

New York Times bestseller Auteurs ...

Dr. Christiane Northrup met Kristina Tracy

# Magisch Meisje



Vier de wonderen  
en de kracht van je lichaam

Illustraties Aurélie Blanz

palaysia



[www.magischmeisje.nl](http://www.magischmeisje.nl)

Oorspronkelijke titel: Beautiful Girl  
Copyright © 2013 by Christiane Northrup, M.D.  
Illustraties © Aurélie Blanz  
Foto van Christiane: Charles Bush  
Original English language publication in 2013 by Hay House Inc.

Nederlandse editie © 2017 Palaysia Productions  
Vertaling Edith Hagenaar

[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)

ISBN 978-94-92412-22-5

NUR 218

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Nadruk, overneming, kopiëren, vertaling, ontleiding van afbeeldingen, weergave op welke manier dan ook, opslag in DV-systemen, elektronische datadragers of op welke manier dan ook evenals het plaatsen van de inhoud op internet of andere communicatiediensten, geheel of gedeeltelijk, is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en/of uitgever niet toegestaan.

Dit boek is door auteur en uitgever met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Auteur, uitgeverij en haar gemachtigden kunnen echter op geen enkele wijze voor het in dit boek vermelde garant staan. Noch de auteur, noch de uitgeverij, noch haar gemachtigden kunnen daarom op welke wijze dan ook aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade aan personen, dieren, zaken of vermogen die op welke wijze dan ook het gevolg zijn van dit boek.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photo-graphic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher. The intent of the authors is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the authors and the publisher assume no responsibility for your actions.

Beste lezer,

Mijn hele werkzame leven heb ik gewijd aan het helpen van vrouwen om gezond te worden en te blijven, door goede eetgewoonten, beweging, medicijnen, en een positieve houding tegenover hun lichaam. Van al die dingen, zo heb ik ontdekt, is de belangrijkste component voor de gezondheid van een vrouw: haar houding ten opzichte van, en haar gedachten over haar lichaam. Ik maakte *Magisch Meisje* om bij meisjes – zowel onze dochters en kleindochters, als de meisjes in onszelf – waardering, eerbied en liefde voor hun lichaam te kweken. Een diep, onwrikbaar geloof dat haar lichaam prachtig is en over een magische, creatieve kracht beschikt, is het geboorterecht van elke vrouw. Als je deze wetenschap in jezelf verankert, creëer je een goede voedingsbodem voor je fysieke en mentale gezondheid, gedurende je hele leven.

Veel volwassen vrouwen hebben in hun leven negatieve boodschappen over hun lichaam gekregen, die later naar boven kunnen komen als gezondheidsproblemen of ongezond gedrag. Dit hoeft niet zo te zijn. Wanneer je weet dat je lichaam perfect en wonderbaarlijk is, verander je langzaam maar zeker in een gelukkige, gezonde, zelfverzekerde vrouw met positief en bekrachtigend gedrag. Daarom schreven Kristina Tracy en ik *Magisch Meisje*.

Het is onze oprechte hoop dat dit boek bijdraagt aan een gezond zelfbeeld voor zowel onze dochters en kleindochters, als voor vrouwen zoals jij (ben je een vader? Wat een geweldige boodschap geef je aan je dochter door dit boek met haar te lezen!), en het startpunt is voor vele mooie gesprekken tussen jou en je dochters of kleindochters. De boodschappen in dit boek dragen bij aan een positief en krachtig zelfbeeld, een diepgevoeld zelfvertrouwen en innige eigenliefde, die leiden tot een leven lang sprankelende energie, gezondheid en geluk.

*Christiane Northrup, arts*





Hallo, magisch meisje.

Weet jij wel hoeveel geluk jij hebt?  
Waarom? Omdat jij als meisje geboren bent!  
Als meisje heb je speciale gaven gekregen,  
die opbloeien wanneer  
je groter wordt.







Deze bijzondere gaven  
zijn er alleen voor meisjes – jongens hebben  
weer andere gaven. Jouw lichaam kan allerlei  
magische dingen doen, zoals een kindje in je buik  
laten groeien. Sommige dingen zijn nog niet  
zichtbaar als je jong bent, maar ze verschijnen  
vanzelf wanneer je opgroeit. Je mag trots zijn  
op jouw bijzondere vrouwenlichaam.

Als vrouw ben jij  
belangrijk voor de wereld!