche kan bevatten.

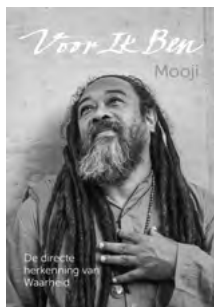
# Over de auteur

Nanette Kant (1965) is mateloos geboeid door de mens en wat deze drijft in zijn bewegingen in het leven. Ze verdiepte zich jarenlang in het Boeddhisme, was leerling van zenmeester Thich Nhat Hanh en volgde de School voor Zijnsoriëntatie van Hans Knibbe. Momenteel is zij verbonden aan de Ridhwanschool van A.H. Almaas.

Nanette is oprichtster van Innersteps, de School voor Natuurcoaching, waarin ze coaches en therapeuten leert te coachen vanuit Zijn. De natuur is daarbij haar grootste inspiratiebron. Haar blogs worden maandelijks door duizenden volgers gelezen.

Meer informatie over de activiteiten van Nanette is te vinden op **[www.innersteps.com](http://www.innersteps.com)**

Andere boeken over non-dualiteit die bij ons zijn verschenen:



**Mooji**

**Voor Ik Ben**

De directe herkenning van Waarheid

250 bladzijden

ISBN 978-94-920660-3-9 (paperback)

ISBN 978-94-920661-3-8 (e-book)

'Voor Ik Ben' is een selectie van dialogen tussen Mooji, een warmhartige spirituele meester uit de advaita-traditie, en zoekers naar vrede, waarheid en wijsheid. Mooji antwoordt de vragers soms humoristisch, soms teder, af en toe scherp en altijd liefdevol als ze spreken over angst, lijden, verwarring, relaties, spiritueel werk en hoe ze in vrede kunnen leven.

Zijn woorden representeren een niet-aflatende uitnodiging om de aard van het Zelf te onderzoeken, en moeiteloos te rusten als de volheid en leegheid van het Zijn zelf. Zijn antwoorden moedigen aan, dagen uit en laten nooit na helderheid te scheppen. Diep geraakt door Mooji, wilden mensen zijn woorden natuurlijk mee naar huis kunnen nemen. Zo werd, op basis van live-opnamen, 'Voor Ik Ben' in een zeer korte tijd door de Sangha liefdevol samengesteld.'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)



**Mooji**

**Wit vuur**

392 bladzijden

ISBN 978-94-920662-4-4 (paperback)

ISBN 978-94-920663-2-9 (e-book)

Wit Vuur is een verzameling van Mooji's wezenlijke spirituele leringen gecomprimeerd tot de grootte van een pil. Eenmaal doorgeslikt zijn deze aanwijzingen als goddelijke granaten die lijden en begoochelingen wegvagen en zo je ware aard onthullen als perfect en tijdloos wezen.

Mooji is een internationaal befaamde Wijze die op de meest mooie, liefdevolle en levendige manieren rechtstreeks wijst naar de onvergankelijke Waarheid. Zijn genade, mededogen en wijsheid zijn ongeëvenaard. Voor degene die hunkert naar vrijheid is Mooji het antwoord op dit zielsverlangen. Duik in zijn liefdevolle wijsheid en begeleiding die je in dit waardevolle boek vindt – laat het datgene verbranden wat niet waar is in jou en laat het je weer tot leven wekken als datgene wat niet kan sterven.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)



**Frank Janse**

**De zin van jouw bestaan**

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden

ISBN 978-90-817479-0-5 (paperback)

ISBN 978-90-817479-7-4 (e-book)

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichter bij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)



**Mario Borzić**

**Leven als dit**

De wijze en de dwaas op zoek naar het geopenbaarde geheim

150 bladzijden

ISBN 978-90-817479-5-0 (paperback)

ISBN 978-94-920660-1-5 (e-book)

De wijze en de dwaas gaan op zoek naar het geopenbaarde geheim. Dit boek staat in het teken van de grootste schat in ons leven. En waar kan zij anders wonen dan in het hart van het leven zelf? Dit boek helpt je jouw ogen te sluiten en die van je hart te openen. Samen met de auteur ga je op reis om de schatkist te vinden. Tijdens je zoektocht word je vergezeld door de wijze en de dwaas die zowel in de schrijver als in jou wonen.

Tijdens je ontdekkingsreis wordt je de spiegel voorgehouden. Ben je dapper genoeg om in de spiegel van je eigen ziel te kijken? Dan ben je wellicht klaar om deelgenoot te worden van het geopenbaarde geheim...

Verkrijgbaar in de boekhandel en via [www.uitgeverijbewust-zijn.nl](http://www.uitgeverijbewust-zijn.nl)