

Dialog najaar 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.

September

Het is weer september, een maand waar ik erg van houd. Misschien wel omdat ik in september geboren ben. Op de een of andere manier past september bij me. In de mensenwereld heeft het de energie van een nieuw begin: de zomer is afgelopen en nu weer met frisse moed aan de slag. In de wereld van de natuur in Nederland is het net andersom: daar is september zo'n beetje het begin van het einde. Het verval dat in augustus al is ingezet, begint nu echt toe te slaan. Dat heeft een heel eigen schoonheid. Het licht wordt zachter en milder, de bomen laten voorzichtig hun structuren weer zien, er komt meer ruimte, je kunt weer door de bomen en de struiken heen kijken. Iedere keer als het mooi weer is, en dat kan vaak het geval zijn in september, ervaar ik als een extra cadeau. Langzaam aan begin ik de geuren van de herfst te ruiken. En natuurlijk is er de overvloed. De bramen, de appels, de notenboom laat haar eerste noten al vallen...

Binnen in mij is een overvloed aan gevoelens. Dankbaarheid voor de heerlijke zomer en de heerlijke vakantie die ik met mijn lief en onze hond Doesjka heb gehad. Weemoed dat het voorbij is en dat onze wegen nu weer meer uiteen gaan: ieder heeft weer haar eigen activiteiten. Verzet tegen de lengende nachten. Zin in het nieuwe werkseizoen. Tegelijkertijd ook weerstand en twijfel. Kan ik het wel? Zal het me lukken, mijn energie te focussen zodat er iets uit mijn handen komt? Wil ik eigenlijk nog wel werken? Dan weer het weten: ik wilde toch nog iets doen in dit leven! Ik weet dat ik nog niet klaar ben. Er is van binnen uit nog een drang, er wil nog iets verwezenlijkt worden. Ik ben bereid...

Wat een volheid valt er te ervaren in september.

Ik wens jullie een nazomer vol rijpheid en rijkdom!

Najaar

*oranje kruinen
verwaaien naar de einder
herfst is in het land*

*bomen worden steeds meer kaal
verstillen richting winter*

Marion Spronk

De komende tijd

Lezingen:

- **Almelo:** vrijdagavond 2 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht in De Schouw, Kerkplein 3, 7607 BT Almelo.
Meer informatie op www.het-bos.nl. Aanmelden: info@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.
Info en kaarten voorverkoop: Nieuwetijdswinkel Ananda, Gierstraat 8, Haarlem
Aanmelding: www.ananda.nl, in linker kolom aanklikken: lezingen

*Als je later ergens op kunt terugkijken en erom lachen,
dan kun je er net zo goed nu al om lachen.
Marie Osmond*

Hooggevoelige zelfstandige ondernemers – Deel 3

*Dit is het derde deel van mijn onderzoek naar hooggevoelige zelfstandige ondernemers.
Het eerste deel vind je in Dialoog 9, het tweede in Dialoog 10.*

Welke valkuilen ondervinden hooggevoelige zelfstandige ondernemers?

De problemen die hooggevoelige ondernemers in hun werk tegenkomen, komen ze ook tegen in hun privéleven. Bovendien is het onderscheid tussen werk en privé bij hen niet zo groot. Iemand zegt: *'Ik kijk daar niet naar als 'valkuilen', maar als een ontwikkelingsweg waarop je jezelf steeds bijschaaft.'* De leerpunten die genoemd worden, zijn: anders durven zijn, zakelijk zijn met behoud van authenticiteit, jezelf begrenzen, in balans blijven en leren focussen en structureren.

De meeste antwoorden zijn uitvoerig en open. Daardoor lijkt het alsof het aantal problemen gigantisch is. Je kunt echter ook zeggen dat hooggevoelige mensen zich voortdurend heel bewust zijn van zichzelf, van hun idealen, van de energetische velden van andere mensen waar ze mee te maken hebben. Daardoor kunnen ze veel informatie geven.

1. Anders durven zijn: coming out

Veel van de valkuilen hebben te maken met het feit dat hooggevoelige zelfstandige ondernemers culturele pioniers zijn. Ze horen niet tot de mainstream en kunnen ook niet terugvallen op de aldaar heersende normen en gewoonten. Ze wijken af van het gangbare model en zijn daardoor kwetsbaar voor kritiek. Ze worstelen allemaal met een 'coming out', ze moeten telkens opnieuw moed verzamelen om zichzelf helemaal in hun eigen kracht te presenteren. Iemand zegt bijvoorbeeld: *'Vanuit maatschappelijk oogpunt ben ik 'niet geslaagd' en is er geen sprake van een carrière. Ik heb ook lang het gevoel gehad niet mee te kunnen met de 'normale' standaard.'* Het gevoel, 'niet goed genoeg' te zijn, ligt altijd op de loer. Hoeveel ervaring en succes ze ook hebben, er is altijd nog innerlijke onzekerheid en het afwijken van de maatschappelijke norm veroorzaakt bij sommigen diepliggende spanningen. Zoals iemand

zegt: *'Ik heb altijd moeite met acquisitie, om me met mijn gevoeligheid te presenteren in een zakelijke wereld, om mezelf in de kijker te zetten.'* Of: *'Ik voel snel of iets goed is of niet. Soms heb ik dan de neiging om als er iets niet goed is, dat op mezelf te betrekken, terwijl het vaak helemaal niets met mij te maken heeft. Daar moet ik me constant van bewust zijn.'* En: *'Door innerlijke angsten en twijfels heb ik nogal eens een gebrek aan daadkracht'*

2. Moeite met zakelijk zijn

Hooggevoelige ondernemers presenteren zich op een authentieke manier, die afwijkt van de gangbare zakelijkheid in het bedrijfsleven. Dat scheidt nogal eens hobbels en misverstanden. Iemand zegt bijvoorbeeld: *'Het harde zaken doen ligt mij niet, daardoor blijf ik klein.'* Een ander: *'Ik vraag doorgaans te weinig geld. Ik ben zakelijk niet hard genoeg.'* Of: *'Samenwerking met reguliere instanties was vaak lastig, omdat ik echt niet verstaan werd of me niet verstaan voelde. It is lonely in this field...'* Sommigen geven aan, niet goed toegerust te zijn voor de instanties die moeten zorgen voor hun inkomsten. Bijvoorbeeld: *'Ik ben nooit goed op de hoogte geweest van regelingen en daardoor in een moeilijke financiële positie geraakt.'*

3. Te open

Een bekende valkuil bij hooggevoelige mensen in het algemeen en dus ook bij hooggevoelige zelfstandige ondernemers is het energetisch te ver open staan: *'Zo kan ik in no time vol raken met wat er om me heen gebeurt en geen weet hebben hoe ik dat allemaal buiten me moet houden. Ik moet constant uitkijken dat ik niet rondloop als een soort spons. Toen ik dat nog niet in de gaten had, ben ik diverse malen in bijzonder pijnlijke situaties terecht gekomen waarbij een persoon of een groep mateloos veel bij me kon dumpen.'* Een ander: *'Ik moet niet teveel in groepen werken, dan pik ik zoveel op, dat is heel overweldigend.'* Door te open en te dichtbij te zijn, is het soms lastig, de juiste afstand en helderheid te houden: *'Teveel voelen tijdens een sessie kan soms lastig zijn, belangrijk is dat ik daarna zorg voor mezelf heb.'* Iemand zegt: *'Ik houd me soms teveel bezig met wat de ander vindt of denkt, en beweeg soms teveel mee, waardoor ik mijn eigen lijn niet altijd vast kan houden.'* En een ander: *'In de voorbereiding naar een teambuilding kan ik merken dat ik opgenomen word in het energieveld van een team. Dat vergt alertheid om me niet te laten opzuigen.'* Teveel meeleven, een te groot plichtsbesef, aardig willen zijn, moeite hebben met grenzen trekken, het zijn allemaal herkenbare belemmeringen van hooggevoelige mensen die het werk bemoeilijken.

4. Snel energetisch uit balans

Bijna alle respondenten noemen het snel uit balans zijn een van de grote valkuilen. De veelheid aan activiteiten die bij het ondernemerschap horen, veroorzaken nogal eens stress. *'Het is me snel teveel, dan raak ik overprikkeld.'* En: *'Waar ik vooral tegenaan loop is tegen de bedrijfsvoering, alles wat ik achter de computer en met mijn hoofd moet doen. Ik krijg daardoor ook vaak hoofdpijn en rsi-achtige klachten.'* Het enthousiasme voor de uitvoering is groot, maar... *'Een probleem dat ik bij mezelf opmerk, maar ook bij mensen die met mij samen werken, is het eeuwige conflict tussen ongebreideld enthousiasme en beperkte energie. Daarin een balans vinden blijft een spannend proces!'* Die balans is iets heel persoonlijks en kan van het ene op het andere moment verschillen. Als je je goed voelt, word je overmoedig, maar daar betaal je een prijs voor: *'Regelmatig loop ik leeg en dan ben ik een wrak, wat andere mensen vaak niet snappen en dat maakt een onprofessionele indruk. Je kunt dus niet op een constant niveau presteren.'* Want: *'Het ene moment heb je een gebrek aan daadkracht,*

het andere moment werk je weer veel te hard. Hier toont zich de HSP die Elaine Aron¹ de 'sensation seeker' noemt: met de ene voet op het gaspedaal en de andere op de rem. Een andere valkuil die genoemd wordt, heeft te maken met het alleen werken: als je eenmaal overprikkeld bent, is het in je eentje heel moeilijk om positief te blijven, met name over jezelf. En tenslotte een van de grootste opjagers: *'Ik moet echt mijn perfectionisme leren beteugelen: ik kan in de voorbereiding naar een teambuilding, uren en dagen doorgaan.'*

5. Moeite met structureren en focussen

Uit de antwoorden op de vragen blijkt dat veel mensen moeite hebben met structureren en focussen. Ze besteden soms veel tijd aan dingen die weinig opbrengen en achteraf soms overbodig blijken, ze beantwoorden e-mails stuk voor stuk zorgvuldig, zonder er prioriteiten in aan te brengen. Ze laten zich leiden door hun enthousiasme én hun neiging tot perfectionisme; een fatale combinatie. Ze hebben moeite met grenzen stellen, zichzelf te beperken: *'Alles moet goed en op tijd en liefst gisteren af zijn, maar er komt nooit een einde aan al die takenlijstjes.'* En: *'Het samenstellen van één les kostte me aan het begin soms acht tot tien uur. Dit is niet alleen omdat ik hiermee geen ervaring heb, maar ook omdat ik prioriteiten niet goed kan stellen, te veel om details geef. Echter het gaat steeds vlotter, want ik probeer minder scrupuleus te zijn.'* Een ander zegt: *'Ik heb talenten en dan weet ik maar ik kan ze moeilijk vormgeven en neerzetten. Ik kan mezelf moeilijk uit die rompslomp halen en blijf er dan maar inzitten, zwart wit gezegd.'* En: *'Als er erg veel op mijn bordje ligt, heb ik moeite om me op één ding tegelijk te focussen.'* Het is lastig om een selectie te maken als er veel op je af komt: ja dat kan allemaal, maar wat kies ik nu?

Wordt vervolgd. Volgende keer over oplossingen.

Feestje

*op het te drukke feestje
wenkt de achtertuin
met een stoel in de zon*

*het gesnater en gekakel
drijven af en toe naar buiten
met gesloten ogen vier ik*

momenten van stilte

Marion Spronk

¹ Elaine Aron, *The Highly Sensitive Person*, Archipel 2002

Schuld en schaamte bij hooggevoelige kinderen

door Ellen van Hierden

Een hooggevoelig kind kent al jong de begrippen schuld en schaamte. Sterker nog: hij kent ze niet alleen, hij ervaart ze ook daadwerkelijk. Mijn zoon was nog geen 7 jaar oud toen hij al aangaf dat hij zich heel erg schaamde voor wat hij gedaan had. Een heftig gevoel dat niet in verhouding stond met het gedrag wat hij even daarvoor had vertoond. Hij deed iets wat niet mocht (ik ben allang vergeten wat) en ik had hem daar op gewezen. Hij begreep het en naar mijn idee was het daarmee ook klaar, maar bij hem ontstonden hevige gevoelens van schaamte.

Ik probeerde hem het verschil uit te leggen tussen spijt hebben van iets en je schamen voor iets. Je kan natuurlijk van harte vinden dat je dat ene eigenlijk niet had moeten doen. Dat inzicht kan leiden tot spijt hebben van je gedrag van zo-even. Je kunt dan je excuses aanbieden en jezelf voornemen dit in het vervolg niet meer te doen. Iets heel anders is het als je je gaat schamen voor je gedrag. Schaamte betekent dat je jezelf veroordeelt voor wat je deed. Behalve dat je spijt hebt van je gedrag ontstaat er ook nog een negatief gevoel over jezelf. Een gevoel dat zegt dat je slecht bent, dat je niet deugt, dat het ontzettend stom van je was wat je zojuist hebt gedaan.

Bij spijt erken je dat je niet handig deed, maar je houdt wél je gevoel van eigenwaarde, je blijft zichtbaar voor jezelf en voor anderen. Je laat jezelf in je waarde, je erkent dat je soms fouten maakt en je hebt de kracht en het zelfvertrouwen om deze te zien en te herstellen. Hierdoor kan je eigenwaarde zelfs toenemen. Schaamte daarentegen vermindert je gevoel van eigenwaarde, want je vindt het zo erg dat je fouten maakt dat je het liefst zou willen verdwijnen.

Mijn zoon begreep er niks van, want het gevoel van schaamte bleef. Hij koppelde wat hij deed direct aan wie hij was. Dit betekende dat ik voortaan nog duidelijker en voorzichtiger moest zijn in mijn reactie op hem. Een hooggevoelig kind weet al heel jong welk gedrag wordt goedgekeurd en welk gedrag niet. Behalve dat hij goed begrijpt wat zijn ouders zeggen, 'leest' hij ook alle non verbale signalen en daar komt ook nog eens bij dat al deze signalen hem extra diep raken.

Dit betekent voor jou als opvoeder dat, zodra een hooggevoelig kind merkt dat zijn gedrag wordt afgekeurd, het absoluut niet nodig is om dit kind nadrukkelijk te wijzen op zijn daden en de gevolgen hiervan. Zodra je blijk geeft van afkeuring weet hij wat hij heeft gedaan en waarom jij het niet goed vindt. Hij heeft ook vrijwel meteen spijt van zijn misstap, want ook al wist hij misschien van tevoren nog niet dat dit gedrag niet goed was, zodra hij merkt dat jij het afkeurt ziet en begrijpt hij dit zo goed, dat het lijkt alsof hij het altijd al wist en dus ook had kunnen weten. Vandaar ook het spijtgevoel: hij heeft het gevoel dat hij dit had kunnen weten, omdat het voor hem achteraf ook zo logisch is. Zou je als ouder dit kind straffen dan wordt zijn intern geweten dubbel belast. De eerste en ergste belasting van zijn geweten is al zijn eigen afkeuring van zijn gedrag. Voeg je daar als ouder een donderpreek, terechtwijzing of een vorm van straf aan toe, dan zal hem dat heel zwaar raken. Juist omdat hij begrijpt waarom je boos bent en waarom je hem straft, zal hij de boosheid en de straf heel serieus nemen en internaliseren.

Een geweldig hulpmiddel voor mijzelf in het grootbrengen van mijn kinderen is het boek *Het einde van de opvoeding* van Jan Geurtz. Hij beschrijft heel verhelderend hoezeer wij ons teveel bezighouden met het verschijnsel opvoeden en te weinig met het versterken van de eigenwaarde van kinderen. Een negatieve spiraal, want hoe meer wij vanuit regels en gezag onze kinderen proberen bij te schaven, hoe minder zij bereid zijn om vanuit henzelf

zich gewetensvol te gedragen. De positieve beweging houdt in dat je kijkt naar je kinderen en erkent wie ze zijn en wat er daadwerkelijk gebeurt. Vervolgens geef je hen en jezelf het vertrouwen dat ook deze ongewenste situatie ten goede zal keren en tenslotte laat je de hele zaak los. Je zou het een manier van communiceren kunnen noemen, maar veel meer is het nog een basishouding van respect voor jezelf en je kinderen. Iets waar alle en zeker hooggevoelige kinderen van opbloeien.

Met toestemming overgenomen van www.ellenvanhierden.web-log.nl. Meer informatie over Ellen op www.ellenvanhierden.nl.

Een spirituele samenzwering

*Oppervlakkig gezien is er nu in de wereld oorlog en geweld
en zien de dingen er somber uit
Maar kalm en stil is er tegelijkertijd in de onderstroom
iets anders aan het gebeuren
Er is een innerlijke revolutie gaande
en sommige mensen worden tot een hoger licht geroepen
Het is een stille revolutie
van binnen naar buiten
van onderaf.
Dit is een wereldgebeuren
een spirituele samenzwering
Er zijn cellen bij elk volk op de planeet
Je zult ons niet op tv zien
Je zult niet over ons in de krant lezen
Je zult niet over ons op de radio horen
We geven niet om roem
We dragen geen uniform
We verschijnen in allerlei vormen, maten, kleuren en stijlen
De meesten van ons werken anoniem
We werken rustig achter de schermen
in elk land en elke cultuur van de wereld
In grote en kleine steden, op bergen en in valleien,
op boerderijen en in dorpen, bij stammen
en op afgelegen eilanden zou je een van ons
tegen kunnen komen en het niet eens merken
We werken ondergronds
We blijven achter de schermen
Het gaat er ons niet om wie er uiteindelijk met de eer gaat strijken
maar simpelweg dat het werk gedaan wordt
Soms herkennen we elkaar op straat
We knikken stil naar elkaar en vervolgen onze weg
Overdag doen velen van ons alsof ze een gewone baan hebben
Maar achter de valse voorgevel vindt 's nachts het echte werk plaats
Sommigen noemen ons het Bewuste Leger
We zijn langzaam een nieuwe wereld aan het creëren
Met de macht van onze geest en onze harten
We volgen met passie en vreugde de aanwijzingen
van de Centrale Spirituele Intelligentie.*

*We laten zachte geheime liefdesbommen vallen als niemand kijkt
gedichten – knuffels – muziek – foto 's – films – een vriendelijk woord –
een glimlach – meditatie en gebed – dans – sociale actie – websites –
blogs – willekeurige vriendelijke gestes...
We tonen ons ieder op onze eigen unieke manier
met onze eigen unieke gaven en talenten.
'Wees de verandering die je in de wereld wilt zien'
Dat is het motto dat onze harten vervult.
We weten dat dit de enige manier is
waarop werkelijke transformatie plaatsvindt.
We weten dat we rustig en nederig
het vermogen van alle oceanen hebben gecombineerd.
Ons werk gaat langzaam en zorgvuldig
net als de vorming van bergen
Het is zelfs op het eerste gezicht niet zichtbaar
En toch worden er in de komende eeuwen
hele tektonische platen verplaatst
Liefde is de nieuwe religie van de 21e eeuw
Je niet hoeft geen hoog opgeleid persoon te zijn
of uitzonderlijke kennis te hebben om het te begrijpen
Het is afkomstig uit de intelligentie van het hart
Ingebed in de tijdloze evolutionaire polsslag
van alle menselijke wezens.
Wees de verandering die je wilt zien in de wereld
Niemand anders kan het voor je doen.
We zijn nu aan het werven.
Misschien wil je je bij ons aansluiten
of heb je dat al gedaan.
Ieder is welkom.
De deur is open.*

*Bron: <http://www.InfiniteBeing.com/0607/healtheworld.htm>,
auteur onbekend, vrij vertaald door Marian van den Beuken*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Een boek dat me op dit moment erg inspireert en bemoedigt is **Bezield leven, Boodschappen voor een nieuwe tijd, van Pamela Kribbe**². Het boek bestaat uit liefdevolle boodschappen van Jeshua en Maria en gaat over het nieuwe bewustzijn dat zich op aarde begint te ontwikkelen. Ze richten zich met name tot de pioniers van dit nieuwe bewustzijn. In de inleiding zegt Pamela: *'De grootste blokkade op weg naar bezield leven is angst. Luisteren naar je ziel betekent dat je je gevoel serieus neemt, ook al druist dat in tegen wat je hebt geleerd of wat er door je omgeving van je wordt verwacht. Trouw zijn aan jezelf leidt je weg van gebaande paden. Het kan je in conflict brengen met je omgeving.'*

² Uitgeverij Zwerk, 2009, ISBN 978 90 77478 25 7

Dit boek helpt me, met compassie te kijken naar mijn angsten en worstelingen en daagt me steeds opnieuw uit, in mijn eigen waarde te blijven staan en trouw te blijven aan mezelf. Want, en dat wordt me steeds duidelijker, het gaat er niet om, beter of anders te worden dan ik ben, maar juist om precies te zijn wie ik ben, ieder moment. Dan lever ik mijn maximale bijdrage aan het geheel.

Dit is mijn grens, ken je grenzen en blijf in balans van Gaby Olthuis verkent de wereld van grenzen en geeft veel oefeningen om je eigen grenzen te voelen en af te bakenen. De schrijfster geeft veel inzichtelijke en aansprekende voorbeelden uit haar praktijkervaring als haptonoom, en uit haar persoonlijk leven. Ze werkt veel met hooggevoelige mensen. Uitgeverij Andromeda, 2008, ISBN 978 905599 233 1

Zaden voor voedsel

De Belgische hoogleraar Willem van Cotthem (72), professor in de plantkunde, is een tijdje geleden begonnen met het verzamelen van zaden van het fruit en de groenten die wij gewoon dagelijks in de supermarkt kopen en thuis consumeren. Je kunt voortaan dus gewoon je groente of fruit schoonmaken, lekker oppeuzelen, de pitjes of zaden even apart leggen en daarna afspoelen, goed laten drogen en vervolgens naar Willem sturen. Koop zo'n doos met minigrip-plastic zakjes, die goed sluiten. Schrijf er met een watervaste stift op van welke soort fruit/groente de zaadjes zijn en evt. details van de soort. En klaar is kees! Pak een envelop en doe de zakjes erin en stuur ze naar Willem van Cotthem.

Hij zorgt er vervolgens voor dat deze zaden worden verspreid over de wereld en dat de armsten de gelegenheid krijgen een tuintje aan te leggen, mét zaden waar deze mensen normaal niet aan kunnen komen. Ze kunnen ze niet kopen, ze kunnen ze niet betalen, terwijl wij ze gewoon in de vuilnisbak gooien. Zaadjes van hoop liggen dus dagelijks in jouw handen!

Willem van Cotthem zegt hier zelf over:

'Ik vraag u geen financiële steun. Het volstaat immers mij af en toe de zaden (pitten) toe te sturen die u aantreft in de vruchten die u zelf wel eens eet: meloenen, watermeloenen, pompoenen, paprika's, avocado's, papaja's, eierplanten (aubergines) en andere. Spoel deze zaden even in water, laat ze drogen op een bord (niet op een papier, want dat kleeft) en bezorg ze mij (liefst met de naam van de vruchtensoort die u meestal bij de aankoop vindt, bv. op een etiketje). Hoe meer zaden, hoe liever, want het gaat om duizenden familietuintjes in Afrika, Azië en Zuid-Amerika en we willen alle families het plezier bezorgen van "uw" pitten te kunnen uitzaaien. Zo draagt ieder van u rechtstreeks bij tot het succes van ons project.

Maar daar blijft het niet bij. We willen dit systeem ook verder toepassen voor veel humanitaire projecten over de hele wereld. We rekenen daarbij op de belangstelling voor deze methode bij allerlei ontwikkelingsorganisaties (bv. NGO's) en privé-initiatieven.

Tot nu toe kwam een hoeveelheid zaden terecht op 4 verschillende projecten:

De vluchtelingenkampen van de Saharawis in Z.W. Algerije (UNICEF)

De plattelandsbevolking van Malawi / Zuidelijk Afrika (Patrick DIMUSA)

De plattelandsbevolking van Tamil Nadu / Zuid-India (Rotary Antwerpen / SCAD)

De dovenschool van Ouahigouya / Burkina Faso (Sensorial Handicap Cooperation - SHC)

Wie denkt dat deze methode nuttig kan zijn voor een of ander project, kan mij gerust bellen of schrijven. We zien dan samen wel hoe we onze acties kunnen bundelen.

Voor ons staat het vast, het project ZADEN VOOR VOEDSEL kan uitgroeien tot een wereldwijd initiatief omdat alle burgers in de rijkere, ontwikkelde landen, jong en oud, van senioren tot kinderen er kunnen aan meewerken. Hoe klein ook uw bijdrage moge wezen, hoe

klein ook het pakje zaden dat ons toegezonden wordt, het zal altijd rechtstreeks leiden tot een verbetering van de levensstandaard van de armsten, zonder enige organisatorische of administratieve hinderpalen. Want: UW ZADEN KOMEN REGELRECHT BIJ DE ARMSTEN TERECHT. Men kan geven zonder lief te hebben, niet liefhebben zonder te geven. Zo helpen we samen de honger en de armoede uit deze wereld.

Van harte dank voor uw steun. Willem.

<http://zadenvoorleven.wordpress.com/frengdeites/english> of <http://www.seedsforfood.org>

Prof. Dr. Willem VAN COTTHEM
Beeweg 36
BE-9080 ZAFFELARE
België
Tel. +32 9 356 86 16
e-mail : willem.vancotthem@gmail.com

In het kader van **De maand van de Spiritualiteit** worden er in november door heel Nederland allerlei activiteiten op het gebied van spiritualiteit georganiseerd. Het thema voor 2009 is *wortel schieten*. Meer informatie en een agenda op www.maandvandespiritualiteit.nl. De Maand van de Spiritualiteit is een initiatief van omroepvereniging KRO, uitgeverij Ten Have en dagblad Trouw.

Op <http://www.hspvlaanderen.be> vind je een persoonlijke brief van **Elaine Aron**, gericht aan de Belgische lezers, zowel in het Engels als in het Nederlands.

Natuurlijke geneesmiddelen

De overheid is steeds meer natuurlijke geneesmiddelen en biologische voeding aan het verbieden. Eind 2009 zou deze zogenaamde 'Codex Alimentarius' regel in gaan. Maar als er 1 miljoen handtekeningen zijn dan wordt dit eerst bespreekbaar gemaakt. Weinig mensen weten hiervan omdat het niet in het reguliere nieuws te vinden is. Dus voordat we het weten gaat deze regel sluipenderwijs al in en heeft u alleen nog de keuze uit giftig bespoten voedsel en chemisch/synthetische medicijnen. En dan is het te laat!

Het gerucht gaat dat het wel meevalt, maar dat is niet waar: in sommige landen zijn al bedrijven failliet of failliet aan het gaan. Een producent van natuurlijke shampoo e.d. mag officieel zijn producten nog wel maken maar niet meer verkopen! Het is dus menens.

Voorbeelden van de nieuwe regels:

- geen natuurlijke vitamines meer in baby- en kindervoeding (zogenaamde voedselveiligheid).
- een groot deel van alle antroposofische geneesmiddelen (en ook van andere natuurlijke middelen, zoals ayurvedische) valt buiten de toegestane samenstelling en wordt dus verboden (de enige reden is dat de registratiecriteria zo zijn opgesteld dat deze middelen erbuiten vallen).

Vreemd genoeg worden juist de meest natuurlijke middelen verboden. Weet u ook waarom? Er zijn niet genoeg politieke partijen die tegen de bemoeizucht van de overheid in actie willen komen. Maar bij 1 miljoen handtekeningen is de EU verplicht te luisteren. Daarom is het belangrijk dat veel mensen deze actie (Eliant) gaan steunen met handtekeningen.

Eliant is een antroposofisch initiatief, maar de zaak waar zij voor strijden is veel breder. Het gaat niet alleen om alternatieve geneeskunst en babyvoeding maar om de vraag in hoeverre wij toestaan dat de overheid (in dit geval de EU) onze vrije keuze beperkt.

De stand is was tot voor kort 787457 stemmen. Tot nu toe is dit medium onze enige kracht om hiertegen wat te doen. Dus: vertel het door vertel het door!

Vul je naam en email in om de 1 miljoen te halen zodat het bespreekbaar gemaakt wordt.

<http://www.eliant.nl/?ac=Teken+de+petitie>

Bron: internet

Zijn

Het leven ligt

In het alledaagse

De thee in de ochtend

Brood op tafel

Zonder haast

De dag zien openvouwen

Geliefde dingen doen

Muziek horen

De tijd laten verstrijken

Zijn in wat er is

Met het licht gelukkig zijn

Gertrude Vlaar

Parels op internet

Als je een boze of neerslachtige bui hebt, kijk dan eens naar deze video. Lachen gegarandeerd!

<http://www.youtube.com/watch?v=jedd2FiZTqM>

Met dank aan Marleen Heeman, www.humorcoach.nl

090909 is uitgeroepen tot Wereld Dag van de verbinding.

www.youtube.com/watch?v=CHmXlxYhFD0

<http://www.youtube.com/user/BarbaraMarxHubbard>: Visionair en futurologe Barbara Marx-Hubbard spreekt in San Francisco over The Future and You (juni 2009)

Op www.runningfox.nl/overigeartikelen/liane.html vind je een inspirerend verhaal van Liane Badjou over haar bijna dood ervaring.

Spiritueel afvallen met Nanette op www.youtube.com/watch?v=JPcNjmx bpm8.

Een lichter hoofd leidt tot een lichter lijf en een lichter leven. Hoe dat gaat zie je in deze korte impressie die door de RVU omroep is gemaakt en op 21 mei 2009 is uitgezonden op TV. Kijk ook op <http://www.nannetennuecht.nl>

De kortste afstand tussen twee mensen is een glimlach

Aanbod van anderen

Themadag Sudburyonderwijs op 10 oktober in Amersfoort.

Sudburyscholen bieden een helder gestructureerde omgeving waarin kinderen en jongeren van 4 - 19 jaar op hun eigen manier kunnen leren. Na 40 jaar ervaring in Amerika zijn er nu ook twee Sudburyscholen in Nederland: De Koers in Beverwijk en De Kampanje in Amersfoort. De laatste organiseert op 10 oktober een Themadag Sudburyonderwijs van 10:00 - 13:00uur. Het voorlopige programma behelst een film, een lezing en themaworkshops. Informatie of opgave: contact@dekampanje.org. www.dekampanje.org.

Workshop Ruimte en Communicatie

Ingrid Weurman en Jacqueline van den Eerenbeemt bieden op 8, 9 en 10 oktober 2009 in Laag Zuthem een driedaagse workshop aan waarin je *ruimte* kunt verkennen en ervaren in jezelf, in je denken, je gevoel, je lichaam. Ruimte in dialoog, beweging en contact. Meer informatie: www.van-zelf.nl en www.praktijkdemuntel.nl.

Fred de Vries brengt graag zijn boeken over ADHD en PDD-NOS onder de aandacht:

- Storm in je Hoofd – Handboek PDD-NOS, ISBN 978-90-70886-68-4
 - Tornado – Handboek ADHD ISBN 978-90-70886-75-2
 - De droom en andere korte verhalen ISBN 978-90-70886-70-7
 - Alles over Stevia – Het zoete geheim van Moeder Natuur ISBN 978-94-90163-01-3
- Meer informatie is te vinden op www.pdd-nos.nl

www.wijzemoeders.nu heeft als doel, een veilige ruimte te creëren voor de kinderen van deze tijd. De verwarring die in de maatschappij over opvoeding bestaat, vraagt van ouders om een eigen standpunt in te nemen. Stichting Wijze Moeders.nu (i.o.) organiseert daartoe trainingen voor opvoeders van (hoog) gevoelige kinderen, verstrekt informatie en organiseert lezingen. Motor achter website en stichting is Sylvia van Zoeren. Je kunt een brochure aanvragen via info@de-praktijk.org. Op dinsdag 8 september vindt de eerste **Wijze ouder lezing** in Alkmaar plaats.

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 december 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](#)