

PUUR SLIM STIJLVOL



een bewuste lifestyle

*Waarom blijven "oranje"
vrouwen slank?*

angelique broers



angelique broers

Puur Slim Stijlvol -een bewuste lifestyle
isbn 978-99957-900-0-4

Persoonlijke ontwikkeling

Eerste druk: 2016

Copyright©2016 Angelique Broers

Boekomslag en opmaak: Marta Masjuan
Copywriting & illustraties: Nicke Smeets
Foto's: Angeliën Oude Mulders

Niets in deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

The moral right of the author has been asserted.

Apart from any fair dealing for the purposes of research or private study, criticism or review, as permitted under the Copyright, Designs and Patents Act 1988, this publication may only be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means with the prior permission in writing of the author and publishers or in the case of reprographic reproductions in accordance with the terms of licenses issued by the Copyright

Licensing Agency. Enquiries concerning reproduction outside those terms should be sent to the publishers.

The information presented herein represents the views of the author as of the date of publication. This book is presented for informational purposes only.

Due to the rate at which conditions change, the author reserves the right to alter and update her opinions at any time. While every attempt has been made to verify the information in this book, the author does not assume any responsibility for errors, inaccuracies or omissions.

Opmerking van de auteur:

Ik ben geen arts en dit boek is niet bedoeld ter vervanging van enige psychologische of medische begeleiding. Dus raadpleeg je arts als je je niet goed voelt. Het is een levensstijl filosofie gebaseerd op eigen ervaringen en die van honderden andere vrouwen en mannen.

In dit boek benader ik de liefdesrelaties vaak als heteroseksuele relaties maar natuurlijk zijn de tips en inzichten ook bruikbaar als je een homoseksueel of biseksueel bent.

Uitgever Convivium Capital Ltd.
Level 1, Casal Naxaro, Labour Avenue, Naxxar, NXR 9021, Malta
info@conviviumcapital.com

Bestelinformatie:

Voor grote aantallen af te nemen door bedrijven bestaat een speciale korting.
Uitgaven van Convivium Capital en Puur Slim Stijlvol zijn zowel offline als online te verkrijgen. En kunnen besteld worden via info@conviviumcapital.com of via de website: www.puurslimstijlvol.nl of www.puresmartstylish.com

Heel veel dank aan:

Frank Nabuurs, mijn spiegelbeeld en fantastische levenspartner die zo volhardend was in 2004.

Mij laat zijn wie ik ben én mij nog steeds uitdaagt.

Ik hou van jou.

Mijn lieve moedert† en broer Johant† die mij gevormd hebben zoals ik ben, waarvan ik zielsveel houd en die er altijd voor mij zijn.

Mijn lieve vader, jong van lijf en jong van geest en bijna 90!

Christine mijn lieve zus en vriendin, die zo op mij lijkt en waar ik als geen ander zo mee kan lachen en haar dochter Carlijn die mij waardevol advies gaf voor de titel van het boek.

Mijn levensvriendin Anke Jans, vriendschappen vanaf de kleuterschool bestaan dus echt.

Annemiek Netten, Marie uit Lorgues, Goddy Haerden en Laurie Severn, die mij gestimuleerd hebben te gaan schrijven.

Vanessa van der Wouden, Carine Nabuurs, Karolien Reekmans, Arzu Güller, Serra Tanman, Carmen López, Dominique Derom, Birgit Mester en Deborah van der Wekken voor hun enthousiasme.

Alle familieleden en vrienden.

De auteurs, deskundigen en rolmodellen:

Ellen Fein en Sherrie Schneider - The Rules

Karen Krist – Make-up artist en Bea Derksen, Danscoach

Wilma Verhoeven

Mireille Mettes – Mirmethode en Louise Hay – Je kunt je leven helen

Dan Millman – Het leven waarvoor je geboren bent

Carolina Bont – Hoogsensitiviteit als kracht, werken met je intuïtie

John Gray – Mannen komen van mars en vrouwen van Venus

Mr. en Mrs. Austermann – Het drama in de moederschoot

Amy Groskamp-ten Have† – Hoe hoort het eigenlijk?

William Cortevriendt – Hoe word je 100

René Diekstra – Het geestige lichaam

Shakti Gawain – Creatief visualiseren

Anette Mullert†/Rhené Emmerich en Peggy Boetzkes

Carl Hutert†

Franky Degener – Fit 24/7

Inhoud

	VOORWOORD <i>Een bewuste lifestyle</i>	7
1 PUUR	<i>Je lichaam begrijpen met de Kiembladenkleurleer</i>	11
	Ik ben...ik ben...zoals jij niet bent	
	De kiembladenkleurleer	
	Gezondheidsaspecten	
	Ik word blauwer	
	Kleur en de liefde	
2 PUUR	<i>Leer je geest kennen door te kijken naar je gezicht</i>	41
	Uniek	
	Kijk naar je gezicht	
3 SLIM	<i>Positief leven door anders te denken</i>	53
	Helen	
	De rol van je verleden	
	Krachtgedachten en muziek	
	Non-verbale krachtgedachten	
	Verbale communicatie	
4 PUUR	<i>Denken versus doen: jouw intuïtieve kracht</i>	75
	Energie	
5 PUUR EN SLIM	<i>Ontdek wie je bent en wat jij kunt</i>	83
	Geboortetal	
	Numerologie	
	De invloed van je omgeving	
6 SLIM EN STIJLVOL	<i>Leer het effect van kleuren begrijpen en gebruiken</i>	99
	Kleurenpracht	
	Psychologische effecten van kleuren	
	Kleuren hebben betekenissen	
	Fysieke effecten van kleuren	
	Kleur in je gezicht	
	Feng Shui	
	Gezondheid en interieur	

7 SLIM	<i>Ontdek jouw persoonlijke manier van gezond zijn</i> ...	131
	Gezond	
	Gewichtige onderwerpen	
	Hormonen uit balans?	
	Bewegen geeft energie	
	Het belang van bewegingsvrijheid	
	Het effect van stress	
8 STIJLVOL	<i>De kunst van een zelfbewuste stijl</i>	157
	Uitstraling	
	Modestijlen	
9 SLIM EN STIJLVOL	<i>Eenvoudig de juiste indruk achterlaten</i>	173
	Respect	
	Respectvol en stijlvol met de ander omgaan	
10 PUUR, SLIM EN STIJLVOL	<i>Accepteren, accentueren en personaliseren</i>	187
	Verschillen	
	Basisvormen	
11 SLIM	<i>Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid</i>	197
	Ambitie	
	Talent en je werk	
	Rolmodellen	
	De kunst van het verleiden	
	Je eigen bedrijf	
	Ambities en het gezin	
12 PUUR, SLIM EN STIJLVOL	<i>Ontdek de waarde van de juiste vriendschap</i>	219
	Openstellen	
	Bindingsangst	
	Onzeker door de liefde	
	Angst en zelfstandigheid in relaties	
	Relaties in kleur bezien	
	Numerologie en de liefde	
	Ben je serieus?	
	De Regels	
	De online advertentie	

Voorwoord



PUUR SLIM STIJLVOL

Een bewuste lifestyle

"I am beautiful, no matter what they say."
Christina Aguilera

"Ik ben mooi zoals ik ben, wat ze ook over mij zeggen".
Een krachtige waarheid waar Christina Aguilera terecht een wereldhit mee heeft gescoord. We zingen het allemaal luid mee, maar we laten deze woorden niet tot ons brein doordringen. Dat is jammer, want we zouden er allemaal wat van kunnen leren. Luister eens goed naar dit lied alvorens je verder leest want...of je het geloven wilt of niet, we zijn allemaal onzeker. Dit gebrek aan zelfvertrouwen wordt meestal gevoed door onbegrip. Onbegrip door te kijken naar jezelf, maar vooral naar de ander. De ander die schijnbaar perfect is en constant via verschillende media aan je wordt opgedrongen. Jezelf accepteren en van jezelf houden, dat wordt steeds moeilijker. Want door constant de ander na te streven, neemt onzekerheid alleen maar toe. Het huidige uiterlijke én innerlijke ideaal tolereert geen verschillen. Dat frustreert, is vermoeiend en slecht voor je gezondheid.

We vragen ons bijvoorbeeld vaak af hoe het toch kan dat de een met gemak veel kan eten en zo dun blijft als een lat, terwijl de ander al zwaarder wordt door alleen maar te kijken naar voedsel.

Veel mensen worstelen hierdoor met hun lijf en geest. Neuzen, borsten, ogen, kont, ja zelfs de kont wordt tegenwoordig gelift, ribben worden verwijderd en het een na het andere dieet vliegt ons om de oren. Via social media spelen we zelfs een ander. We presenteren niet alleen een idealere versie van ons uiterlijk, maar ook ons innerlijk. Avontuurlijker, speelser, spannender, slimmer, en ga zo maar door.

Ingrijpende diëten en chirurgie wakkeren deze onzekerheid nog verder aan. Wat de impact hiervan kan zijn op het lichaam én de geest, daar is maar weinig aandacht voor. Want wat is mooi zijn? Slank, mooi, perfect: dit zijn allemaal subjectieve begrippen. Ze betekenen voor iedereen iets anders.

Hoe kunnen we uniek en authentiek zijn, als we de ander maar blijven nastreven in gedrag en uiterlijk? Ik heb die contradictie nooit begrepen. Zijn mensen die afwijken van het huidige (schoonheids)ideaal niet goed genoeg voor de buitenwereld? Mogen zij dan niet gewoon puur zijn? Natuurlijk wel! En dat kunnen wij vrouwen samen aan de buitenwereld duidelijk maken.

Iedere eigenschap, zowel fysiek als geestelijk, heeft nadelen én voordelen. Juist jouw unieke set van eigenschappen zorgt ervoor dat jij die ideale vriendin, vrouw, collega, of zakenpartner bent. Zoals bijvoorbeeld het unieke zanggeluid van de Engelse Adele zorgt voor een wereldhit. De bijzondere gedrevenheid van de Nederlandse atlete Dafne Schippers mogelijk maakt dat ze, ondanks haar grote bouw, zelfs op sprinten alle records verbreekt. Vergeet de Pakistaanse jonge Malala niet, Nobelprijswinnares voor de vrede, die van de wereld een betere wereld wil maken. Zij zijn voor mij inspirerende voorbeelden, rolmodellen zelfs, omdat ze hun unieke eigenschappen niet verbergen, maar inzetten.

Wanneer ik mensen vertel dat ik heel verlegen en onzeker ben geweest, geloven ze mij eerst vaak niet. Onzekerheid heeft mijn leven lang beheerst. Daar had ik niet alleen geestelijk last van, maar zelfs ook fysiek. Op een gegeven moment was ik het moe. Ik ben op zoek gegaan naar methodes die mij konden helpen

om van mijn onzekerheid én de klachten die ik daardoor had ontwikkeld af te komen. Ik ontdekte dat onzekerheid zelfs in de ogenschijnlijk sterkste persoonlijkheden voorkomt, en dat we onszelf hierdoor veel te weinig waarderen.

Door mijn onzekerheid heb ik mijzelf veel tekort gedaan, maar ik heb daardoor wel veel geleerd. Twijfels, faalangst en zelfs lichamelijke klachten heb ik overwonnen. Dat kun jij ook wanneer jij jouw pure zelf gaat waarderen zoals het is. Door te weten hoe je jouw unieke kenmerken, talenten en schoonheid kunt versterken en kunt inzetten. Zodat ook jij als mooi, talentvol en succesvol wordt gezien door jezelf én door anderen. We tonen de wereld hiermee een nieuw ideaal: jouw eigen ideaal!

Hoe sterker ik in mijn schoenen sta, hoe meer ik anderen ook wil helpen bewuster te worden van zichzelf. Na jaren als sales manager, stylist, image consultant en Rules-lifestyle coach te hebben gewerkt, is dit boek mijn manier om dat te doen.

Ik heb puur vanuit mijn hart en uit eigen ervaring geschreven, om mensen, maar vooral vrouwen, bij te staan in deze uiterlijke en innerlijke zoektocht. Want bewust of onbewust, we zijn allemaal op zoek. Naar zekerheid, geluk, liefde of gezondheid. De methodes die ik heb gebruikt in mijn eigen speurtocht, heb ik verzameld zodat jij daar niet meer naar hoeft te zoeken. Jij kunt meteen aan de slag om jouw eigen ik te vinden! Deze methodes hebben allemaal één ding gemeen: de antwoorden voor een zelfverzekerde levenshouding liggen altijd binnen jouzelf. Van mij krijg je dus alleen de handvatten. Ik wil dat jij je eigen goeroe wordt en in jezelf gaat geloven.

Jij bent verantwoordelijk voor je eigen lichaam, de verzorging ervan, je gedachten en je keuzes. Dus vrouwen die denken dat dit boek ze tot fashionista's maakt, moet ik teleurstellen. Niets wat ik je aandraag is een voorschrift. Jij moet zelf willen leren en keuzes durven maken. De kracht om te willen veranderen of jezelf te accepteren ligt dus in jouw handen. Het boek kan misschien confronterend zijn waardoor je

weerstand voelt, maar dat is goed. Want dit betekent dat iets in je geraakt is en in beweging komt. Beweging betekent namelijk: energie, verandering en groei. Juist deze hoofdstukken zul je dan nog eens moeten lezen, en misschien nog eens, om te begrijpen wat jij hierdoor van jezelf kunt leren. En onthoud vooral: je hebt het tot nu toe niet fout gedaan. Ik hoop alleen dat ik je bewuster kan maken en kan inspireren om meer in jezelf te geloven en dat je ook gaat inzien hoe mooi je van binnen en buiten bent. De speurtocht en het schrijven van dit boek heeft mij dit laten inzien en ik gun jou dit gevoel ook.

Puur Slim Stijlvol – een bewuste lifestyle is ontwikkeld op basis van de kennis van echte rolmodellen die er toe doen, gesprekken met ervaringsdeskundigen, vragenlijsten die werden ingevuld door jongens, meisjes, vrouwen en mannen uit diverse landen en uiteraard mijn eigen ervaringen. Wij hebben er allemaal voor gekozen om bewust te worden van onszelf, onze eigen kracht in te zien, onze eigen keuzes te maken en daardoor meer kleur aan het leven te geven. Met dank aan allen. Zonder hen was dit boek er niet geweest.

Daarnaast extra grote dankbaarheid aan Nicke Smeets die met haar jonge onbevangenheid en toewijding het boek heeft gelezen, gecorrigeerd en aangevuld daar waar nodig. Door haar ongezouten dan wel gezouten mening, heeft ze een extra draai aan Puur Slim Stijlvol – een bewuste lifestyle, weten te geven. Nicke ik ben trots op je. Mijn dank is groot.

Met stijlvolle groet,
Angelique Broers

Hoofdstuk 1



PUUR

Je lichaam begrijpen met de Kiembladenkleurleer

True Colours

*"And I see your true colours shining through.
I see your true colours and that's why I love you.
So don't be afraid to let them show your true colours."*
Cindy Lauper

IK BEN...IK BEN...ZOALS JIJ NIET BENT

Het lichaam

We worden overspoeld met goede raad van mensen die allemaal een 'perfect' en 'gezond' lichaam hebben door hun eigen wonderdieet, plastische chirurgie of sport. Een ander mens heeft zijn gezonde en perfecte lichaam verkregen door positief te leven. En al die adviezen zijn zogenaamd voor iedereen geldig. Dat ieder lichaam anders is, maar ook anders functioneert, daar denken we niet aan. Waarom niet? Nou, omdat we gewoonweg die kennis niet hebben. Althans, de meesten onder ons. Ik wil jou graag uitleggen waarom het lichaam bij iedereen anders is, zich anders voedt, anders beweegt, anders denkt, anders kleedt, andere talenten laat zien en anders functioneert en dus...anders is. Hoe?

Door te leren kijken

Al sinds de moderne beschaving probeert de mens op verschillende manieren de geheimen van het lichaam te ontrafelen. De studies blijven komen en het wordt steeds beter te begrijpen voor ons. In plaats van te zoeken naar hoe het lichaam moet worden, ben ik gaan kijken naar hoe mijn lichaam is, en wat dat mij vertelt over hoe ik mijn lichaam het beste kan verzorgen. Daarvoor heb ik me verschillende methodes eigen gemaakt, die ik nu ook aan jou ga laten zien. Zodat ook jij jezelf en jouw lichaam kunt leren kennen, voeden en verzorgen, zonder dat je een onrealistisch doel nastreeft. Ook Cindy Lauper had in 1986 in de gaten waar het om draait in het leven. "Laat je ware kleur zien, ben niet bang je kleur te tonen, want jij bent mooi zoals je bent."

Je leert trots te zijn op de erfenis van je voorouders. Jouw eigen DNA. Je leert zelfs die te grote neus, volslanke Rubensfiguur, volle lippen, of groot voorhoofd waarderen en inzien wat die voor je kunnen betekenen. Je wilt toch ook zelfverzekerd en uniek zijn? Het heeft mij in ieder geval enorm geholpen om mijn lichaam te leren begrijpen en te accepteren zoals het is. Om me er vooral niet meer mee te laten pesten, maar het te gaan waarderen. Een gezond lichaam is het belangrijkste wat je kunt bezitten. Je hebt er maar één van, dus waarom profiteer je er niet van zolang je kunt?

Op verschillende manieren kun je leren wat je lichaamsbouw, gezicht en geboortedatum over jou te vertellen hebben. Zoals de gelaatkunde, astrologie, Maya-kalender en ga zo maar door. Prachtige theorieën die allemaal behoorlijk wat tijd en kennis vergen. Ik wil je graag snel duidelijk maken wat jouw lichaam en gezicht jou kunnen vertellen, zodat je vandaag al aan de slag kunt. En dat kan door jou de kleur van de kiembladen zichtbaar te maken. Omdat de kiembladenkleurleer zo veelomvattend is, is het een ideaal uitgangspunt voor jou om je zoektocht naar meer zelfverzekerdheid te beginnen. Het biedt de basis voor de rest van dit boek en ik zal daarom ook regelmatig naar dit hoofdstuk terug verwijzen.

In mijn persoonlijke lifestyle adviezen is de leer van de kiembladenkleur van essentieel belang om mij te onderscheiden van de

andere adviseurs.

Door deze kennis zie je letterlijk wat voor vlees je in de kuip hebt, om zodoende een goed persoonlijke advies te kunnen geven.

DE KIEMBLADENKLEURLEER**Oranje mensen blijven makkelijker slank**

Even wat theorie om de basis van de kiembladenkleurleer, ontwikkeld door Carl Huter, te leren begrijpen. Carl, in 1861 geboren in Duitsland, was al heel vroeg gefascineerd door het menselijk lichaam. Hij heeft filosofie, natuurwetenschappen, sterrenkunde en chemie gestudeerd en daarnaast las hij zo'n beetje alles wat er te vinden was over mensen. Hij heeft onder andere 4.000 naakten gefotografeerd om de somatypering, ofwel kiembladenkleurleer, verder uit te werken.

In navolging van de Westerse geneeskunde gaat deze leer ervan uit dat de basis van onze lichaamskenmerken bepaald wordt tijdens en vlak na de bevruchting en innesteling van de eicel in de baarmoeder. De bevruchte eicel heeft zich al meerdere malen gedeeld en na de innesteling ontstaat uit dit hoopje cellen de embryonale kiemblaas met drie kiembladen. Uit deze drie kiembladen ontstaan drie orgaansystemen.

	<i>ECTODERM</i>	<i>ENTODERM</i>	<i>MESODERM</i>
STELSEL	<i>Zenuwstelsel</i>	<i>Spijsvertering Klieren</i>	<i>Bewegingsapparaat Botten en spieren</i>
ORGANEN	<i>Haren Hersenen Huid Hypofyse Nagels Ruggenmerg</i>	<i>Alvleesklier Darmkanaal Epitheel Lever Maar Schildklier Thymus</i>	<i>Banden, pezen Baarmoeder Bijnieren Bindweefsel Botten Eileiders Kraakbeen Lederhuid Nierleiders</i>



*"Durf ook
meer kleur aan je leven
te geven!"*

Angelique Broers (1964)

geeft als lifestyle coach bewust kleur aan haar leven en ze gunt jou hetzelfde.

Vanuit haar eigen jarenlange speurtocht naar zelfverzekerdheid, biedt ze jou nu de mogelijkheid om je ook bewust te worden van je unieke DNA.

Ze vertelt je o.a. waarom 'oranje' vrouwen slank blijven, 'groene' vrouwen graag verzorgend zijn en 'paarse' vrouwen altijd iets met een doel willen doen. Ook laat ze je zien hoe kleuren invloed hebben op je gemoed en uitstraling, waar je kracht en talenten liggen, hoe je open kunt staan voor vriendschappen en deze beter kunt ontwikkelen. Kortom, hoe je aan de slag kunt om jouw eigen zelfverzekerde ik te vinden.



***Puur Slim Stijlvol, een bewuste lifestyle,
zorgt ervoor dat je blij wordt met je:***

- **LICHAAM**
- **INNERLIJK**
- **TALENT**
- **UITERLIJK**
- **RELATIE**

"Als een echte Rules-vrouw weet Angelique Broers als geen ander hoe je je moet gedragen en kleden als een echte CUAO, 'a Creature Unlike Any Other', een creatie zoals er geen tweede van is. Haar adviezen zullen je helpen een zelfverzekerde vrouw te worden!"

Ellen Fein en Sherrie Schneider

Auteurs van THE RULES