

ZOMERBOEK TERUG NAAR THUIS
INCLUSIEF VAKANTIE DOE BOEK

HET BOEK

VOOR

NIEUWETIJDS ONDERNEMERS

SUZANNE GROENSTEGE

Namaste

Je leest deze woorden niet zomaar. Grote kans dat je een Nieuwstijds Ondernemer (in wording) bent en je aangetrokken voelt om (nog meer) vanuit het nieuwe bewustzijn te werken. Dit boek ademt het witte licht van deze nieuwe energie. Jij bent nu hier op aarde om met je gave een bijdrage te leveren aan de bewustzijnsshift van angst naar liefde waar we op dit moment midden in zitten.

Mijn eigen pad als Nieuwstijds Ondernemer begon met het ontwikkelen van het chakra marketingsysteem gebaseerd op de 7 basischakra's. Vervolgens ontwikkelde ik het Aquarius Marketing Model gebaseerd op de 13 chakra's van de kosmische mens.

Op het moment werk en leef ik zelf zoveel mogelijk vanuit het totale nieuwe bewustzijn. Ik maak nauwelijks nog onderscheid tussen de verschillende chakra's en hun functies in het ondernemen, omdat ik werk vanuit de gehele nieuwe energie.

Het werken vanuit de 7 chakra's, de persoonlijke energiecentra in je lichaam, is een mooi startpunt om de basis van je bedrijf helder te krijgen. Een aantal jaren geleden heb ik een Chakra Yoga Week gedaan in Zuid-Spanje. Hier heb ik de energie van de verschillende chakra's op een diepgaand niveau doorvoeld en ervaren. Deze kennis heb ik opgenomen in mijn systeem. Onlangs ben ik naar Ibiza gegaan en heb ik weer een reis door de chakra's gemaakt.

In mijn persoonlijke verhaal 'Terug naar Thuis' neem ik je mee in het witte licht van Ibiza. Vanuit deze energie van het nieuwe bewustzijn kun je vervolgens op een ontspannen, lichte en leuke manier aan de slag om meer helderheid te krijgen over de basis van je bedrijf.

Namaste,

Suzanne

HET
LICHT
IN
MIJ
GROET
HET
LICHT
IN
JOU

Chakra's

Ok, de chakra's in het heel kort. Chakra's zijn de energiecentra in je lichaam. De chakra's vormen de regenboogbrug tussen hemel en aarde. De chakra's zijn het punt waar transformatie plaatsvindt van spirit naar materie. Elke chakra heeft een specifieke functie. Een chakra kan zowel te veel geopend als te veel gesloten zijn. Wanneer de chakra's in balans zijn, kan de levensenergie vrijelijk door je lichaam stromen. Je ervaart dat het stroomt in je lijf, in je leven en in je bedrijf. Dit is de basis van het Chakra Marketing Systeem.

Functie van de basischakra's

Chakra 1: Basischakra: veiligheid, aarden

Chakra 2: Heiligbeenchakra: creatie, spelen, genieten

Chakra 3: Zonnevlechtchakra: wilskracht

Chakra 4: Hartchakra: liefde, verbinding

Chakra 5: Keelchakra: communicatie, eigen waarheid spreken

Chakra 6: Derde oog chakra: inzicht

Chakra 7: Kruinchakra: verbinding met het universum

Chakra Marketing Systeem

Chakra 7: Ken je gave

Chakra 6: Zie je visie

Chakra 5: Spreek je boodschap

Chakra 4: Hou van je klanten en producten

Chakra 3: Neem geïnspireerde actie

Chakra 2: Beweeg met de stroom mee

Chakra 1: Heb je verlangen gemanifesteerd

Het Boek voor Nieuwetijds Ondernemers is als een lemniscaat geschreven. Het eerste deel neemt je mee in de bevrijdende energiestroom van het basischakra tot aan het kruinchakra. Het tweede deel beschrijft de manifesterende energiestroom van het kruinchakra tot aan het basischakra. Het is een oneindige beweging. Terwijl ik dit schrijf, zie ik een beeld voor me van twee cirkels van de lemniscaat, die naar elkaar toe bewegen tot ze over elkaar heen schuiven. Terwijl je manifesteert, bevrijd je jezelf. En door jezelf te bevrijden, manifesteer je. Daarom zijn deze twee boeken één geheel.

N I E U W E T I J D S
Z O M E R B O E K

TERUG

N A A R

THUIS

IBIZA IN 7 CHAKRA'S

S U Z A N N E G R O E N S T E G E

Woord vooraf

Al ruim twee jaar roept Ibiza me. Eindelijk heb ik geluisterd naar mijn hartsverlangen om naar het witte eiland te gaan. Direct nadat ik heb geboekt, begint het enorm te stromen in mijn bedrijf. Die maand ga ik in het begin van de maand al over mijn omzetdoel heen en nog voor het einde van de maand heb ik het verdubbeld. Ik weet dat dit een signaal is, dat ik op het juiste pad ben.

De dagen in aanloop op deze vakantie voel ik een soort onderhuidse spanning. Ik weet dat er transformatie in de lucht hangt. Dat dit veel meer zal zijn dan een vakantie. Ik kan het nog niet duiden, maar diep vanbinnen weet ik dat er iets bijzonders staat te gebeuren.

Ik kan me er alleen maar aan overgeven. Net als toen ik op Bali in Savasana verrast werd door een buitenlichamelijke ervaring en een engel ontmoette. Dat kan ik van tevoren niet bedenken of sturen, dat overkomt me gewoon. Het enige wat ik hoeft te doen is mezelf openen, mezelf leegmaken, zodat de bronenergie vrijelijk door mij heen kan stromen.

Tot nu toe als ik zo'n voorgevoel heb, dat er iets gaat transformeren, volgt er zware heling. Ik krijg heldere inzichten over de bron van onverwerkte pijn uit mijn verleden, mijn familielijn, andere energieën of vorige levens. Ik huil, doorleef de pijn, schrijf en spreek mij uit. De dag erna moet mijn lijf alles nog resetten en voel ik me alsof er een vrachtwagen over me heen is gereden. Daarna pak ik de draad weer op tot ik op een volgende blokkade of verlangen stuit en weer ergens doorheen mag. Dit keer ging het onverwacht heel anders.

inhoud

01

D E D A G D A T
I K T H U I S K O M

02

D E D A G D A T
I K V O L O P
G E N I E T

03

D E D A G D A T
I K D O E W A T
M I J N H A R T
M E I N G E E F T

inhoud

04

D E D A G D I E
L I E F D E
A D E M T

05

D E D A G
D A T K U N S T
T O T L E V E N
K O M T

06

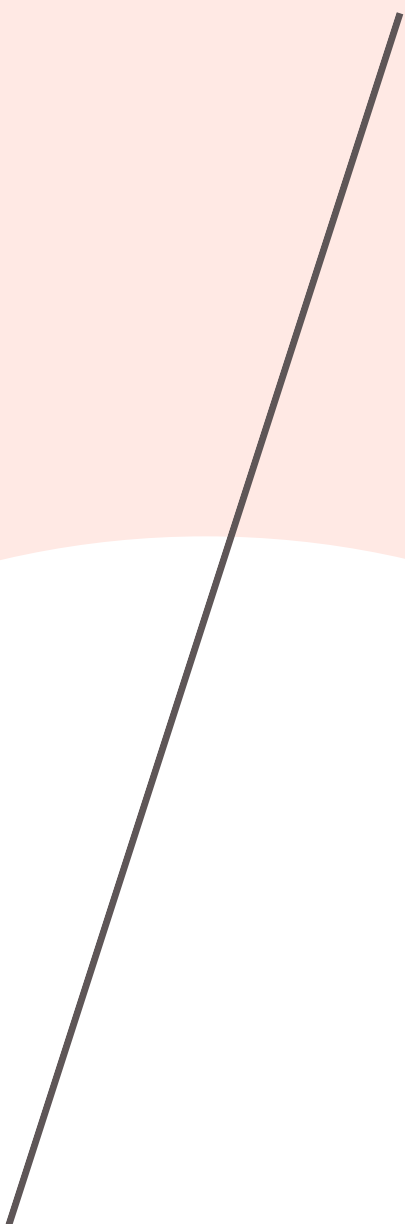
D E D A G D A T
W I T L I C H T
I N Z I C H T I S

inhoud

07

D E D A G D A T
I K W E E R
T H U I S B E N

01



D A G / C H A K R A

01

De dag dat ik thuiskom

Zondag 18 juni 2017

We landen, ik zet voet op Ibiza's bodem, Ibiza's vruchtbare rode aarde. Daar staat onze charmante, goedlachse taxichauffeur. Welcome to Ibiza, zegt hij vrolijk. In de taxi overvalt me een gevoel van thuiskomen. Tranen prikken in mijn ogen. Enkele druppels ontsnappen me en rollen over mijn wangen. Ik kan hier toch niet gaan zitten huilen achter in de taxi met Isis, mijn dochter, naast me? Op de radio klinkt het: don't cry. Door mijn tranen heen moet ik lachen om deze synchroniciteit. Ik zie de ene na de andere schitterende witte finca met prachtige diep paars-rose bougainvillea aan me voorbij trekken en ik weet: ik ben thuisgekomen.

Enkele keren heb ik in diepe meditatie of visualisatie van mijn toekomst een heel helder beeld voor me gezien van een witgeverfd huis met bougainvillea. Het gevoel van thuiskomen verrast me en direct beginnen ze zonder geluid tegen me te praten. *Welkom thuis, daar ben je eindelijk. Ga naar je gevoel, voel. We zijn zo blij dat je er bent. We hebben zo naar je komst uitgekeken. Hier, in deze energie, kunnen we gemakkelijker met je communiceren.* Wel een beetje onhandig dat Isis erbij is nu dan, denk ik. *Nee, zij hoort bij dit proces, ze is er onderdeel van. Het is goed voor haar, voor jou, voor jullie. Je gaat hier helen.*

Het uitzicht vanaf het immense balkon van ons appartement op de zee is adembenemend mooi. Het water is helder licht turquoise. We nemen onze eerste duik in de zee. 's Avonds gaan we uit eten en kijken we samen naar de zonsondergang. Als Isis op bed ligt, ga ik op het balkon zitten. Het is nog heerlijk warm buiten. Ik open mijn nieuwe MacBook, omdat ik zin heb om te schrijven. Wauw, dit kan mijn leven zijn, schiet het door mijn hoofd. Oh, wacht even, dit IS mijn leven nu. Direct beginnen ze weer tegen me te praten.

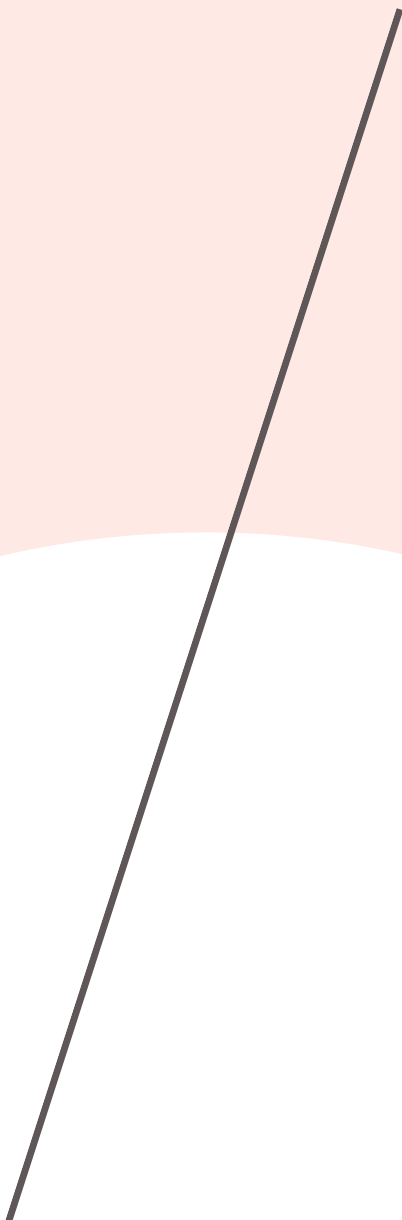
Als je gewoon achter je laptop gaat zitten, dan zorgen we dat de woorden komen. Jij bent nu hier om de oude geschriften en wijsheid van Atlantis door te geven. De nieuwe energie die nu naar aarde komt om het bewustzijn op aarde te helpen verhogen. Het is heel fijn voor ons dat jij nu hier bent. We hebben op je gewacht, je verwacht. Ga steeds naar je gevoel. Het raakt je omdat het waar is.



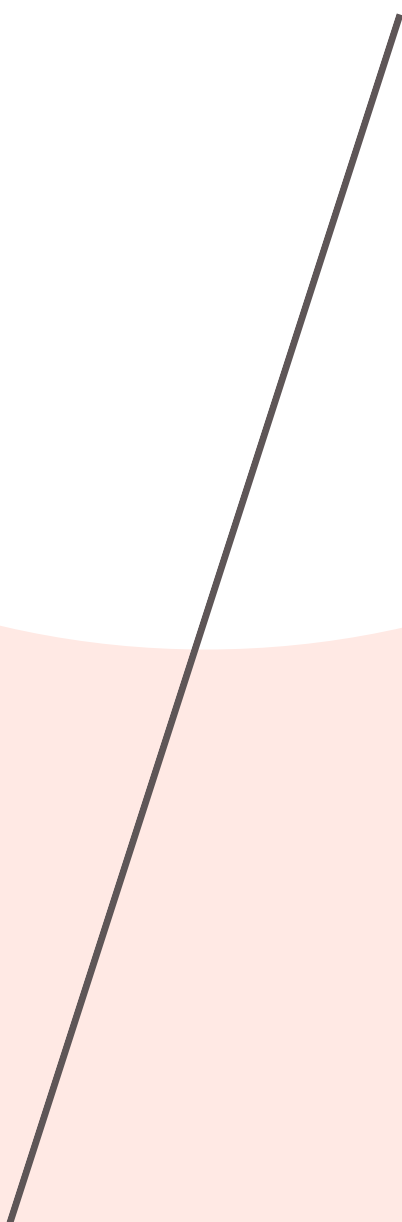
Het is belangrijk dat je je nieuwe gouden MacBook mee hebt gebracht, zodat dit je nieuwe normaal wordt. Schrijven, intunen met uitzicht op een prachtige zonsondergang in de zee. Er is wat ruis in onze verbinding, doordat je op een wat rumoerige plek zit, met veel muziek. Echter vanbinnen kun je stil worden. Ga heel veel de zee in en speel met Isis. Ze is zo'n licht, zo bruisend van energie en levenslust. Jullie zijn hier om oude pijn te helen en de weg vrij te maken voor liefde. Zorg ervoor dat je overdag nog meer echt contact met haar maakt en 's avonds iets eerder op jezelf bent. En ga ook samen de natuur in, de rust opzoeken.

Ik kijk naar de glinstering van de zon die danst op het wateroppervlak. En de boten die mee wiegen op het ritme van de muziek. Ik voel me rustig en veilig, alles is hier zo vertrouwd. Ik voel me thuis in mijn home away from home.

02



D A G / C H A K R A



02

De dag dat ik volop geniet

Maandag 19 juni 2017

Ik begin de dag schrijvend. *Je mag genieten*, vertelt mijn pen me kort en krachtig. *Til niet te zwaar aan het helen. Maak plezier in de zee en het helende, heldere water heelt je als vanzelf. Je bent nu hier in de eerste plaats om te genieten.*

Deze boodschap verrast me. Wat? Geen inzichten over oude pijn uit het verleden of vorige levens? Geen bodemloze tranen en pijn om te doorvoelen? Geen gevoel alsof er een vrachtwagen over me heen is gereden? Juist omdat het zo tegengesteld is aan wat ik verwachtte, weet ik dat het waar is. Ik geef me eraan over.

Isis ontmoet een vriendinnetje, ons buurmeisje, de Engelse Amy. Ze communiceren zonder woorden en zijn direct dol op elkaar. Ze hebben heel veel plezier in het water samen. Het zijn net twee dolfijntjes. Ik speel met hen mee en draai Isis rond in het water. Terwijl de mama van Amy op hen let, ga ik diep de zee in om heerlijk alleen te zwemmen. Af en toe laat ik me even drijven en voel ik me gedragen door het water. We zwemmen en spelen de hele dag in het kristalheldere water. Er zwemmen parelmoerkleurige vissen om ons heen. We hebben heel veel lol in de zee en ik geniet volop.

Ik laat me dragen

door het helende water

Mijn lichaam voelt licht

Ik geniet van de zon die danst op mijn gezicht

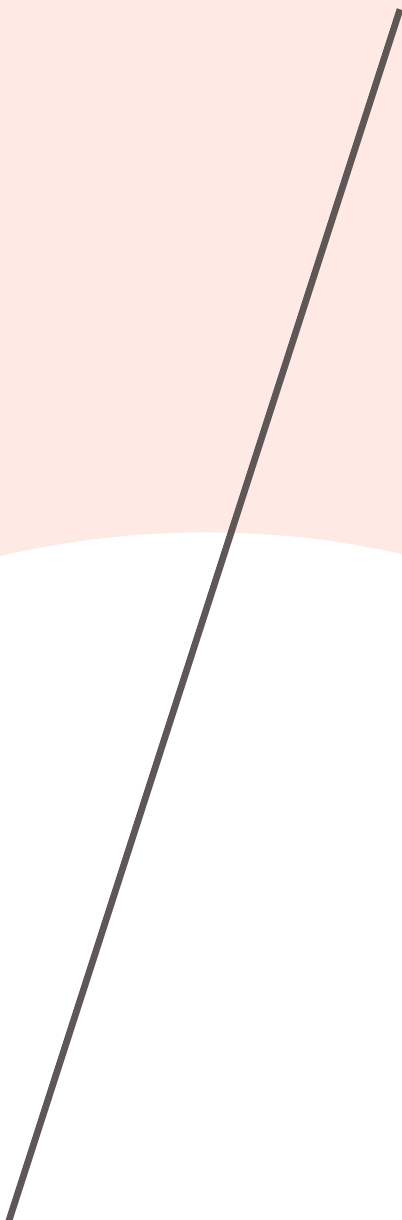
Ik draai mijn dochter in het rond in de zee

Parelmoerkleurige vissen zwemmen met ons mee

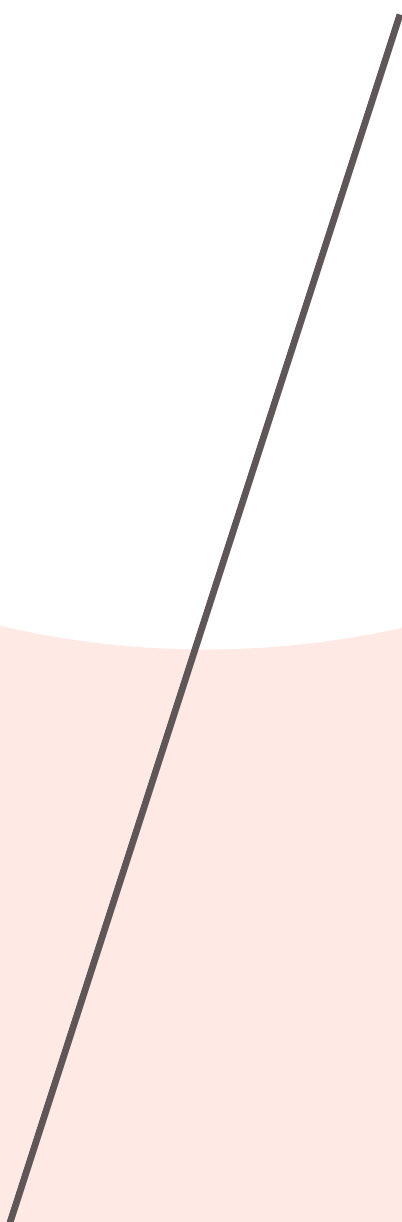
Samen in het water, heel veel spelen

Nooit eerder voelde het zo fijn om te helen

03



D A G / C H A K R A



03

De dag dat ik doe wat mijn hart me ingeeft

Dinsdag 20 juni 2017

Vandaag voel ik dat ik actie wil ondernemen om deze vakantie te doen waar mijn hart naar verlangt. Ik wil dolgraag naar Es Vedra, het magische eiland met haar sterke magnetische energie. Ik reserveer een boottocht. Helaas gaat hij niet, omdat er te weinig mensen mee willen. Ik heb geen idee hoe ik dan nu bij Es Vedra kan komen, maar vertrouw erop dat dit zich gaat ontfouten. Ik boek een boottocht om de volgende dag naar het rustige en prachtige Formentera te gaan. Het voelt goed om iets van structuur aan te brengen in de vakantie. Onvoorbereid reizen en me laten verrassen vind ik heerlijk. Tegelijkertijd voelt het goed om de leiding te nemen, zodat ik daadwerkelijk doe wat mijn hart verlangt en niet de boot mis.

Isis speelt de rest van de dag met Amy. Het is haar laatste dag hier. Ik heb mijn oog laten vallen op een tafeltje aan zee. Spontaan wens ik dat we daar zullen lunchen. 's Middags zijn alle tafeltjes bezet. Als we er langslopen, staat er een dame op. Willen jullie hier zitten? We gaan juist weg, zegt ze. We genieten van een heerlijke lunch. Daarna gaan we weer naar het strand. De zon wakkert mijn kracht aan. In de zee koel ik weer af, zodat ik mijn vuur kan beheren. Ik kan me steeds meer overgeven aan de altijd aanwezige muziek en verlang ook naar rust en stilte.

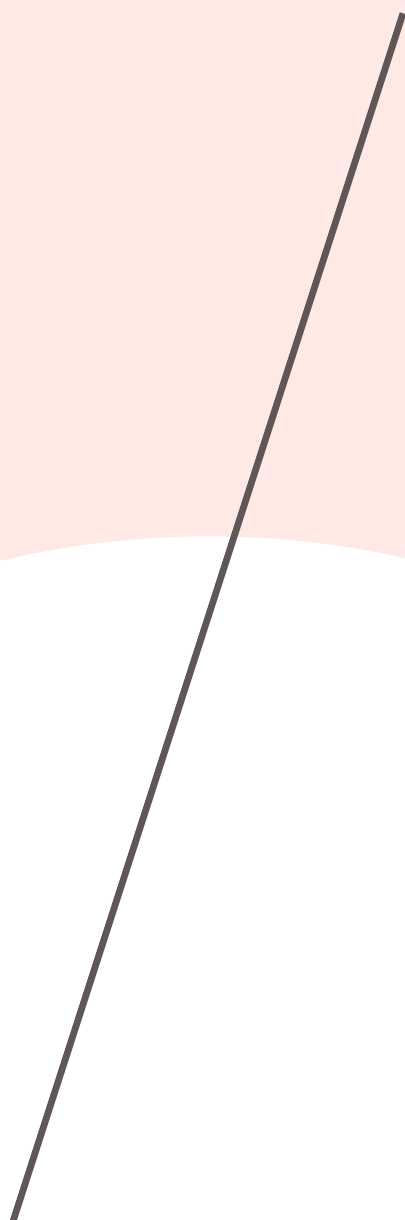


Vakantie nodigt mij uit om dicht bij mezelf te blijven
Om niet steeds uit te reiken
naar goedkeuring van degenen die thuisblijven
Om niet te verantwoorden dat waar ik ook ben, ik het liefst wil schrijven
Mijn gedachten en gevoel wil koesteren en eindeloos mijmeren

Een innerlijke reis
is voor mij het paradijs
Gewoon hier in het moment te zijn
Me onder te dompelen in de aanwezige schoonheid, dat vind ik fijn
Steeds word ik eruit getrokken door mijn brein
Je moet erop uit, een auto huren
Terwijl ik het meest geniet van over het water turen
Ik wil mijn eigen verlangens besturen

Ik wil zijn waar ik ben
Hier voel ik me zen
Hier kan ik ontspannen
Zonder allemaal nieuwe indrukken, vertragen, spelen... gevangen
Dat is het moment voor mij om erop uit te gaan
Mijn eigen ritme volgend, net als de maan
Dus schrijf ik om 3 uur in de nacht,
omdat het mijn hart verzacht

04



D A G / C H A K R A

04

De dag die liefde ademt

Woensdag 21 juni 2017

Je bent klaar met helen
Je mag gaan leven
Je compleet overgeven
aan wat jij wilt beleven

Je hoeft niet op inzichten te wachten
Deel simpelweg je gedachten
Ga ervoor, je mag gaan
Ga in je eigen verlangen staan

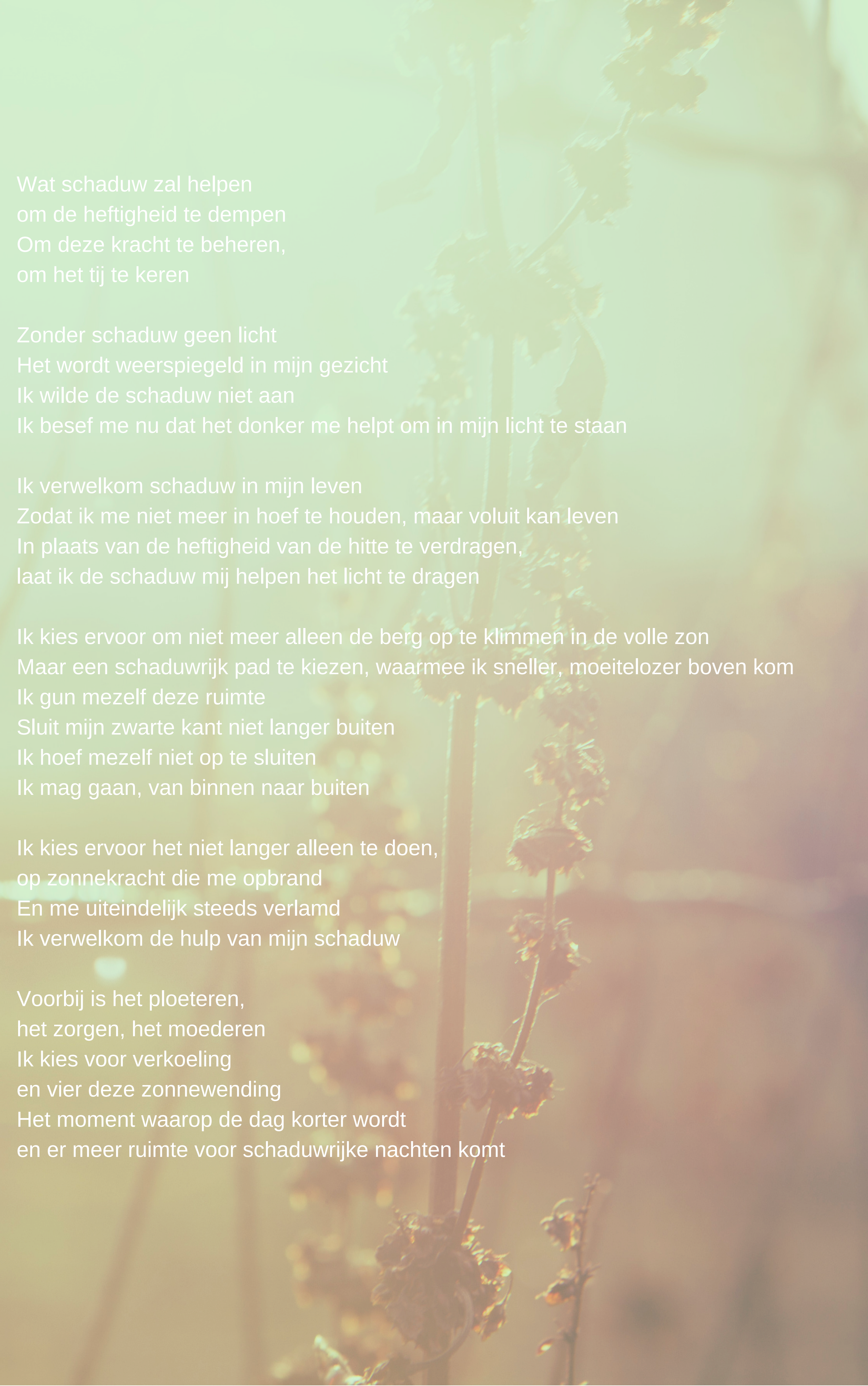
Beweeg alle overbodige ruis
met een zucht je leven uit
Stem je steeds weer af op je eigen stem
Op wie jij van nature bent

Laat alle twijfel, oordelen en aarzeling varen
Golvend vanuit je hoofd, als je prachtige haren
Geef het allemaal mee,
aan het wassende water van de zee

Je bent vrij
Om te zijn wie je wilt zijn
De zon maakt je blij
Haar stralen onthullen de laatste restjes oude pijn

Intens wit licht
verwarmd mijn gezicht
Rode vlekken
die me wekken
om liefdevol voor mezelf te zorgen
Om mijn lijf aandacht te geven in plaats van mijn kopzorgen

De laatste onzuiverheden worden naar de oppervlakte gebracht
Onderhuids schuilt een enorme kracht
Het zoekt zijn weg naar buiten
Ik kan me er niet langer voor afsluiten



Wat schaduw zal helpen
om de heftigheid te dempen
Om deze kracht te beheren,
om het tij te keren

Zonder schaduw geen licht
Het wordt weerspiegeld in mijn gezicht
Ik wilde de schaduw niet aan
Ik besef me nu dat het donker me helpt om in mijn licht te staan

Ik verwelkom schaduw in mijn leven
Zodat ik me niet meer in hoef te houden, maar voluit kan leven
In plaats van de heftigheid van de hitte te verdragen,
laat ik de schaduw mij helpen het licht te dragen

Ik kies ervoor om niet meer alleen de berg op te klimmen in de volle zon
Maar een schaduwrijk pad te kiezen, waarmee ik sneller, moeitelozer boven kom
Ik gun mezelf deze ruimte
Sluit mijn zwarte kant niet langer buiten
Ik hoef mezelf niet op te sluiten
Ik mag gaan, van binnen naar buiten

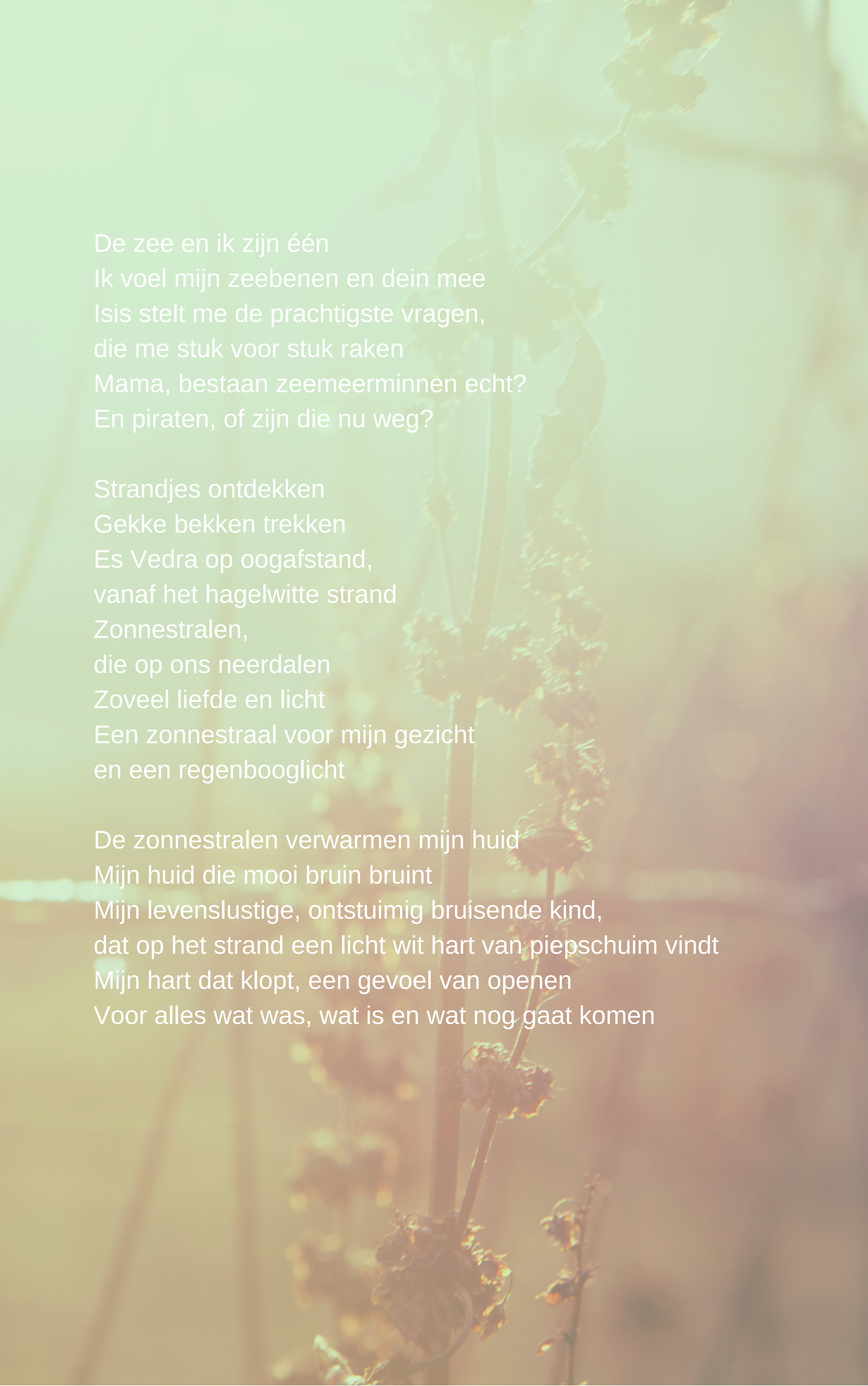
Ik kies ervoor het niet langer alleen te doen,
op zonnekracht die me opbrand
En me uiteindelijk steeds verlamd
Ik verwelkom de hulp van mijn schaduw

Voorbij is het ploeteren,
het zorgen, het moederen
Ik kies voor verkoeling
en vier deze zonnewending
Het moment waarop de dag korter wordt
en er meer ruimte voor schaduwrijke nachten komt



In de nacht van dinsdag op woensdag word ik gewekt om te schrijven. Vandaag gaan we naar Ibiza stad en met de boot naar Formentera. Formentera is het kleine zusje van Ibiza, een klein bounty eiland om te ontsnappen aan al het moois dat Ibiza te bieden heeft en je onder te dompelen in rust en stilte. We zitten op de boot. Plotseling zie ik daar in de verte Es Vedra. Mijn hart gaat open. Mijn ogen grijpen zich als harpoenhaken vast in haar grond. Ze heeft een enorme aantrekkingskracht op mij. Weer word ik overvallen door een gevoel van thuiskomen. Ze roept me gewoon. Kom bij mij. Ik beloof mezelf en haar ter plekke dat voordat ik Ibiza weer verlaat, ik Es Vedra van dichtbij MOET zien. Geen idee waarom, maar ik besluit mijn hart te volgen.

Formentera is relaxed. Op de fiets ontdekken we de prachtigste stranden. Stranden nog witter en de zee nog blauwer dan op Ibiza. We lunchen heerlijk bij een mooie beachclub aan het water onder de schaduw van de bomen en met onze blote voeten in het verkoelende zand. Wauw, dit is genieten! Daarna de zee weer in en we spelen dat het een lieve lust is.

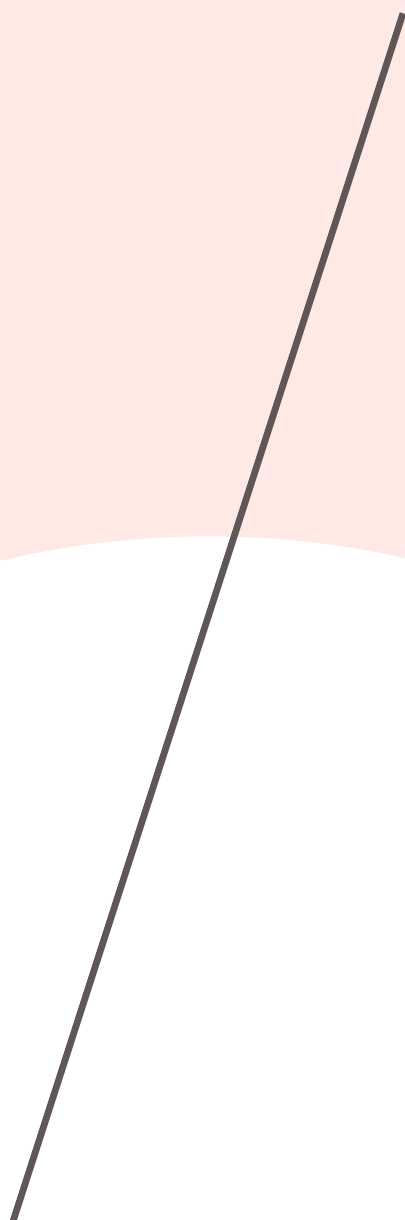


De zee en ik zijn één
Ik voel mijn zeebenen en dein mee
Isis stelt me de prachtigste vragen,
die me stuk voor stuk raken
Mama, bestaan zeemeerminnen echt?
En piraten, of zijn die nu weg?

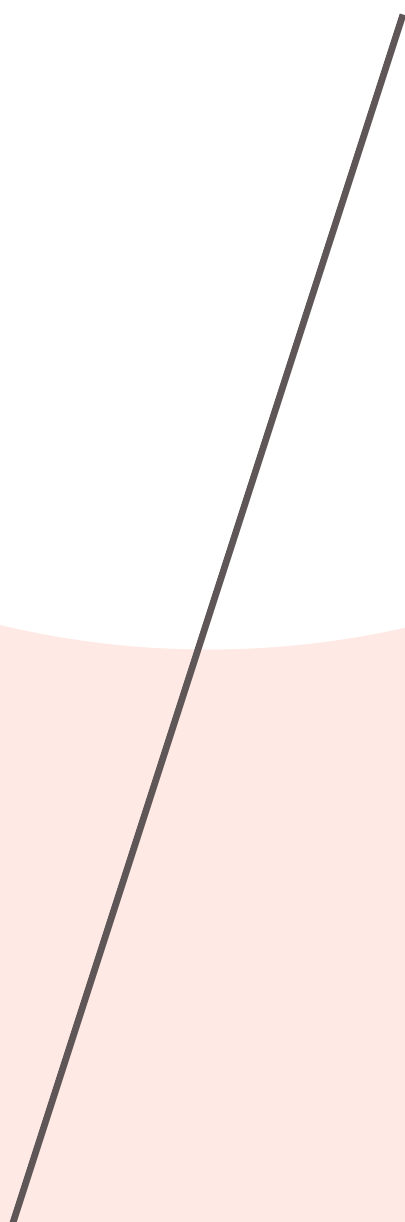
Strandjes ontdekken
Gekke bekken trekken
Es Vedra op oogafstand,
vanaf het hagelwitte strand
Zonnestralen,
die op ons neerdalen
Zoveel liefde en licht
Een zonnestraal voor mijn gezicht
en een regenbooglicht

De zonnestralen verwarmen mijn huid
Mijn huid die mooi bruin bruint
Mijn levenslustige, ontstuimig bruisende kind,
dat op het strand een licht wit hart van piepschuim vindt
Mijn hart dat klopt, een gevoel van openen
Voor alles wat was, wat is en wat nog gaat komen

05



D A G / C H A K R A



05

De dag dat kunst tot leven komt

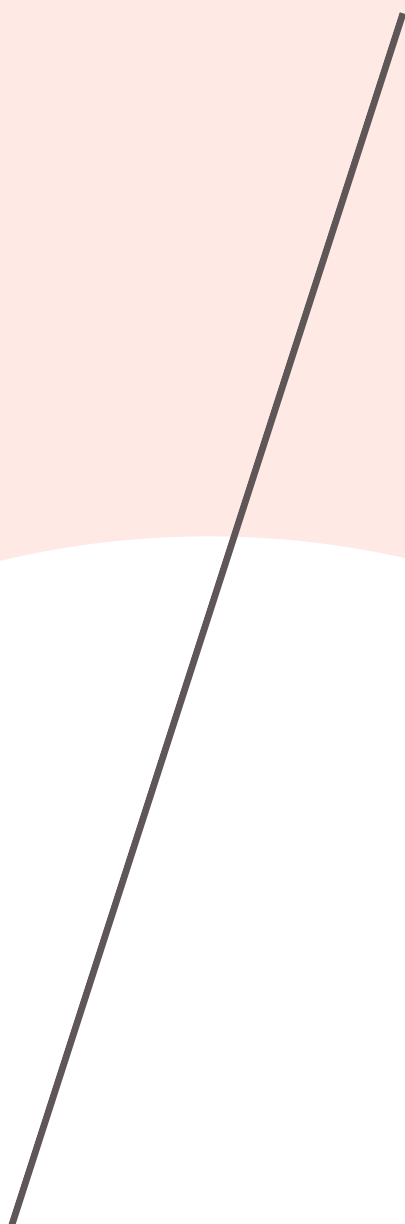
Donderdag 22 juni 2017

Vandaag lopen we de straat een stuk verder uit
Om ons heen alleen het geluid
van vogels die fluiten
Het is heerlijk buiten
Mijn oog valt op een levensgrote muurschildering
Als een deja-vu, een mooie herinnering
aan haar vader met wie ik tien jaar geleden op Ibiza was
De gelijkenis spat eraf
Ik maak een foto met Isis die naar ons kijkt
Ze maakt het plaatje compleet, mijn leven is verrijkt

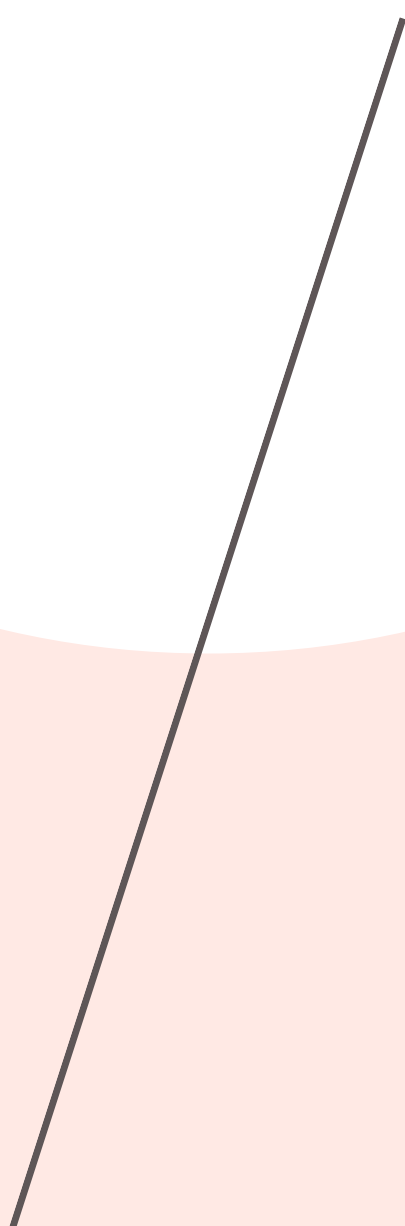
Vandaag is het de 22ste, een tweelingzielen dag. Natuurlijk gaan we lunchen bij de mooie muurschildering, bij Los Enamorados, wat de geliefden betekent, lees ik later. Deze strandtent heeft een prachtige, heel eigen stijl. Isis wil dolgraag limonade drinken zonder prik. Speciaal voor haar maken ze huisgemaakte limonade van citroen, sinaasappel, suiker en water met heel veel kleine ijsklontjes. Isis smult van een heerlijke pasta en ik van een koude avocado soep. We snuffelen nog even rond in de bijbehorende boutique.

We zwemmen in de rustige baai. 's Avonds gaan we terug naar ditzelfde strandje en eten we Paella. Als we naar huis teruglopen langs een breed strand worden we verrast door een prachtige weidse roze zonsondergang.

06



D A G / C H A K R A



06

De dag dat wit licht in zicht is

Vrijdag 23 juni 2017

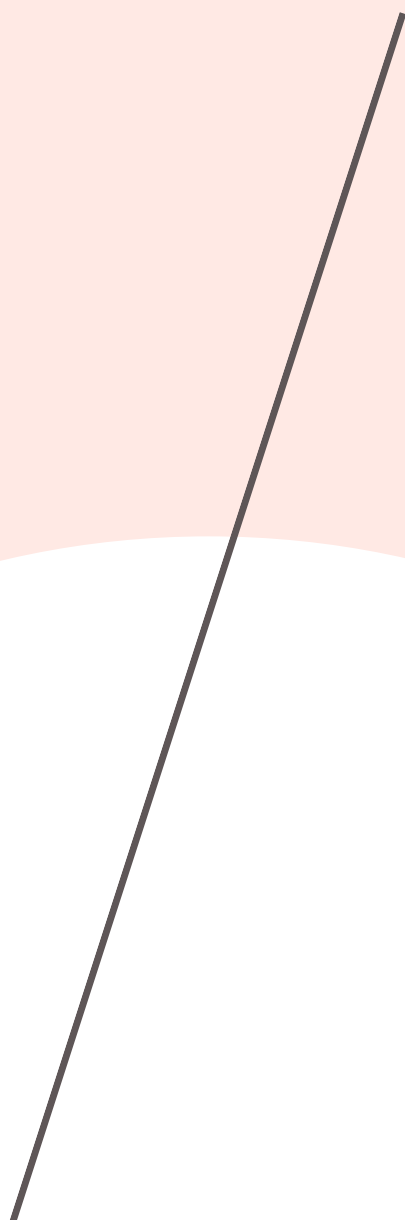
Ja! Eindelijk gaan we naar Es Vedra! We gaan naar het strand Cala d'Hort. We zijn nu heel dichtbij. We leggen onze Balinese doeken op een stenen plateau. Samen zoeken we de mooiste stenen. Ik vind twee zwarte stenen met een witte cirkel erop. Zo fijn om natuurschatten te zoeken. Daar kan ik mezelf helemaal in verliezen. Er komt een vrouw met zwart haar en een zwarte jurk voorbijgelopen. Ze laat aan een stel meiden in de buurt van ons haar tarotkaarten zien en vraagt of ze een legging voor hen zal doen. Ik denk, dat wil ik. Ze verdwijnt en even later zie ik haar met twee vrouwen op de steiger zitten praten. Als ze terugloopt, spreek ik haar aan en vraag om een kaartlegging voor mij te doen. Isis mag ook wat kaarten voor me trekken.

Ze zegt, vandaag is een bijzondere dag. Het is de 23ste, de dag waarop de heksen zijn geboren. De eerste zes kaarten hebben boodschappen over mijn bedrijf. Dat er nog meer overvloed onderweg is. Het komt er gewoon aan. Ik hoef er alleen maar op te vertrouwen. Zo voelt het ook, het is de boodschap van deze reis. Ik hoef me geen zorgen te maken, ik mag ontspannen en genieten. Ik mag de vruchten plukken van wat ik eerder heb gezaaid.

In totaal laat ze me drie keer zes kaarten trekken. Ik onthoud niet lang alles wat ze zegt, maar voel des te meer. Ik voel me omgeven door een heel helder wit licht dat mijn systeem in komt. Ik voel wat ik de hele week al voel en vandaag wordt verankerd: ik hoef me nergens zorgen over te maken, ik ben geheeld, ik ben heel, ik mag genieten, voluit leven. Ik hoef niet naar binnen te keren en dan weer naar buiten te treden. Ik mag het leven door mij heen laten stromen. Mijn wensen uiten en leven. Es Vedra stuurt me heel veel wit licht.

Ik ben opgeladen
aan de zonnestralen
Het witte licht dat mij omringt
en me met mijn levensvreugde verbindt
Ik mag licht leven
van alles dat me wordt gegeven

07



D A G / C H A K R A

07

De dag dat ik weer thuis ben

Zaterdag 24 juni 2017

's Ochtends heel vroeg staan we op. Het is nog heerlijk koel en zacht buiten. De zon is net op en alles ademt rust en stilte. We zitten in het vliegtuig en stijgen op. Door het raam zie ik in de wolken engelenenergie, gouden twinkeltjes. Ik dank de engelen dat ze met ons meevliegen om ons veilig thuis te brengen. Ik voel me vrij en licht. Ik weet dat er iets blijvends in mij aangeraakt is. Dit gevoel van lichtheid heeft een plek in mijn leven en in mijn lijf gekregen. Ik kan me er altijd op afstemmen om me thuis te voelen in het moment, waar ik ook ben. Ik ben weer thuis.

Vandaag is het nieuwe maan, een nieuw begin
Ik neem het heldere witte lichte licht mee mijn leven in

Er is iets blijvends in mij aangeraakt,
een gevoel dat ik nooit meer kwijtraak
Dit gevoel heeft een plek in mijn leven,
in mijn lijf, in mijn hart, in mijn energie gekregen
Ik kan er altijd op intunen, in het moment
om me thuis te voelen, waar ik ook ben

Dank je wel

Dank je wel dat je mijn persoonlijke verhaal over mijn reis naar het witte licht op Ibiza hebt gelezen. Ik ben heel nieuwsgierig hoe je het hebt ervaren en lees graag je reactie op mijn facebookpagina www.facebook.nl/suzannegroenstege.

Mocht je nu het gevoel hebben dat je 'iets' met mij wilt doen, kijk dan alvast even op www.suzannegroenstege.nl/ja.

Je bent nu op de helft. Ik wil je van harte uitnodigen om deel 2, het vakantie doe boek, te gaan doen. Want ja, lezen is leuk, maar zelf creëren is natuurlijk het allerleukste.

Veel plezier!

Suzanne

