

Dialog voorjaar 2010

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.

Met Pasen verrijs ik

door Marian van den Beuken

De afgelopen maanden heb ik veel wonderen mogen meemaken. De lange periode van Q-koorts bleek een vruchtbare sabbatsperiode te zijn. Ik ben er steeds van overtuigd geweest dat deze ziekte niet slecht voor me was en ook niet om zou slaan in een chronische vorm. Mijn motto is steeds geweest: Met Pasen zal ik verrijzen. Een groot wonder is geweest dat ik, nadat ik in het reguliere medische circuit 'uitbehandeld' was, Monique Timmers, een spiritueel genezeres, ontmoette die me twee natuurlijke antibiotica adviseerde. Na een kuur van drie weken is het virus definitief uit mijn lijf en kan ik mijn conditie weer op gaan bouwen. Ik heb bij Monique ook een driedaagse workshop *Terug naar de bron* gevolgd waar ik gevoed, verwend, gekoesterd uit tevoorschijn kwam, volledig toegerust om op een nieuwe manier mijn plek in de wereld in te nemen. Klik [hier](#) als je meer wilt weten over Monique en de workshop. Ik voel me nu weer gezond en fit en heb mijn route voor de toekomst helder. Je zult daar in de toekomst zeker meer over horen.

Het grote thema in mijn sabbatsperiode was loslaten. Niet alleen het loslaten van het Q-virus, maar ook van alle controlemechanismes die me tegenhielden om mezelf te vernieuwen.

Een tijdje geleden bezocht ik een schilderijtentoonstelling van Kandinsky in het Haags gemeente museum. Ik liep langs al die schilderijen en opeens zag ik iets wat nog nooit eerder tot me doorgedrongen was. Kandinsky en de groep om hem heen, Die blaue Reiter, lieten steeds meer de zichtbare werkelijkheid los. Je zou ook kunnen zeggen: ze lieten de controle los. En waarom deden ze dat: ze wilden de hogere werkelijkheid uitbeelden die achter het zichtbare verborgen lag. Ze kwamen op een hogere trilling. Hun ambitie was niet meer om te laten zien hoe een boom er uit ziet, maar om de essentie van die boom of bomengroep zo goed mogelijk weer te geven: de hogere kracht, de deva of nature spirit van de boom.

Ik voelde sterk de parallel met mijn persoonlijke leven. Ook in mij groeit steeds meer het verlangen om achter de zichtbare en tastbare werkelijkheid te kijken en af te koersen op de essentie van de dingen. Dat is niet zo moeilijk voor een hooggevoelig mens. Ik voel dat het in mijn aard ligt. Nee... het loslaten van de dingen die er eigenlijk niet zo toe doen, dat is het moeilijkste stuk. Het leren filteren van alles wat er op een dag voorbij komt: dit is essentieel, hier geef ik aandacht aan, dat is niet belangrijk, dat laat ik los. Hoe beter ik het kan, hoe meer mijn energie toeneemt.

Aandacht geven aan onbelangrijke dingen brengt me snel uit mijn evenwicht. Het is voor een hooggevoelig mens de snelweg naar de hel. Ik wil daar niet meer zijn. Ik kies er dan ook bewust voor, alles wat me naar dat pad toe schijnt te trekken, los te laten en vastberaden op het pad van de essentie, van liefde en wijsheid te blijven. Op dat pad voel ik me vrolijk, licht, energiek. Wat zou er gebeuren als we collectief het pad van de eenzaamheid, de oppervlakkigheid, de pijn, de angst zouden verlaten en hand in hand de weg van de liefde zouden dansen?

Waarom zouden we tot Pasen wachten met verrijzen. Doe je mee?

Knalgeel

*speenkruid en dotterbloem
dollen holderdebollend
schaterend strooit het voorjaar
gouden bloemenspikkels*

*zonnebloemenbotergeel
het maakt me supervrolijk
ik ben een lentekanarie
tol tierelierend rond*

Marion Spronk

Tip voor mensen met Q-koorts en andere virussen.

Zoals ik al schreef, heb ik de afgelopen maanden fysiek nogal gesukkeld met de Q-koorts. Toen het virus na een dubbele antibioticakuur uit mijn bloedbeeld was verdwenen, was ik de maanden erna nog steeds ongelooflijk moe en kwetsbaar. Op advies van Monique Timmers heb ik een kuur gedaan met Colloïdaal Silver (drie weken) en het Miracle Mineral Supplement (MMS, twee weken). Na drie weken waren alle vervelende symptomen verdwenen en voelde ik me weer helemaal fit. Colloïdaal Silver en MMS staan bekend als natuurlijke antibiotica die virussen en bacteriën doden zonder het organisme aan te tasten. Ook bij bijvoorbeeld de ziekte van Lyme wordt hier veel succes mee geboekt. In de medische wereld schijnt dit niet zo bekend te zijn, vandaar dat ik het graag doorgeef. Je kunt de middelen bestellen via internet. Volgens Monique is Colloïdaal Silver van het merk Crystal het beste. Wel voorzichtig zijn en goed kijken hoe je het verdraagt. Je moet de MMS langzaam opbouwen en ik kon niet meer dan drie druppeltjes per dag verdragen. Meer informatie over MMS en hoe het te gebruiken vind je [hier](#).

*Het leven van je dromen is geen ander leven.
Het is het leven dat je nu leidt,
dat een positiever en liefdevoller jij getransformeerd heeft.
Marianne Williamson*

De komende tijd

De komende tijd zal ik vooral besteden aan het schrijven van mijn nieuwe boek. Incidenteel kun je me uitnodigen voor een lezing, het begeleiden van een dialoogcirkel of een Wijze Vrouwen Cirkel.

Komende zomer zal ik samen met Monique Timmers (www.moniquetimmers.nl) een workshop organiseren over de vragen: Hoe kun je hooggevoeligheid op zo'n manier inzetten dat je er energie van krijgt? Hoe kun je hooggevoeligheid zo voor je laten werken dat ze jou en de wereld dient? Wat zijn praktische oplossingen? Informatie hierover volgt later.

*Als werkgever zoek ik naar wegen om het personeel te laten bloeien.
Zij moeten het gevoel hebben volledig in hun kracht te kunnen gaan staan.
Een bedrijf groeit in die mate waarin de medewerkers kunnen groeien.
En dat is een heel nieuwe manier van kijken naar zaken doen en het leven.
Brandon Bays*

Hooggevoelige zzp'ers – Deel 5

*Dit is het vijfde deel van mijn onderzoek naar hooggevoelige zzp'ers.
De voorgaande delen vind je in Dialoog 9, 10, 11 en 12.*

Hoe is het om een hooggevoelige zzp'er? In vorige nieuwsbrieven heb ik mensen achtereenvolgens ondervraagd over het doel van hun onderneming, hun inkomen, het speciale van hun onderneming, de valkuilen die je als hooggevoelig mens tegen komt en de aspecten van hooggevoeligheid die het werk juist een speciale kwaliteit geven. Deze keer de vraag: Waar zou je ondersteuning op kunnen gebruiken? De antwoorden zijn in vijf categorieën onder te brengen: zakelijk, praktisch, netwerk en sociaal leven, emotioneel en energie.

Zakelijk:

Bij de meeste hooggevoelige ondernemers is zakelijkheid niet de eerste kwaliteit die er uit springt. Er blijkt grote behoefte te zijn aan deskundigheid op het zakelijke vlak, maar dan wel van iemand die zowel voeling heeft met de zakelijke (mainstream) cultuur als met de meer spirituele subcultuur. Iemand formuleert het zo: 'Ik zou wel ondersteuning kunnen gebruiken van iemand die ziel en zakelijkheid met elkaar kan verbinden en dat duidelijk over het voetlicht kan brengen'.

Het gaat daarbij om uiteenlopende vragen:

- *Hoe kan ik in aanmerking komen voor vergoedingen van verzekeraars?*
- *Hoe maak ik een goed ondernemingsplan en stappenplan?*
- *Welke richting kan ik in slaan nu mijn ww stopt?*
- *Hoe presenteer ik me in het bedrijfsleven en in de wereld van de reïntegratie?*
- *Van welke belastingwetten moet ik op de hoogte zijn?*
- *Waar kan ik financieel advies krijgen?*

Verder is er veel behoefte aan deskundigheid op het gebied van PR en het maken van een website.

Praktisch:

Veel mensen zouden graag ondersteuning hebben op praktisch gebied. Iemand zegt: *'Ik zou mijn team graag nog verder willen uitbreiden, zodat alle praktische afwikkelingen mij bespaard blijven en uitgevoerd worden door iemand die daar zijn talenten heeft liggen.'* Een ander zegt: *'Ik zou graag ondersteuning hebben op het praktische gedeelte, een soort secretaresse die mij computer- en bedrijfsmatige taken uit handen kan nemen.'* Of: *'Iemand die mijn mailtjes kan beantwoorden en op die manier een buffer vormt tussen mij en de buitenwereld.'*

Een relatief groot aantal mensen koestert weliswaar deze wensen, maar heeft niet de financiën om iemand in dienst te nemen.

Praktische hulp is gewenst bij:

- *het organiseren van trainingen*
- *het oplossen van akkefietjes met de computer*
- *het schoonhouden van het huis*
- *het voorbereiden van materiaal voor trainingen*
- *'het promoten van mijn werk en boeken'.*

Netwerk, sociaal leven

Er is veel behoefte aan uitwisseling met collega's. Men wil graag netwerken met mensen met een vergelijkbare ervaring. Enkele uitspraken: *'Op dit moment red ik het zelf prima. Wel mis ik het deel uitmaken van een sociale structuur en het hebben van collega's aan wie je feedback kunt vragen.'* Met name wordt ook contact met hoogsensitieve collega's genoemd. Iemand heeft er ook een oplossing voor gevonden: *'Ik heb goede ondersteuning voor mezelf in de vorm van een intervisie groepje waarin alles ter sprake kan komen, ook mijn valkuilen in werk en privé. Verder houdt mijn partner mijn balans mee in de gaten en roept mij tot de orde als ik over mijn grenzen ga'. 'Wat mij goed bevalt is met iemand samen een groep draaien, zodat ik af en toe kan achteroverleunen'.*

Van belang worden genoemd:

- *sociale eerlijke collega's en vrienden om mee te sparren.*
- *tijd inruimen voor een sociaal leven*
- *intervisie en supervisie*
- *liefdevolle en rustige mensen om me heen*
- *ontmoetingen met inspirerende mensen*
- *emotionele en spirituele voeding in contact met enkelen*
- *ook is het fijn met anderen om te gaan die nuchtere keuzes maken*
- *de ruimte om mij creatief te uiten.*

Emotioneel

Ook behoefte aan emotionele ondersteuning wordt genoemd:

- *'Liefdevolle coaching, warme aandacht voor de eenzaamheid en innerlijke moeheid en pijn waar ik in het werk tegenaan loop. Een soort stimulering en inspiratie waar ik die niet uit mezelf kan halen'.*
- *Hulp om mezelf vertrouwen te blijven geven dat het oké is dat ik niet voldoe aan de algemene prestatienorm en toch een waardevolle bijdrage lever aan 'de maatschappij'.*

Energie

Tenslotte wordt behoefte aan ondersteuning genoemd op het vlak van de energie-huishouding: *'Ik ben nog regelmatig gevloerd na contacten met anderen door (te) weinig zelfgevoel denk ik. Dan ben ik mezelf kwijt. Dat is in vergelijking met een jaar geleden (en de jaren daarvoor) nu, sterk verbeterd omdat ik leer, niet te veel te doen op een dag, en beter kan luisteren naar mijn lichaam'*. Van groot belang is zuiverheid, harmonie in plaats van competitie: *'Geen gesodemieter op een afdeling waarin de een niet meer met de ander praat. Zodra het water niet meer zuiver is, raakt dit visje in ademnood. Nu heb ik dat mooi opgelost want ik kom binnen lopen en ga er na een tijdje ook weer weg. Ik maak geen onderdeel uit van de sfeer daar'*.

Samenvattend zou ik willen stellen dat er een dilemma is tussen in veel gevallen een gering inkomen (uit onderzoek blijkt dat een groot aantal zzp'ers onder de armoedegrens leeft en ik maak me sterk dat daar veel hooggevoelige mensen tussen zitten) en een grote behoefte aan ondersteuning waardoor met een minimum aan extra inspanning een hoger inkomen kan worden verworven. Hier ligt een enorme uitdaging die me niet loslaat. Ik blijf er op studeren en ik wil graag ondernemers aan de aanbodzijde vragen, met me mee te denken. Tot mijn vreugde ontdekte ik op een van mijn zwerftochten op internet een **e-book** voor zzp'ers van Caroline Fransen: Verdien geld met werk waarvan je houdt. Het idee om dit eBook te maken stamt uit begin 2009, toen ze las dat 12% van de zelfstandigen onder de armoedegrens leeft. Door haar kennis gratis ter beschikking te stellen wil Caroline een bijdrage leveren aan een goed inkomen voor iedereen. Je kunt het e-book [hier](#) downloaden. Ik ben blij met dit initiatief en er zijn er vast veel meer. Ik houd me aanbevolen voor tips. Verder blijf ik ook studeren op de essentiële vraag hoe je hooggevoeligheid zo in kunt zetten dat je er energie van krijgt en er ruim geld mee kunt verdienen. Ik ben er van overtuigd dat dit mogelijk moet zijn en ik ben vast van plan om dat te gaan ontdekken. Volgende keer het laatste deel.

*Kwetsbaarheid vraagt meer moed dan cynisch, sterk of krachtig zijn.
Het vraagt moed om open te zijn, onschuldig en bereid om je te laten kwetsen.
Dorothy Baker*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Hoogsensitieve kwaliteiten gezocht voor bedrijfsleven

Sonia Galai uit Aken meldt het volgende: 'Kort geleden kwam ik in contact met Birgit Trappmann-Korr die een boek schreef over hooggevoeligheid (in het Duits) dat binnenkort uit komt. Ze is bezig, een organisatie op te richten waarin hoogsensitieve mensen worden opgeleid tot adviseurs om ondernemingen te helpen bij vraagstukken die meestal 'onzichtbaar' blijven voor normaal gevoelige mensen. Op www.empathen.de staat al een concept voor dit bedrijf. Birgits intentie is om hooggevoelige mensen in die gebieden van de economie te brengen waar hun zeer speciale gaven nodig zijn. Ik sprak met Birgit aan de telefoon, ze is zelf HSP en werkt als sociaal psycholoog en organisatie-psycholoog. Een TV-interview met haar vind je [hier](#). Mooi dat er ook hier netwerken beginnen te verschijnen en

misschien is er een mogelijkheid voor jullie om uit te wisselen met mensen in Duitsland.' Enkele Duitstalige sites over hooggevoeligheid: <http://www.zartbesaitet.net> en <http://www.hochsensibel.org>.

Dans van openheid

Een goede vriendin van mij, Soumya Koning, schreef het boek *Dans van openheid*. Ze beschrijft daarin een innerlijke en uiterlijke reis. Zelf zegt ze erover: 'De afgelopen 11 jaar heb ik een onomkeerbaar begin gemaakt met het ervaren van een totaal andere werkelijkheid dan ik me ooit had kunnen bedenken. Stap voor stap heb ik me uit de ketenen van mijn denkbeelden over het leven en mijzelf bevrijd door ze te doorzien en leer ik zonder angst te rusten in de kwetsbaarheid van het onkenbare. Ik leer het leven meer te ontvangen in plaats van het te 'leiden'. Dat schept dankbaarheid en verwondering. Alles heeft bijgedragen tot dit moment in mijn leven. Mijn diepe dankbaarheid gaat uit naar mijn spirituele leraar ShantiMayi, die me nog steeds de weg wijst naar de onvoorwaardelijkheid van mijn hart, naar de open potentie die ik ben. In de jaren van ontvouwing heb ik ontdekt dat er geen einde aan dat openen komt, geen einde aan de instroom van liefde die samengaat met een open hart. Mijn hart, ieders hart, is ruimer dan we kunnen denken en voelen. Er zijn veel wegen die naar het hart leiden. Dit boek is een hartenwens om samen de weg van heling te gaan. Een uitnodiging om de dynamiek van verwarring, angst, scheiding en onwetendheid te leren doorzien. Een van de wegen om het mysterie van onze schepping te gaan ervaren, een mysterie waar de mensheid een enorme potentie kan ontwikkelen ten bate van de heling van deze planeet en van de heling van ons bewustzijn. Een weg van grote eenvoud. Het boek kost 15 euro. Je kunt het [hier](#) bestellen. 2009 / ISBN 9789085704737

Biologische producten BTW vrij

Er is een experiment gestart om te proberen alle biologische producten BTW vrij te maken voor een periode van tenminste 2 jaar. Wanneer er 40.000 handtekeningen zijn voor een petitie met dit voorstel, moet het voorstel in de Tweede Kamer worden behandeld. Als de BTW op eco-voedsel wordt afgeschaft, zal de vraag ernaar toenemen. En wanneer het volume groter wordt, kunnen de prijzen dalen. In navolging van het stimuleringsbeleid in de autobranche, waarbij flinke kortingen worden gegeven op de bijtelling en de bpm van milieuvriendelijke auto's, moet dit verzoek een simpel hamerstuk in de Tweede Kamer kunnen zijn. Je kunt je stem [hier](#) doorgeven. Bij 40.000 handtekeningen wordt het in de Tweede Kamer behandeld.

Van idee tot zzp

Suzanne Unck startte de eerste volledige ondernemersopleiding voor vrouwen. Kijk [hier](#) en [hier](#).

Meer vrouwen zichtbaar in de media

Vrouwelijke ondernemers, maar ook vakvrouwen in loondienst zijn voor de media een goede bron van nieuws en achtergronden. Toch zijn beschikbare vrouwelijke bronnen voor journalisten en redacteurs niet goed te vinden. Interessante vrouwen zijn er voldoende, maar vrouwen die de media te woord durven staan en als bron willen dienen zijn er minder. www.vrouwenindemedia.nl slaat de online brug tussen vrouwen met een bijzondere expertise en de redacteurs en journalisten. Aanmelden kan via de site.

Twee nieuwe boeken over geweldloos communiceren van Justine Mol:

Geweldig Communiceren *met* jongeren. ISBN: 9789088501159 Uitg.:SWP € 18,50 en Uitgever SWP, Geweldig Communiceren *voor* jongeren. 14,90, ISBN/ISBN13 9789088501166. Kijk [hier](#) voor informatie.

Sylvia van Zoeren, van wie vorig jaar het boek **Doe de Energy Switch** uit kwam, bracht nu een vergelijkbaar boek uit voor kinderen: **De zintuigenboom, de Energy Switch voor kinderen**.

Het is een kleurig, fleurig boek waarin Sylvia kinderen (en volwassenen) op een vrolijke en toegankelijke manier uitlegt hoe je zintuigen overprikkeld kunnen raken en wat je kunt doen om dat te voorkomen of, hoe je ze, als dat toch gebeurd is, weer tot rust kunt brengen. Ze geeft ook antwoord op vragen als: wat is dat nou, jezelf zijn, of: Waarom ben je nu eigenlijk op de wereld? Het boek is bedoeld om samen met je kind te bekijken en te lezen. Er staan ook wat tips voor ouders in. Ik vond het zelf een feest om het te lezen en verheug me op de tijd dat mijn kleinzoon er aan toe zal zijn. Ik luister zelf met veel plezier naar de bijgevoegde cd, die volgens Sylvia bedoeld is voor kinderen van 6 tm 12 jaar. Het boek kost € 21, 95, je kunt het in Nederland [hier](#) bestellen en in België [hier](#). Op de eerste website kun je ook de boekhandels vinden waar het verkrijgbaar is.

Kinderen van de wereld

Lucille Netters van Livsfors¹ heeft een project opgezet ten behoeve van kinderen met ADHD, ADD, PDD-NOS en nog veel meer andere 'stoornissen'. In de reguliere geneeskunde en hulpverlening wordt al erg hard gewerkt voor deze kinderen, maar Lucille is van mening dat er meerdere wegen naar Rome leiden om deze kinderen weer bij zichzelf te brengen, met name vanuit eigen ervaring en van oudsher gebruikte geneesmethoden uit niet westerse culturen. 25 Nederlandse therapeuten, alternatief en regulier, hebben zich aangesloten en vormen nu samen met haar een actieve projectgroep. De doelstelling van *Kinderen van de Wereld* is: ouders, scholen en anderen die met kinderen werken of leven, bewust te maken van hun problemen met hun kind. Ook de GGD leest mee in dit project.

www.kinderenvandewereld.nl.

Doortje Dijkgraaf publiceert deze maand een dichtbundel over haar leven als hooggevoelig mens in het Maartenhuis, een antroposofische woon- en werkgemeenschap op Texel. De titel is: **Thuiskomen in het Maartenhuis**. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

*Als we niet veranderen, groeien we niet. Als we niet groeien, leven we niet echt.
Groei vraagt om een tijdelijk opgeven van de veiligheid.
Gail Sheehy*

¹ ©Livsfors.com, een samenwerkingsverband tussen alternatieve en reguliere geneeskunde.

Parels op internet

We are all One! Kijk [hier](#) en geniet. (10 min.).

Vind [hier](#) inspiratie in een **spirituele gemeenschap in Zwitserland**

Op de [markt in Valencia](#) staan operazangers vermomd als handelaars in de stalletjes. Dan begint Verdi's "Il Trovatore" te spelen: de zangers zingen uit volle borst mee. Kijk, luister en geniet!

Bang voor alles wat er gebeurt in de wereld? Stop er NU mee en kies voor **de vrijheid van je hart!** [Dit](#) filmpje helpt vast.

Een visie op de shift in de komende drie jaar zie je in deze [powerpoint](#) presentatie.

Een schoon land in één dag

In Estland bedachten een paar mensen het plan om in één dag alle illegaal gedumpte en zwerfafval in het land op te ruimen. En het bleef niet bij een plan, ze hebben het ook gedaan. Als de overheid dit had moeten regelen had het 3 jaar en 22.500.000 euro gekost. Nu werd het probleem met hulp van een groep van meer dan 50.000 vrijwilligers (4% van de bevolking) en 500.000 euro opgelost. Op 3 mei 2008 werd in 5 uur tijd alle illegaal gedumpte en zwerfafval in het hele land opgeruimd! Zo kunnen social media als bijvoorbeeld Twitter benut worden! Kijk [hier](#) en laat je inspireren.

Yoga is voor iedereen: [grappig filmpje](#).

*Aan de gekken²,
de onaangepasten,
de rebellen,
de onruststokers
degenen die de dingen anders zien.
Ze zijn niet dol op regels
En ze hebben geen respect voor de status quo.
Je kunt ze prijzen, citeren,
hen niet geloven, ze verheerlijken, belasteren,
ongeveer het enige wat je niet kunt doen is ze negeren
omdat ze dingen veranderen,
Ze vinden uit. Ze verbeelden. Ze helen.
Ze verkennen. Ze creëren. Ze inspireren.
Ze stoten het menselijk ras vooruit.
Misschien moeten ze wel gek zijn.
Hoe kun je anders naar een leeg doek staren en een kunstwerk zien?*

² "Here's to the Crazy Ones", is geschreven door Chiat/Day copywriter,. De tekst werd gebruikt in tv commercials en geprinte advertenties voor Apple in de periode 1997-2002. Sommigen beweren dat het een reactie was op de 'Think'-campagne van IBM. Bron: <http://www.pmmultitalent.nl/page8.html>

*Of in stilte zitten en een lied horen dat nooit geschreven is?
Of naar een rode planeet staren en een laboratorium op wielen zien?
Hoewel ze gezien worden als de gekken,
zijn de mensen die gek genoeg zijn om te denken dat ze de wereld kunnen veranderen,
degenen die het daadwerkelijk doen.*

Craig Tanimoto (door mij vertaald)

Aanbod van anderen

Congres voor hooggevoelige mensen in Culemborg

Zaterdag 20 maart aanstaande is er speciaal voor hooggevoelige mensen een congres in 'De Lantaarn' te Culemborg. Diverse lezingen en workshops. De toegang bedraagt € 49,95 en is inclusief lunch en dranken. Meer informatie vind je [hier](#) of bel 06 115 64 846.

Online Begeleiding

Susan Marletta-Hart biedt een online traject voor mensen die hun hooggevoeligheid op een andere dan gebruikelijke manier willen onderzoeken. De insteek is ook hier het leren omarmen van jezelf en je hoogsensiviteit. Met als doel meer te gaan leven vanuit je ware zelf. In een vijf weken durend traject biedt ze veel theorie die gekoppeld is aan inzichtgevende oefeningen waarmee innerlijke blokkades en ondermijnende denkpatronen blootgelegd worden. Wil je meer weten? Kijk [hier](#).

Geweldloze communicatie

30, 31 maart, 10 en 11 april geeft Eunice van der Heijden een 'Relatietraining voor singles' in Utrecht. Geweldloze Communicatie is hierin een belangrijk onderdeel. Meer informatie vind je [hier](#).

Aardenwerk-vakantie: Actieve, spirituele en creatieve vakantieweken voor ieder die vakantie wil vieren en zich op een speelse manier wil ontwikkelen. Balans tussen rust en activiteit, voeding, daadkracht, nieuwe mensen ontmoeten, ervaringen opdoen. Inspiratie voor ieder die op een andere manier vakantie wil vieren en wil genieten van het leven. Keuze uit leuke cursussen, losse playshops en gezamenlijke activiteiten. Biologisch-vegetarisch eten. www.aardenwerkvakantie.nl of 0652355568.

Op 29 mei is het Earth Awareness Day. Op die dag komen wereldwijd mensen samen die begaan zijn met het welzijn van de aarde om eer te betonen aan Moeder Aarde, hun dank uit te spreken en haar bestaan te vieren. De intentie is om helende energie aan de aarde te geven om vrede en harmonie te brengen aan iedereen. In Nederland zal dit gebeuren in Centrum Athanor te Lochem. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Planetary Game in Findhorn

Op 19 juni begint in de Findhorn Community in Schotland het Planetary Game, een zeer uitgebreide versie van het Transformatiespel. Als intentie voor dit spel is vastgesteld: We intend to cultivate a spirit of partnership with the sacred within ourselves, our relationships, our work, our collective structures, nature and our environment, allowing and bringing forth

new patterns of consciousness and expressions of wholeness. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Flierefluiten

*elke dag weer de keuze
wat te doen of te laten*

*hoeveel verwaaide taken
zijn achteraf nog belangrijk?*

*vandaag dus flierefluiten
geen haan die er naar kraait*

Marion Spronk

Oproepen

- Wij zoeken twee lieve zorgzame mensen die tijdens onze vakantie(s) in ons huis willen verblijven en als tegenprestatie voor huis, tuin, hond en poezen willen zorgen. We wonen in Vlijmen (vlak bij Den Bosch) in een vrijstaand huis aan een dijk, met een grote tuin met vijver en jeu de boules baan. [Mail me](#) als je belangstelling hebt.
- Er komen nieuwe tweede kamer verkiezingen. Deze keer doet de partij voor Mens en Spirit mee. Ik heb net folders besteld en ga die zeker verspreiden. Nog afgezien van een eventueel resultaat vind ik hun stem in de campagne enorm belangrijk. Het gaat immers over politiek bedrijven vanuit het hart. Ik zou het fijn vinden als dit verlangen heel erg hoorbaar gaat worden. Meer informatie vind je op www.mensenspirit.nl. je kunt daar ook folders bestellen en/of downloaden. Een interview met voorzitter Lea Manders van Mens en spirit vind je [hier](#).
- Ik zou graag eens in de paar weken met een paar mede HSP's ervaringen willen uitwisselen. Ik ben een vrouw van 54 jaar en woon in Amsterdam. Met eten? Mail je ideeën naar teskram@hotmail.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 juni 2010

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider
publicaties – lezingen – workshops
marbeuk@gmail.com
www.gevoeligheidalskracht.nl
<http://nl.linkedin.com/in/marbeuk>
<http://twitter.com/marbeuk>