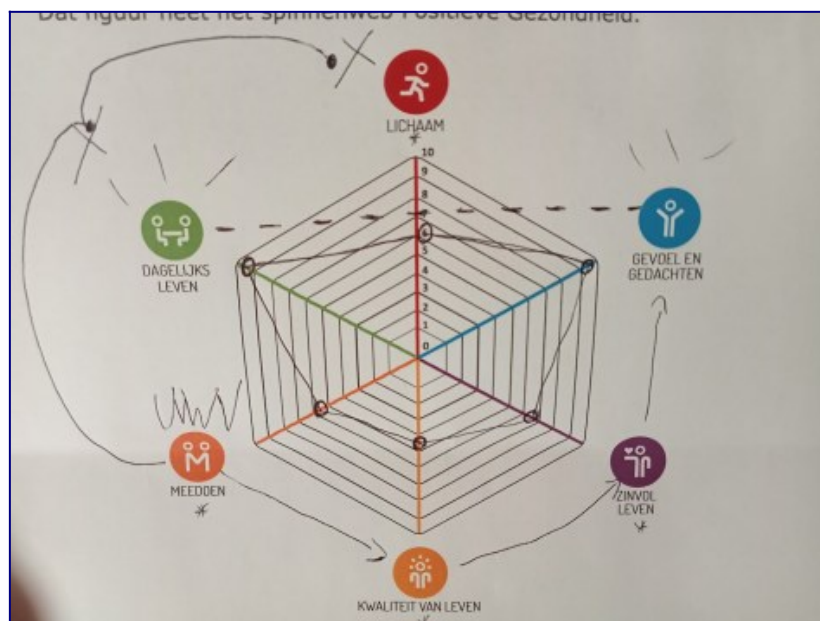




De basis voor gezondheid is het op orde hebben van 1. Dagelijks leven en 2. Lichaam



routine en juiste **gevoelens** en **gedachten**.

De twee grootste vijanden voor het niet onderuit gaan via deze twee basisheden, **Dagelijks Leven** en **Lichaam**, zijn **insinuaties**!

Dus een gezond hart is het op orde houden van **Gevoel** en **Gedachten**.

Daarna kun je vanuit **Lichaam** en **Dagelijks Leven** (**routine**), **Meedoen** > **Kwaliteit van Leven** > **Zinvol Leven** en daarmee worden de **gevoelens** en **gedachten** **rustiger** cq, **evenwichtiger**. 😊

De beste **verdediging** tegen **insinuaties** zijn: 1. **routine**, 2. **rustig blijven** en 3. **evenwichtigheid/nuchterheid**.



[Bilal Fara-id \(El-Khattabi\)](#)

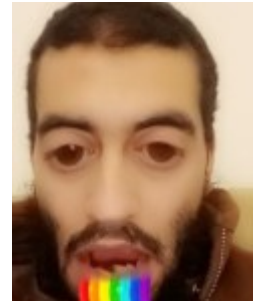
the walk
the talk

[cv Bilal El-Khattabi.pdf](#)

[abumuhamad.nl](#)

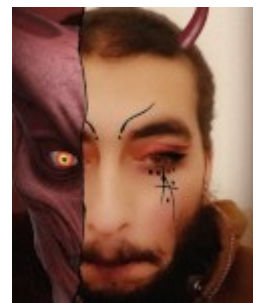
Geesteswetenschappen 1e fundament

“Verlies niet de kind in jou, opdat de vele kinderen die je zult verliezen het leven niet ondraaglijk zal maken.” (Bilal Fara-id)



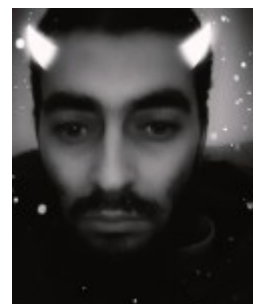
Geesteswetenschappen 2e fundament

“Jouw/uw genietingen op hun waarde schatten heeft als vrucht een gezond psyche.” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 3e fundament

“Weet dat bemoeizorg onderdrukkend is wanneer het omslaat naar bemoeizucht. Dan is het zaak om het verschil in te zien.” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 4e fundament

“Weet dat teveel acceleren in werelds gewin zonder om te kijken naar jouw/uw ik en zijn, degeneratief werkt qua welzijn ten bate van welvaart.” (Bilal Fara-id)



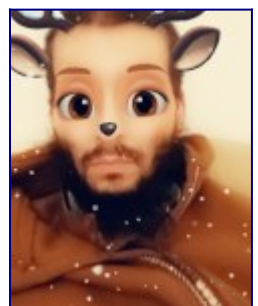
Geesteswetenschappen 5e fundament

“Weet dat pastilles op dezelfde manier als voedsel verteert worden en dat deze per individu wel of geen gewenste uitwerking hebben, naar gelang de toestemming die Allah swt daarin geeft.” (Bilal Fara-id)



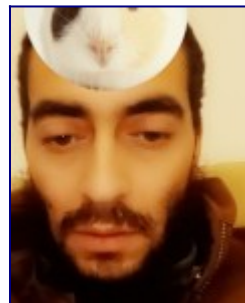
Geesteswetenschappen 6e fundament

“Zet jouw emotie in als: (1) uitlaatklep/opluchting, (2) om andermans reactie/emotie te peilen, (3) om jezelf door rede inzichtelijk te maken.” (Bilal Fara-id)



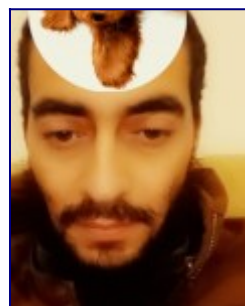
Geesteswetenschappen 7e fundament

“Weet dat jezelf afzonderen op 1 plek en zich afsluiten van de buitenwereld een last is dat slechts weinigen aan kunnen en daarom vereist een juiste draagkracht het om in de openbaarheid te treden voor een draagbaar draaglast.” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 8e fundament

“Weet dat reiniging de basis vormt voor elke nieuwe dag dat er inspanning geleverd wordt. De mens is van water afhankelijk in zijn schepping en dus ook als reiniging. Weet dat de geloofscredo die niet schizofreen is; de basis is om hierin niet in het extreme te vervallen (smetvrees/verloedering).” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 9e fundament

“Weet dat een gezond zelfbeeld, dat is geen zelf degradering, de belangrijkste voorwaarde is voor een aangename optiek naar de buitenwereld. Dit heet optimisme.” (Bilal Fara-id)

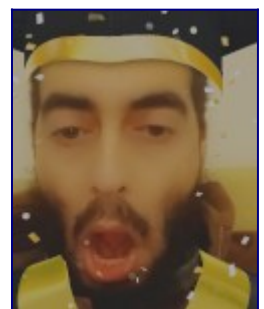


Geesteswetenschappen 10e fundament

“Nee zeggen is wijsheid, maar nee bedoelen is blijvende wijsheid. Een pseudo-assertieve persoon is van nature stom ingesteld. Dit houdt in dat diegene in beginsel “de waarheid kent” en de “waarheid ziet”, maar toch nog steeds de leugens wilt geloven!” (Bilal Fara-id)

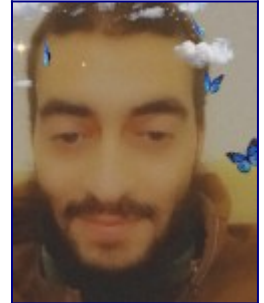
Geesteswetenschappen 11e fundament

“Weet dat het geheugen een geschenk is en geen aanwinst en dat waarachtigheid ervoor zorgt dat er geen afbraak hierin zal zijn – in shaa-e Allah -. Kunst is om frivoliteit en ijverigheid als leerinspanning in balans te houden door het respecteren van jouw/uw eerste intenties, om negatieve beïnvloeding de kop te kunnen bieden.” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 12e fundament

“Weet dat inlevingsvermogen de enige juiste aanpassing is dat echt is; dat iemand naar de mond praten uiterlijke schijn is en begripvol zijn, zelfs zonder woorden, jij jezelf en de ander naar de volgende level brengt!” (Bilal Fara-id)



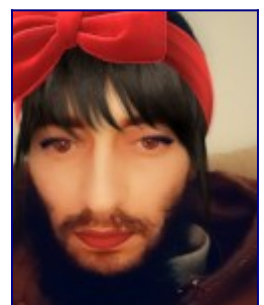
Geesteswetenschappen 13e fundament

“Een gezonde levenshouding vereist peace of mind, wat niet mogelijk is met verkeerde contacten of hun zogenaamde valse informatie verschaffing. Het op orde houden van jouw/uw gedachten is een must om niet in gekke verachtelijke zaken te vervallen.” (Bilal Fara-id)



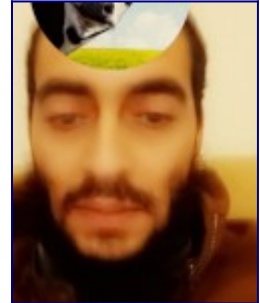
Geesteswetenschappen 14e fundament

“Een gezond eetpatroon wil zeggen het stillen van jouw/uw honger om ten minste jouw rug recht te houden. Meer niet en zonder verontachtzaming van voedsel.” (Bilal Fara-id)



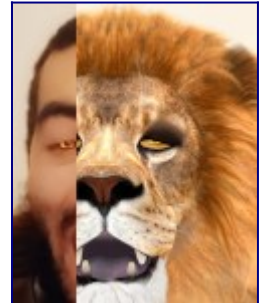
Geesteswetenschappen 15e fundament

“Adolescentie vereist een leven van regelmaat en kuisheid om tot jouw/uw maximale potenties te komen. Dit wil zeggen dat het tegendeel (ongeregeldheid en losbandigheid) onderontwikkeling is en nieuwe begaafdheden in de weg staan!” (Bilal Fara-id)



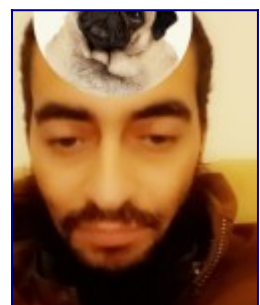
Geesteswetenschappen 16e fundament

“Een neurose wil zoveel zeggen als het bekende fenomeen dat bekend staat als een burn-out (bijnaar uitputting). Dit is niet wat het lijkt, veeleer is er sprake van een emotionele overbelasting als zijnde wir war in iemands ups en downs. De remedie hiertegen is simpelweg geen doodrenner te willen zijn en het bij hardlopen te houden.” (Bilal Fara-id)



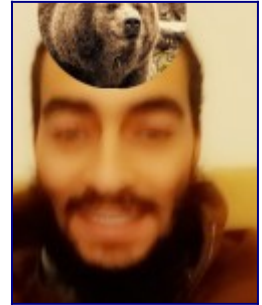
Geesteswetenschappen 17e fundament

“Taak is om jezelf te harnessen met juiste authentieke informatie, opdat een slaafachtig leven uit mag blijven. Weet dat onwetendheid de dooddoener is om her en der bewust en onbewust aan zaken mee te doen die afbreuk doen aan jouw/uw gesteldheid.” (Bilal Fara-id)



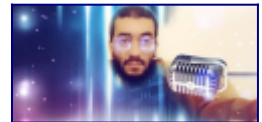
Geesteswetenschappen 18e fundament

“Wijsheid komt met de jaren en leren is door te herhalen. Leer te anticiperen en uw intuïtie op haar waarde te schatten. Het wisselen van tanden gebeurt in de vroege kinderjaren, gebruik daarom jouw grote mensen tanden verstandig en verzorgend. Iedere situatie is anders en uniek.” (Bilal Fara-id)



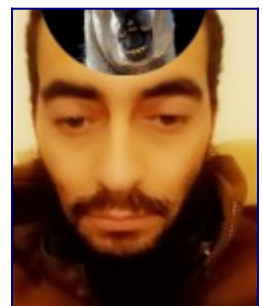
Geesteswetenschappen 19e fundament

“Jezelf laten gelden wil zeggen dat je moet open staan voor aandacht, ja zelfs wanneer het tegen jouw/uw haren in strijkt. Natuurlijk is geen aandacht ook aandacht, maar het gaat in deze om wat je er zelf van maakt en niet zo zeer om wat je toegespeeld kan krijgen.” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 20e fundament

“Prrrrrrr chayy: praten kunnen wij allemaal, of nou ja, bijna allemaal. Zaak bij juiste communicaties is om de omgevingscontext in het gesprek op te nemen en het achterste van jouw/uw kiezen wel te beamen maar niet per se mee op hoeft in te haken. Stiltes kunnen vormen van wijsheid zijn, maar vaak ook niet!” (Bilal Fara-id)



Geesteswetenschappen 21e fundament (slot)

“Oogwenken en andere niet goedbedoelde gebarende poespas doet jou/u uit de maat lopen. Hierin is het noodzakelijk om een strakke houding aan te nemen en niet deel te nemen aan bedrieglijke interactie: dit heet integriteit. Flexibel zijn is belangrijker, maar zonder integriteit kan dit leiden tot borderline (veel schommelingen in gesteldheid).” (Bilal Fara-id)



MDL en de nieren en alle gut syndrome aandoeningen, dan wel manipulaties

MDL staat voor Maag, Darmen en Lever en in combinatie met de nieren is dit een geneeskundige afdeling in een hospitaal.

Gevoel is een schepsel dat aan deze vier organen verbonden is en bevindt zich in de buik regionen.

Mensen die afgevlakt zijn of weinig gevoel ervaren doen er goed aan op natuurlijke wijze drank als Yakult te nuttigen en indien men het liever chemisch en grondig aanpakt dan een anti-biotica kuur – mocht je kaal worden niet erg vinden. 😊

Echter persoonlijk beveel ik iets aan wat waarschijnlijk van beide werelden wat weg heeft.

Dit:

<https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren/groepsteksten/cefalosporinen>