

Dialog Voorjaar 2009

Dialog wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.gevoeligheidskracht.nl. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

Mijn kleine goeroe

De dag dat ik dit schrijf, is mijn Joepdag. Joep is mijn kleinzoon. Hij is nu tien maanden en ik zorg elke dinsdag voor hem. We zijn net samen naar Albert Hein geweest. Dat vinden we allebei heel leuk. Om negen uur, dan is er nog niets te doen. Ik ben altijd vrolijk met Joep. Ik weet van alles te verzinnen om hem af te leiden als dat nodig is en om hem aan het lachen te maken. Ik geloof dat ik op de Joepdagen op mijn top ben (behalve als ik op ben, natuurlijk, want het heeft ook zijn grenzen). Ik zing en dans en doe zo gek als ik wil. Ik geniet er van dat ik met al datgene wat ik in mijn leven ervaren en geleerd heb, zoveel meer van dit kindje kan genieten dan ik ooit met Froukje, mijn dochter, heb gekund. Al viel ik ook toen van de ene verrukking in de andere. Het is niet alleen dat ik nu grootmoeder ben in plaats van moeder, al is die rol wel veel gemakkelijker. Ik ben niet meer zo bezorgd, voel de verantwoordelijkheid niet meer zo als zwaarte. Ook al ben ik veel ouder, ik kan juist nu veel meer kind zijn dan toen en ik speel dan ook de hele dag met hem. Alles is spel op zo'n dag.

Bij Froukje was ik me er erg van bewust dat ze opgevoed moest worden (dat dacht ik tenminste) en het was een hele worsteling om niet in de oude strenge patronen te vervallen die ik van mijn ouders en mijn omgeving in die tijd heb meegekregen. Van Froukje leerde ik, mijn hart wijd open te zetten. Maar daarmee waren ook de rapen gaar: dat haalde veel in mij overhoop. Ik had mijn handen vol aan mijzelf en ik ben toen ook diepgaand in therapie geweest om los te komen van mijn familiescript. Dat was helend en heftig.

In die tijd was Froukje mijn goeroe. Ik heb van haar meer opgestoken dan ik van enig wijs mens heb kunnen leren. Ook al kon ik mijn opvoedingsneigingen nauwelijks bedwingen, ik zag dat ze al helemaal af en goed was. Ik hoefde haar niets te leren. Ik hoefde alleen maar te leren om dat gave kindje te zien in mijzelf. Eigenlijk hoefde ik alleen maar af te leren en los te laten. Haar de vrijheid te geven om datgene zelfstandig te doen wat ze kon doen. En haar te bemoedigen. Daarbij moest ik vaak op mijn handen gaan zitten, want mijn neiging om in te grijpen, haar te helpen of het van haar over te nemen, was groot.

Nu, met Joep, zijn die worstelingen met mezelf verdwenen en heeft het vrije speelse kind in mij ruim baan. Nu is Joep mijn kleine goeroe. Hij is tien maanden en ik geniet intens van alle levenslust die er af spat. Sinds hij kan kruipen, racet hij door de kamer. Hij is alsmaar aan het oefenen met staan en klimmen. Het liefst gebruikt hij mij als klim- en knuffelboom.

Onvermoeibaar, tot het op is en dan gaat hij lekker een uurtje slapen (en ik soms ook).

Door het contact met Joep voel ik dat er ook nog steeds zo'n levenslustig kind in mij leeft. Zo gaaf, zo puur, zo vol levenslust, zo helemaal in het lijf. Het is niet meer alleen een denkbeeld. Op mijn Joepdagen heb ik geen last van de worstelingen van het gewone dagelijkse leven. Al dat volwassen gedoe van afspraken, lijstjes, deadlines, een boek willen schrijven, 'taken' in huis en tuin, al dingen waarvan ik dacht dat ik ze wilde en die regelmatig voelen als moeten, spelen dan geen rol. Op mijn Joepdag ben ik helemaal tevreden. Dan loopt alles in mij synchroon. Gewoon lekker spelen en knuffelen. En als ik moe ben, gewoon een dutje doen. Is dat geen mooi recept voor het 'gewone' leven?

*De ware kracht van het creatieve proces is het vermogen
om je leven te organiseren rond die dingen die belangrijk voor je zijn,
OMDAT ZE BELANGRIJK VOOR JE ZIJN
en niet omdat ze jou perfect maken.
Robert Fritz*

De komende tijd

Lezingen:

- **Almelo:** vrijdagavond 2 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht in De Schouw, Kerkplein 3, 7607 BT Almelo.
Binnenkort meer informatie op www.het-bos.nl.
- **Haarlem:** woensdagavond 14 oktober organiseert Nieuwetijdswinkel Ananda de lezing Hooggevoeligheid in de communicatie in de Doelenzaal, van de Centrale Bibliotheek (voorheen Stadsbibliotheek), Gasthuisstraat 32, Haarlem.
Aanvang: 20.00 uur, zaal open 19.30 uur.
Prijs: € 10,00 in de voorverkoop; aan de zaal, indien niet uitverkocht, € 12,50
Info en kaarten voorverkoop: Nieuwetijdswinkel Ananda, Gierstraat 8, Haarlem
Aanmelding: www.ananda.nl, linker kolom aan klikken: lezingen

Zomerworkshop Hooggevoeligheid als kracht in Frankrijk

Van 16 tm 22 augustus geef ik een uitgebreide workshop Hooggevoeligheid als kracht in Sanssat in de Auvergne. We beschikken daar over een prachtige locatie: Een kasteeltje, omringd door een parkachtige tuin met aangrenzend een beeldentuin met vijvers en terrassen. Het is gelegen in de stilte en de vredige sfeer van de campagne tussen wijn- en zonnebloemvelden. In de verte zie je de heuvels die het begin van het Central Massif vormen. We zullen onder meer aandacht besteden aan de volgende thema's:

- In het centrum van je eigen leven staan
- Je eigen pad eren
- Veiligheid in jezelf creëren
- Positief omgaan met behoeften en gevoelens
- Leven vanuit innerlijke rust

Prijs workshop: € 220

Logies prijzen (vol pension) liggen tussen € 370 en € 495. Er is beperkt mogelijkheid om te kamperen.

Je vindt de flyer elders op mijn website of kunt hem aanvragen via marbeuk@gmail.com.

Meer informatie over de locatie en logeermogelijkheden: <http://www.yolandecentredart.nl>.

Gastvrouw Yolande meldde deze week:

*'We zijn zo blij! Want het gaat goed met Yolande Centre d 'Art Sanssat!
We zijn begonnen aan ons derde jaar. Het harde werken gaat door maar het echte zware werk is gedaan. Alles wordt overzichtelijker, gezelliger en ontspannener.
We hebben inmiddels al heel wat chambre d'hôtes-gasten gehad en daar veel van geleerd. We hebben al heel wat ontwikkelingsweken gehad waarin veel ontspannen, genoten en geleerd werd. Er was steeds een heerlijke keuken met lange gezellige maaltijden, meestal buiten in de tuin.
De tuin is in ontwikkeling. De nieuw aangeplante bomen groeien, de nieuw aangelegde paden worden onkruidvriendelijker en de vijvers worden boeiend. De grote vijver is vol met kleine visjes die vrolijk rondzwemmen maar toch ook op hun*

hoede zijn voor de vele libellenlarven, die alles opvreten. In de kikkervijver zijn nu twee kikkers die regelmatig een liefdesconcert geven. In het kleine vijvertje zwemmen veel kikkervisjes rond die met de dag dikker worden. Het is allemaal nog niet af, nog niet klaar, nog niet perfect. Maar er is al zoveel te genieten.'

*We make the road by walking
Paulo Freire*

Hooggevoelige zelfstandige ondernemers – Deel 2

*Dit is het tweede deel van mijn onderzoek naar hooggevoelige zelfstandige ondernemers.
Het eerste deel vind je in Dialoog 9, voorjaar 2009.*

Wat is het speciale van jouw praktijk of onderneming?

De meeste hooggevoelige zelfstandige ondernemers uit dit onderzoek noemen als belangrijke specialiteit dat ze een verbinding willen maken tussen het spirituele en het aardse niveau. Ze proberen de spirituele principes op alle terreinen van de dagelijkse praktijk toe te passen. Ze leven dat voor en nodigen hun cliënten uit, dat ook te doen. Een belangrijk principe is: 'walking your talk'. Geen gepreek, jezelf niet boven de ander stellen, zelf leven wat je beweert. 'Mijn unique selling point, dat ben ik zelf' zeggen verschillende mensen. Ook hier blijkt dat hooggevoelige ondernemers eigenlijk geen grenzen erkennen tussen vakgebieden, methodieken, alternatieve en reguliere settings. Ze banen intuïtief hun eigen pad en maken in hun werk een eclectisch gebruik van datgene wat ze ervaren en geleerd hebben. Steekwoorden die steeds terugkomen, zijn: lichtheid, liefde, speelsheid, creativiteit, snel tot de essentie komen, diepgang, helderheid, verbinding.

Enkele markante antwoorden:

- *Mijn specialiteit is dat ik zowel regulier als alternatief werk en aarde en hemel met elkaar verbind. Ik werk heel aards, maar vanuit een spirituele visie en werkhouding. Ik wil graag mensen verbinden met hun Goddelijkheid en dat door aan te sluiten bij waar ze in het hier en nu zijn en bij hun hulpvraag. Ik werk vanuit mijn hart en deskundigheid.*
- *Bij de begeleiding van mensen maak ik onder meer gebruik van dans en beweging. Hierdoor is het mogelijk om op een lichtvoetige manier toch heel diepgaand te werken.*
- *Speciaal is mijn combinatie van familie opstellingen en lijfgericht werken binnen dieetadvisering. Via lijfwerk leren mensen zichzelf omarmen in stress- en troostsituaties. Zo kunnen ze bij eetneigingen in hun lijf leren blijven.*
- *'Gewone spiritualiteit' of wel: met helderheid en warmte wezenlijk contact maken met ieder in zijn eigenheid en mensen uitnodigen, dat concreet te leven. Daarnaast heb ik veel 'tools' achter de hand en besloten dat ook zo te houden. Ik combineer en integreer reguliere opleidingen en methodieken en alternatieve scholing en methodieken. Ik ben nogal veelzijdig in problematiek. Die veelzijdigheid beslaat ook de diverse methodieken (kinesiologie, intuïtieve bewustwording, reading/healing, familieopstellingen, gestalt, lijfwerk, counseling, systeemtherapie, tarot, enz.) en blijkt in de praktijk goed bij me te passen.*
- *Het speciale van mijn onderneming: Het blijkt dat er in Rusland niet veel mensen zijn die Nederlands beheersen. 99,9 % Russen die deze taal goed kennen wonen in Nederland of in*

België of elders en zijn niet van plan om terug naar Rusland te gaan. Ik ben hier één van de weinigen.

- *Ik bied coaching en training aan op gebied van spel, humor en creativiteit. De verbindende factor van de drie onderwerpen is: lachen. Ik bied lachsessies/lachwandelingen, humor workshops en 'Het Grote Humor en Creativiteitsspel' aan. Dat is al tamelijk uniek. Naast andere collega's die met de lach bezig zijn val ik op door mijn eigen stijl van speels en toch serieus, diepgang en lichtvoetigheid.*
- *Ik word altijd kriebelig van deze vraag. Ik vind het een mannelijke ouderwetse marketing manier van kijken. Ik ervaar eerder dat ik in een veld zit van coaches, genezers, helers en daarbinnen heb ik een geheel eigen 'licht' dat ik vooral kan zien in de weerspiegeling van anderen. Ik beseft dat mijn grootste kracht ook naar buiten komt in contact, in relatie met anderen. In het samen zijn kom ik op woorden en beelden die bij de ander resoneren. Dat zou niet gebeuren als ik alleen ben. Zo ontsta ik in relatie met de ander. Als iemand me na een teambuilding zegt: dit zal ik mijn hele leven niet meer vergeten... Wat heb ik dan gedaan? Zaken die onder tafel lagen naar boven halen, mensen de ruimte bieden om met elkaar in gesprek te gaan, dat wat er is, laten zijn. Je zelf uitspreken, beseft krijgen van een ander, dat die niet het beeld is dat jij er van maakt. De ander begint op een nieuwe manier tot leven te komen, het contact is weer gelegd. Wonderbaarlijk. Ik doe wel 'iets,' maar de uitkomst is vele malen groter en gaat ook weer voorbij aan mij.*
- *Mensen ervaren de energie in de gechannelde ('doorgegeven') lezingen en teksten als bijzonder. Verder houden we van een nuchtere en eenvoudige presentatie van spirituele thema's.*
- *Wat mijn onderneming betreft: mijn bundeling van computers met sociale vaardigheden. Ik ben niet de standaard nerd die achter de pc zit.*
- *Mijn specialiteit is dat ik een kunstenaar ben zonder opleiding. Dat ik werk in 12 technieken en die allemaal combineer. Dat alles wat ik aanraak in kunst verandert. Dat ik hier van het huis een schilderij heb gemaakt en van de achtertuin een beeldentuin als een sculptuur.*

Wordt vervolgd!

De ware Lichtwerkers van de Aarde zijn degenen die eenvoudig leven in een gemeenschap en hun vreugde verspreiden via interacties en een normaal sociaal leven.

Kreon

Dialogo en Wijze Vrouwen Cirkel

Boek: Constructief omgaan met irritatie en boosheid

Het valt niet altijd mee om op een respectvolle en vreedzame manier een dialoog met elkaar aan te gaan. Zeker niet als je woedend bent of flink geïrriteerd. In het boek Constructief omgaan met irritatie en boosheid laat Regine Herbig zien hoe dat met enig innerlijk proces toch mogelijk is. Zij noemt dat een 'time in'. Ze beschrijft in korte stappen het model van geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg en verbindt dat met spirituele tradities uit het Oosten en recent wetenschappelijk onderzoek over de verbinding tussen emoties, hart en brein.

Boosheid en irritatie, of dat nu bij jezelf of bij anderen is, is altijd het gevolg van onderliggende behoeften die niet vervuld zijn. Zodra je dat kunt zien, kun je kiezen uit

verschillende strategieën om die behoeften te vervullen en ben je niet meer afhankelijk van die ene persoon die je zo boos maakt.

Bijzonder en verhelderend vind ik het hoofdstuk, gewijd aan de fysiologie van boosheid. Regine legt daar in uit hoe de drie verschillende delen van ons brein functioneren en hoe ieder deel correspondeert met een fase uit onze evolutie. Het eerste brein, de hersenstam, ook wel het reptielenbrein genoemd, is afkomstig uit de prehistorie. Het is zich bewust van dreigend gevaar en reageert daarop door een vlucht- of vechtreactie. Als het autonome zenuwstelsel vanuit deze reactie geactiveerd is, domineert het alle andere reacties van ons lichaam. Het is dit brein dat ervoor zorgt dat we nu en dan heel anders handelen dan we zouden willen.

Het tweede brein, het limbische systeem, delen we met alle zoogdieren. Het maakt dat we emoties als vreugde, verdriet, angst, boosheid etc. kunnen voelen. Het heeft veel invloed op ademhaling, hartritme, bloeddruk, hormoonstelsel, spijsvertering en immuunstelsel.

De jongste laag van ons brein is de neocortex ofwel het cognitieve brein. Dit regelt ons vermogen om te denken en problemen op te lossen. Het bestuurt onze aandacht, concentratie, denken, planning en moreel gedrag.

Als deze drie delen van ons brein samenwerken, zijn we in harmonie. Bij sterke emotionele stress, neemt echter het reptielenbrein het voortouw. De 'innerlijke krokodillen' gaan dan in de aanval. In zo'n situatie kun je voor een buitenstaander heel buitenproportioneel reageren. Als we begrijpen hoe ons brein werkt, kunnen we ook onze emotionele reacties leren begrijpen en hanteren. Er zijn allerlei manieren om onze fysiologie te beïnvloeden, bijvoorbeeld met de Heart-Math-techniek of biofeedback, maar ook met eenvoudiger methoden. Het boek geeft daar duidelijke voorbeelden van.

(Uitleg over de Heart-Math-techniek kun je vinden in [dit filmpje](#).)

Veel aandacht is gewijd aan de innerlijke dialoog, met name bij boosheid. Liefdevol met jezelf omgaan is immers de basis als je in dialoog met anderen wilt zijn. Herbig beschrijft tien stappen om boosheid te transformeren.

Hoewel ik al veel gelezen heb op het gebied van geweldloze communicatie, heb ik door dit boek weer veel nieuwe inzichten opgedaan. Echt een aanrader!

Constructief omgaan met irritatie en boosheid, door Regine Herbig, uitg. Ankh-Hermes.

Meer informatie op www.ankhermes.nl

Artikel: Dialoog in het Oostenrijkse onderwijs door Eelco en Julia de Geus

'We willen graag iets laten weten over de dialoog in het onderwijs in Oostenrijk. Hier is de dialoog nog erg aan het begin, maar wat erg hoopgevend is, is dat een aantal scholen in Wenen een dialoogproces voor hun leerlingen en leraren wilde aangaan. De eerste is een school in het centrum van de stad, waarin 12-jarige leerlingen onder onze begeleiding een dialoog voerden over hun omgang met elkaar. Probleem daar is vooral het omgaan met de interculturele verschillen: 20 leerlingen, 13 nationaliteiten, veel geweld en pesterijen onder elkaar. De lerares die deze klas begeleidt vond het belangrijk dat de kinderen zich kunnen uitdrukken en naar elkaar kunnen luisteren als het om dit thema en andere thema's gaat, maar wilde vooral ook zelf meer begrijpen over de achtergrond van de problemen in de klas.'
De rest van het artikel vind je [hier](#).

Handvest voor Compassie

Eind 2009 zal er een internationaal gedragen Handvest voor Compassie gereed zijn. Mensen van alle naties, geloven, achtergronden, legden hun tekst aan de voorbereidingscommissie voor. Door te erkennen dat er een Gouden Regel ten grondslag ligt aan alle wereldgodsdiensten, kan het Handvest voor Compassie mensen inspireren, anders over religie te gaan denken. Dit Handvest is een samenwerkingsproject en iedereen wordt aangemoedigd om deel te nemen. Klik [hier](#) voor meer informatie en bekijk vooral [het filmpje](#) waarin Karen

Armstrong mensen van alle religies oproept om de strijd tussen godsdiensten te staken en samen te leven vanuit mededogen.

Do you think of yourself as a wise woman?

Women are wise, and we have been throughout the ages. No matter where we live, the color of our skin, or our religious or political persuasion, we have that inner voice of intuition through which we discover our own inner strength and are compelled to care so deeply for others. It also offers us powerful guidance when we care to listen.

Lees [hier](#) de rest van het artikel.

Artikel: De cirkel als instrument voor een nieuwe creatie door Edda Verhoeven

'In de Wijze Vrouwen Cirkel luisteren wij naar wat zich wil openbaren. Wij verbinden ons met elkaar in dat gebied van onszelf - ons bewust Zijn, dat heel is en verbonden met alle leven. Wij luisteren naar de stem van de ziel. Het luisteren naar elkaar is meditatie: getuige zijn van elkaars leven, zonder direct reacties te geven, te luisteren. Zonder met een advies klaar te staan, luisteren en eren. Er is onvoorwaardelijke aandacht, dat uit zich in de waardering van de schoonheid van de verschillen, wij 'sleutelen' niet aan elkaar. Want 'ik ben jij', er is geen ander. Omdat wij weten dat in ons wezen - in Isis - wij dezelfde zijn, wij zijn één. In een dergelijke omgeving ontstaat een innerlijk centrum van weten dat voor ieder beschikbaar is. In ons individueel innerlijk centrum, ervaren wij zo ook het innerlijk centrum van de cirkel.' Lees [hier](#) de rest van het artikel.

BraveHeart Women

Wil je deelnemen aan een wereldwijde Wijze Vrouwen Cirkel? Ken je BraveHeart Women Global Community? En de BraveHeart TV? Klik [hier](#) voor een heerlijke discussie (10 min.). Wat zijn vrouwen toch leuk! Je kunt je [hier](#) gratis aanmelden. Je krijgt dan regelmatig aankondigingen van inspirerende programma's, die je met één klik op je computer tevoorschijn kunt toveren. Wordt het geen tijd dat er ook zoiets in het Nederlands komt?

*Dear God (or Spiritual Presence of your choice),
Help me to accept the truth about myself, no matter how magnificent it is!
bron: <http://circleconnections.com>*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Mediteren goed voor hersenen

Mensen die vaak mediteren, ontwikkelen aanzienlijk meer grijze massa in hun hersenen. Dat hebben Amerikaanse onderzoekers ontdekt. De wetenschappers geloven dan ook dat hun studie verklaart waarom mensen die veel mediteren vaak beter met tegenslagen kunnen omgaan. De onderzoekers van de universiteit van Californië maakten hersenscans van 44 mensen, van wie de helft al enkele jaren regelmatig een vorm van meditatie beoefende. De scans toonden aan dat de mediterende proefpersonen gemiddeld een grotere hersenomvang hadden dan mensen die nooit ontspanningsoefeningen uitvoerden.

'We weten dat mensen die consistent mediteren een bijzonder vermogen hebben om positieve emoties te koesteren, emotioneel stabiel te blijven en zich verstandig te gedragen', aldus

hoofdonderzoekster Eileen Luders op de Amerikaanse nieuwssite ScienceDaily. 'De gemeten verschillen verklaren mogelijk waarom ze die eigenschappen hebben.' (bron: Nu.nl)
Op [How to meditate](#) vind je een filmpje met instructies om te leren mediteren.
En [hier](#) spreekt de Dalai Lama over meditatie, te beginnen met een grapje over de mantra 'Om Mani Padme Hum'. (Met dank aan Theo Buijsrogge van het Spiritueel Ondernemers Netwerk).

Elaine Aron, auteur van Hoog Sensitieve Personen, schreef een nieuw boek: **De kracht van zelfwaardering**, *sta prettiger in het leven door beter contact met anderen*. 'Tijdens de lunch vertelt een vriendin je over haar promotie. Wat gebeurt er dan? Je wilt blij voor haar zijn, maar je ontkomt er niet aan dat je jezelf met haar gaat vergelijken. Je beseft dat jij al vijf jaar geen promotie hebt gehad en je voelt je ellendig. Ga zo maar door: het succes van je vrienden maakt jou onzeker, en misschien zelfs wel depressief, hoewel je oprecht dol op ze bent. Je voelt je klemgezet, en ongelukkig. Dit voorbeeld laat de twee processen zien die onze sociale relaties bepalen: statusbepaling en verbinding, ofwel ranking en linking. En ook al is statusbepaling op zich een gezond onderdeel van ons leven (denk aan sport, en vriendschappelijke competitie) het kan als gevolg hebben dat we steeds slechter over onszelf gaan denken. Dat ondergewaardeerde ik kan zo sterk worden dat onze hele sociale waarneming erdoor wordt gekleurd.' Uitg. Archipel, prijs: €18.95. Het boek komt in juni 2009 uit. Bron: www.nnbh.com.

In het zomernummer van het **Psychologie Magazine** staat een **interview met Elaine Aron**. Van juli tm oktober beantwoord ik [op hun website](#) vragen van z.g. plusabonnees.

Op <http://coachhs.ning.com/> vind je een nieuw forum voor coaches en adviseurs die zich met hooggevoelige personen bezig houden. Je kunt je hier ook aanmelden.

Herman Dummer en Nils Roemer hebben samen de website www.durftevragen.nl opgezet. Wat begon met een vermoeden heeft zich inmiddels in de praktijk ruimschoots bewezen: 'Als mensen de juiste vraag aan de juiste persoon stellen, wordt het onmogelijke mogelijk'. Durftevragen.nl brengt mensen en wensen bij elkaar met als resultaat dat personen die elkaar amper kennen elkaar gaan helpen hun dromen waar te maken en hun ambities te realiseren. Een aantal basis principes die ze hierbij gebruiken:

- Mensen vinden het leuk een ander te helpen
- Groei begint met geven
- Het stellen van de juiste vraag levert het beste resultaat
- Waarde uitwisselen genereert zijn eigen energie.

Karel en Caroline van Huffelen schreven **Onzichtbare risico's in het draadloze tijdperk**, alles over mobieltjes, draadloos internet, snoerloze huistelefoons (DECT) en zendmasten. Karel & Caroline doen op grond van diepgaand onderzoek een boekje open over de effecten van het gebruik van draadloze apparatuur. Dit boek is geschreven voor de leek: gecompliceerde technische informatie is omgezet in een voor ieder begrijpelijke taal, gemakkelijk te lezen en met humor gebracht. Met vele handige tips om de gezondheidsrisico's van mobieltjes en draadloos internet in te dammen. En praktijkinformatie over zendmasten en antennes in je woonwijk en de schadelijkheid ervan voor de volksgezondheid. Voorts wordt uitgebreid aandacht besteed aan onderwerpen als elektrosensibiliteit en draadloos internet (WLAN)/WiFi) thuis en op school. Paperback, 360 pagina's, The Cross in the Circle of Light, 2008. Nog meer informatie over het gevaar van elektrosmog vind je [hier](#).

Van Binnen Uit

*mijn innerlijke glimlach
ontvang ik door deemoed,
inkeer van het hart*

*mijn schaterlach golft
door mijn buik naar buiten
als humor mij raakt*

*mijn derde oog schouwt
ellende van medemens in
driftig zoeken naar liefde*

Marion Spronk

De Atlantische band en overtuigingen - de gevolgen

door Anita Boom - van Doorn

De betekenis van vertrouwen

Als ik spreek over vertrouwen, dan spreek ik over het vertrouwen in het zelf. En als je even stilstaat bij de zin, vertrouwen in het zelf, dan komt direct de vraag op wat dit 'zelf' nu werkelijk is.

Stel je voor dat je geen flauw benul hebt van wat het zelf is en dat wat het zelf is ook niet kan worden gedefinieerd door het verstand. Want het zelf kan niet worden bedacht of worden benoemd met woorden. Het oneindige zelf kan alleen maar worden ervaren.

Vertrouwen hebben betekent dan tegelijkertijd blind gaan voor iets dat niet benoemd kan worden en je daar volledig aan overgeven. En dan? Gesteld dat je zoveel vertrouwen in jezelf hebt en tot die overgave kan overgaan, wat gaat er dan gebeuren?

Waarschijnlijk verandert dan je hele leven en jij erbij. Nu is het zo dat zelfs mensen kunnen wennen aan steeds maar veranderingen in hun leven en als het goed bekijkt, veranderen mensen ook nog weleens in hun bestaan. Ze verhuizen, ze trouwen, ze nemen een baan en dan weer een andere. Waarom dan is er juist zoveel onrust, weerstand en soms zelfs angst wanneer het draait om veranderingen die met de overgave aan het zelf te maken hebben?

De emoties ontstaan wanneer wordt getornd aan de heerschappij van de rede en het verstand. De emoties ontstaan als gevolg van herinneringen die zo pijnlijk zijn dat een leven in gevangenschap van de rede te verkiezen is boven een leven in vrijheid en compleetheid.

In Atlantis was alles gestoeld op rede en verstand. De technologie van deze maatschappij had een enorme voorsprong op zichzelf genomen en zelfs nu zouden we kunnen leren van de technieken die daar werden toegepast. De maatschappij was ook erg op elkaar ingesteld. In Atlantis werd voor elkaar en met elkaar gewerkt. Alles werd gedaan voor en door het collectief.

Sommige van de mensen in deze tijd hadden het gevoel dat ze meer waren dan alleen stof en rede en voelden dat nog meer kon worden bereikt door contact te leggen met hun eigen zielsessentie. Het collectief zoals in Atlantis werkte en leefde vond dit zowel gevaarlijk als bijzonder interessant. Vandaar dat het besloot tot een desastreuze oplossing.

In het kader van het werken voor het collectief vond men dat degenen die in contact konden komen met andere dimensies of zelfs met hun eigen zielsessentie dit moesten delen met de anderen van de samenleving. Zij werden letterlijk en figuurlijk aan banden gelegd. Een band om het hoofd, voorzien van elektroden, die felle lichten in het hoofd en vreselijke pijnen veroorzaakten, moest duidelijkheid geven over de vreemde connectie die deze heldere mensen hadden. De idee was om de kennis door te geven, maar in feite was het een vreselijke martelmethode en een manier om tegen te gaan dat mensen uit het collectief en in zichzelf zouden stappen.

Het is een duistere periode uit de tijd van Atlantis en het heeft nadien zijn gevolgen gehad voor allen die gevoelig, helder of bewust naar aarde kwamen. Het leverde een keur van overtuigingen op die nog steeds leven in de spirituele wereld.

De overtuigingen zorgen ervoor dat verder gaan dan een bepaalde helderheid, gevoeligheid of bewustzijn gepaard gaat met alarmbellen, angsten en soms zelfs fysieke klachten. Het verstand springt dan steeds weer in om leugens te verzinnen die het dieper zakken in het zelf tegen gaat. Het verstand doet dit niet omdat het slecht is, maar omdat het de taak heeft gekregen je te beschermen tegen deze 'ongewenste' verdieping.

Sommigen ervaren nog steeds dat de energetische beleving van de band van Atlantis hen fysieke klachten opleveren. In ergere gevallen veroorzaakt het depressies en psychische aandoeningen. Hoofdpijn en migraine kunnen optreden als gevolg van het energetisch nog verbonden zijn aan de band van Atlantis.

Het idee dat bewustzijn en helderheid gratis moet worden gedeeld met de wereld is een gevolg van de oude Atlantische overtuiging dat alles wat iemand aan helderheid bezit automatisch bezit moet worden van het collectief. Aan de andere kant kan daar ook een machtspositie uit voortkomen als recalcitrante reactie op dezelfde overtuiging.

Zo zijn er meerdere Atlantische overtuigingen die leiden tot de verheerlijking van het klein zijn, slachtoffer zijn en vooral niet opvallen in de massa. In Atlantis was het collectief van groot belang voor die maatschappij en kon opvallen leiden tot de dood of martelingen.

In bijzondere gevallen kan de band van Atlantis energetisch nog zo aanwezig zijn dat het de verbeelding blokkeert. De verbeelding is het gereedschap dat de schepper op aarde gebruikt om zijn creaties tot manifestatie te brengen. Bij het openen van de verbeelding ontstaan dan bijvoorbeeld hoofdpijnen, felle lichten in het hoofd en kan het er zelfs toe leiden dat iemand zijn lichaam (gedeeltelijk) verlaat. Gevolg is een hoop pijn en frustratie en het scheppen lukt tot op bepaalde hoogte en daarna niet meer.

Veranderingen hierin kunnen optreden als kan worden gekozen voor het voorbij gaan aan de Atlantische overtuigingen en vooral met veel liefde en compassie omgaan met jezelf. Vechten tegen de pijnen en de overige gevolgen heeft geen zin. Antwoorden zijn niet langer in het verstand te vinden.

Veranderingen kunnen adem voor adem worden toegestaan en de ziel kan adem voor adem worden uitgenodigd dichterbij de mens te komen. Adem voorbij de overtuigingen om uiteindelijk te kunnen versmelten met de zielsessentie. Uiteindelijk kan dan worden ervaren wat vertrouwen werkelijk betekent.

Love

© Anita Boom-Van Doorn 2009

www.tremendra.com

The source of wisdom is whatever is going to happen to us today.

Pema Chödrön

Nieuwe visies op geld en economie

Hoezo crisis? Hoezo chaos? Het is maar vanuit welk perspectief je kijkt. Ik vond de laatste maanden erg veel inspiratie op internet, waardoor ik steeds meer het idee krijg dat juist deze 'crisis' ons wel eens terug zou kunnen brengen tot onze essentie. En dat betekent juist leven vanuit overvloed. Kijk en geniet!

Byron Katie heeft haar eigen visie op de economische crisis. Bekijk het filmpje op [Ik heb meer geld nodig. Is dat waar?](#)

Terry Whittaker wordt wel 'the mother of abundance' genoemd. Elly Drake interviewde haar op [Braveheart Women TV](#).

Een sprankelende visie op geld en economie en advies vind je op de website van [Ivo Valkenburg](#).

Wil je weten hoe het met je **overvloedsbewustzijn** staat? Doe dan [hier](#) de schaarstetest.

*Als je studeert, neemt je kennis dag na dag toe.
Als je naar de Tao luistert, dan wordt alles dag na dag eenvoudiger.
Je hoeft steeds minder te doen,
totdat je op het punt komt dat alles vanzelf gaat.
Je doet niets en toch blijft niets ongedaan.
Als je een goed heerser wil zijn, moet je geen zakelijke belangen hebben.
Als je wel zakelijke belangen hebt, dan ben je ongeschikt als heerser.*

*Tekst 48 uit de Tao Te Tjing
bron: www.tekensvanleven.nl*

Parels op internet

De wereld rond op zonne-energie

Kunstenaar, muzikant en creatief denker **Ingrid van den Boogaard** uit 's-Hertogenbosch maakt een creatieve en avontuurlijke reis rond de wereld in een voertuig op zonne-energie vanuit het besef dat we één zijn. Wat dat betekent, kun je zien op [dit filmpje](#). Zie ook www.iamoneworld.com

Are You Going to Finish Strong?

Klik [hier](#) om een indrukwekkend filmpje te zien.

*Het antwoord op de vraag 'Waar ga ik naar toe?' is niet eenvoudigweg 'Ik weet het niet';
het juiste antwoord is: 'Ik weet het niet en dat is goed'.
Je hoeft niet in één keer te weten wat de toekomst je brengt.
Je hebt geen glazen bol nodig.
Het accepteren van onzekerheid is een graadmeter voor je volwassenheid.
Het is een bewijs dat je gelooft in jezelf,
een belangrijke mijlpaal die je moet bereiken om verder te gaan.
Larry Ackerman*

Hooggevoeligheid en moederschap 2

*In de vorige Dialoog stond een ingezonden brief over hooggevoeligheid en moederschap.
Hier een reactie van Vera.*

Ik heb het grote geluk gehad om, toen ik wist dat ik moeder zou worden, in contact te komen met het boek van Jean Liedloff, The Continuum Concept, in het Nederlands vertaald als: Op zoek naar het verloren geluk. Dat is voor mij de bevestiging geweest dat ik de manier van opvoeden in onze maatschappij, waar ik het al zo lang moeilijk mee had, niet hoefde te volgen. Dat ik naar mijn eigen hart en intuïtie mocht luisteren en het opvoeden en omgaan met mijn kind op een hele andere, veel 'natuurlijker' manier mocht doen. Hoewel veel van mijn eigen behoeften als baby en kind niet vervuld werden, heeft het heel helend gewerkt om die, zoveel als ik kon, wel te vervullen voor mijn dochter. Voor haar een draagdoek. Geen traphekje maar de vrijheid om op eigen tempo te verkennen zonder de angst die wordt meegegeven met het eindeloze 'pas op.' Geen opgelegde regels, maar respectvol overleggend komen tot afspraken. Het boek How to talk so kids will listen and listen so kids will talk van Faber & Mazlish is hiervoor een absolute aanrader; er is ook een versie voor 'teens'.
Waarom schrijf ik dit nu? Omdat ik er zeker van ben dat het mij tonnen meer energie zou hebben gekost als ik mijn dochter had opgevoed volgens de gangbare manier, omdat het inging tegen wat ik intuïtief zo sterk voelde.
Meer informatie op www.continuum-concept.org en op www.natuurlijkouderschap.org.

*Laat voor eens en voor altijd de gedachte varen
dat je door de weg te vervolgen ergens komt:
in feite is iedere stap die we zetten ergens aankomen.
Zeg tegen jezelf iedere morgen weer: 'Ik ben er.'
En je zult zien dat het veel gemakkelijker wordt
om in contact te zijn met iedere seconde van je dag.*

Uit: Paolo Coelho, De heks van Portobello

Aanbod van anderen

Weekend Geweldloze Communicatie voor paren

Wil je samen met je partner je een weekend terugtrekken uit je dagelijkse beslommeringen om je relatie te verlevendigen en verrijken met behulp van geweldloos communiceren? Dat kan deze zomer in de bossen van Vorden (ten oosten van Zutphen). Justine Mol begeleidt deze weekends samen met collega en gc-trainer Steef Athmer. Het maximaal aantal deelnemers is 8 (dus 4 paren). Ieder weekend begint op vrijdagavond om 20 uur en eindigt op zondagmiddag om 16 uur. Je kunt kiezen uit de volgende data: 3-5 juli, 10-12 juli, 31 juli-2 augustus, 21-23 augustus. Bij deelname door 3 of 4 paren is de prijs € 650 per paar. Een weekend voor 1 of 2 paren is ook mogelijk, prijs in overleg. Niet inbegrepen in de prijs zijn avondeten, overnachting en ontbijt. In Vorden zijn verschillende restaurant(je)s, B&B's (o.a. Amare) en er is een camping (de Goldberg) op steenworpafstand van de locatie. Heb je belangstelling? Mail info@justinemol.nl of bel 0575-522454 (Justine) of 0575-515860 (Steef).

Talentenspel

Marjo de Vries is oorspronkelijk opgeleid als communicatiedeskundige. Een aantal jaar geleden speelde ze zelf het talentenspel omdat ze in haar werk nooit echt bevrediging vond. Daardoor ontdekte ze onder andere dat de kunstenaar in haar niet genoeg ruimte kreeg. Maar vooral ook ontdekte ze dat haar passie ligt in het begeleiden van mensen. Dat doet ze nu met behulp van het talentenspel. Ze is opgeleid door Willem Glademans, de ontwikkelaar van het spel. Nog elke keer voelt ze zich dankbaar en vereerd, getuige te mogen zijn van de belangrijke en mooie inzichten die mensen tijdens het spel krijgen. Er gebeuren echt wonderen... www.alunacoaching.nl.

Klik [hier](#) voor een artikel over het talentenspel in Happinez.

Waterpolo

*een gele pingpolbal
hobbelt door de vijver
linksom gaat ie, rechts!
speelgoed voor de kikkers*

*kwak, het eerste doelpunt
treft de dotterbloem
floep, pats in de border
duidelijk buitenspel*

*de winnaar wordt versierd
met kroos en plumpeblad*

Marion Spronk

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 september 2009

Marian van den Beuken
Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider
publicaties - lezingen - workshops
marbeuk@gmail.com
www.gevoeligheidskracht.nl
lid van [Xing](#) en het [Spiritueel Ondernemers netwerk](#)