

Dialog Voorjaar 2009

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

Het geluk van Hooggevoeligheid

Laatst vroeg iemand me: ‘Als je in een volgend leven terug zou keren, zou je dan weer hooggevoelig willen zijn?’ Wat een gewetensvraag! Ik aarzelde, dacht na... en besloot eerlijk te zijn: ‘Ik geloof dat ik nog niet zo’n zin heb in een volgend leven. Laat mij maar even uitrusten!’ Waarmee ik de vraag enigszins beantwoordde en tegelijkertijd de kern elegant omzeilde. De vragenstelster was gelukkig tevreden.

Dit gesprek was voor mij een goede aanleiding om eens te onderzoeken wat voor mij nu eigenlijk het geluk van hooggevoeligheid inhoudt. Ik kan daar niet altijd bij komen omdat het leven hier op aarde me vaak meer energie lijkt te kosten dan ik in huis heb.

En toch... wat me mateloos gelukkig kan maken is:

- Me intens in liefde verbonden kunnen voelen met anderen.
- Kunnen aanvoelen hoe ik de sfeer kan verbeteren
- Zoveel tederheid kunnen voelen voor alles wat kwetsbaar is
- In een vroeg stadium aan kunnen voelen wat er gaat ontstaan, ook al heeft het nog geen vorm
- Gemakkelijk niet meteen voor de hand liggende verbanden kunnen zien
- In gesprekken snel de diepte in kunnen gaan
- Snel de essentie aan kunnen voelen van waar het om gaat bij een ander
- Me intens kunnen verbinden met dieren, natuur, aarde, kosmos
- Kunnen genieten van rust en rust kunnen brengen
- Contact kunnen maken op de onderstroom, op datgene wat niet gezegd wordt
- Veel kunnen beleven ook al gebeurt er ogenschijnlijk niets
- Zijn

De momenten waarop ik dit kan ervaren, maken dat ik blij ben dat ik er ben, dat het leven me eindeloos fascineert. Die maken dat de weegschaal naar de positieve kant doorslaat.

Ik hoop dat er eens een tijd komt dat ik, als deze vraag me nog een keer gesteld wordt, meteen enthousiast kan antwoorden: ja, natuurlijk!

*Als je kunt spreken, kun je zingen.
Als je kunt lopen, kun je dansen.
Zimbabwaans spreekwoord*

De komende tijd

Lezingen:

- zondagmiddag 15 maart 13.00 Hooggevoeligheid als kracht, Onkruidbeurs, Euretco Expocenter in Houten, Wilgenzaal, www.onkruidbeurs.nl
- woensdagavond 1 april organiseert het Noordelijk Vrouwenennetwerk de lezing Hooggevoeligheid en leiderschap in Leeuwarden. Iedereen is welkom. Informatie en aanmelden: Jeltine Zijlstra, jeltinezijlstra@chello.nl.

Workshop 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 kunt de flyer aanvragen via marbeuk@gmail.com.

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

Aard van het Beestje

*Moeder Aarde,
herinner mij
woordeloos te spreken
met dieren,
onze broeders,
levend en stervend als wij*

*alle beesten zie ik:
de wezens met bont,
wezens met vinnen,
gevederden, vierpotigen,
de kruipende wezens*

ik voel hun grootsheid

*samen met hen
zing ik
het lied van de schepping*

*uit de bundel Aard van het Beestje van Marion Spronk,
verschijnt in maart, zie www.waaier.com*

Hooggevoelige zelfstandige ondernemers – Deel 1.

Een tijd geleden vroeg ik hooggevoelige zelfstandige ondernemers een aantal vragen te beantwoorden over henzelf en hun werk. Opmerkelijk veel mensen reageerden enthousiast. Ze vonden het leuk, vanuit de invalshoek hooggevoeligheid naar hun eigen werk te kijken. In dit artikel vertel ik over mijn bevindingen, met veel dank aan de 25 mensen die zo uitvoerig gehoor hebben gegeven aan mijn uitnodiging. Dit is geen wetenschappelijk onderzoek. Het is een poging om iets zichtbaar te maken van de bijdrage die hooggevoelige mensen aan de samenleving leveren.

Een interessante vraag die steeds weer bij mij opduikt, is: zijn deze antwoorden nou specifiek voor hooggevoelige mensen? De respondenten zelf ervaren het wel zo. Ik sluit zelf niet uit dat een aantal antwoorden ook afkomstig zouden kunnen zijn van mensen die zichzelf niet hooggevoelig noemen. Vooral in dit eerste deel is dat het geval. Als ik echter naar het geheel kijk, zie ik wel een herkenbaar beeld waarin veel eigenschappen van hooggevoelige mensen weerspiegeld worden.

De mensen die gereageerd hebben een eigen onderneming als coach, trainer, therapeut, organisatie adviseur, communicatie adviseur, loopbaanbegeleider, bewustzijnstrainer, voedingsdeskundige, schrijver, kunstenaar, uitbaatster van een spiritueel centrum, docent Nederlandse taal.

Een van mijn hypothesen is altijd geweest dat veel hooggevoelige mensen er van houden, buiten de gebaande paden te gaan. Een flink aantal van de deelnemers van dit onderzoek heeft een werkterrein dat een aantal jaren geleden nog niet bestond of weet een niet voor de hand liggende combinatie te maken van verschillende interessegebieden. Ze bewegen zich allemaal binnen het alternatieve circuit. Ze spreken een taal die anders is dan die van de reguliere sectoren. Het is een taal die zowel het fysieke en mentale als het emotionele en spirituele niveau weerspiegelt. Een taal die niet af is, die al proevend probeert, subtiele processen onder woorden te brengen. Wat hen drijft is een streven naar heelheid in zichzelf, in hun klanten en in de wereld.

Doel

Ik geef hier een aantal markante antwoorden op de vraag: Wat is het doel van jouw onderneming?

- *Vrouwen bewust maken van de natuurlijke cycli in het leven zodat ze zichzelf kunnen helen en in hun kracht kunnen komen staan.*
- *Mensen bewust maken van de kracht van hun ziel*
- *Uitgangspunt is het fysieke lichaam van de mens als voertuig op deze aarde. De gelaagdheid van grof stoffelijk naar subtiel leren ervaren en verfijning leren ontwikkelen.*
- *Mensen bijstaan in het thuiskomen bij zichzelf*
- *Mijn creativiteit en talent (humor en speelsheid) kunnen gebruiken en delen. Mijn passie: genieten van spelende en lachende mensen.*
- *Mensen dmv natuurcoaching en natuurspiegeling meer in contact brengen met hun eigen natuur en de wijsheid die al in henzelf aanwezig is. Ik vind het ook erg leuk om creatief bezig te zijn en om te schrijven en natuurfoto's te maken, die passie kan ik kwijt in mijn nieuwsbrieven.*

Immaterieel inkomen

Het is niet toevallig dat ik hier het immateriële inkomen vóór het financiële inkomen plaats. Diverse mensen hebben een (goed) betaalde baan opgegeven omdat ze uit dit werk meer voldoening hoopten te halen. Alle deelnemers zeggen veel voldoening te halen uit hun werk. Die voldoening ligt in voor een deel in het resultaat: hun klanten krijgen inzicht, leren vanuit autonomie in hun professionele leven te staan, vinden nieuwe inspiratie, er komen veranderingsprocessen op gang, mensen krijgen meer vreugde en vervulling in hun leven. En natuurlijk: *‘De kick van een geslaagde workshop. Het yes- gevoel bij het binnenhalen van een opdracht.’*

Een ander deel van de voldoening is de wisselwerking tussen hen en de klant: het kunnen delen van eigen kennis en ervaring, de verdieping daarvan door het contact met de klanten. Ook de mogelijkheid om zichzelf in het werk uit te drukken geeft grote voldoening: *‘omdat wat en wie ik ben via mijn werk een kanaal gevonden heeft.’* Met name dat is bij hooggevoelige mensen belangrijk omdat ze *‘wat en wie ik ben’* in andere werksettings niet kwijt konden.

Ook de vrijheid van het zelfstandig zijn geeft voldoening: *‘Merken dat ik geen baas nodig heb om mijn geld te verdienen.’* Een aantal uitspraken:

- *Mensen stappen zien zetten, hoe klein ook. Hen weer zien stralen, mensen die zichzelf verrassen.*
- *Individuele consulten waarbij er voor de cliënt een deur openging, wat een essentiële verandering teweeg bracht*
- *Dat als je echt doet (leven, werk) wat klopt vanuit je bestemming, je altijd gehoord wordt door het leven, het universum. Zo loopt mijn praktijk eigenlijk altijd omdat het klopt. Lachende spelende mensen uit allerlei verschillende geledingen. Maar ook verrassende projecten door vragen die mij gesteld werden: bv kan je een lachsessie doen met 500 mensen in de bloemenveiling Aalsmeer? Ik stelde daarvoor een team samen en werkte een programma uit...! Samenwerken en mensen om me heen verzamelen die de lach ook serieus nemen scoort hoog.*
- *De meeste voldoening ervaar ik in het overdragen van mijn missie, mijn passie, namelijk hoe je antwoorden en inzichten kunt vinden in de natuur omdat de deze een perfecte spiegel is van je eigen natuur,*
- *Het contact met de deelnemers, de gelijkgestemdheid, de verbindingen en de diepgang die er ontstaat Het meemaken van emotionele doorbraken bij mensen, waardoor ze meer vreugde en vervulling ervaren in hun leven. Daarnaast: persoonlijke vervulling en inspiratie bij het schrijven en tijdens channelings. Tot slot: de positieve reacties van mensen op ons werk (teksten op internet) wereldwijd.*
- *De inzichten die ik verkrijg en wat er daardoor bij andere mensen gebeurt bij het proces. De dankbaarheid van cursisten en lezers is het mooiste geschenk dat je kunt krijgen. De gedachte dat mijn boeken en werkzaamheden werkelijk zin hebben en betekenis geven. Dat ik mijn energie kan aanwenden om een ander hart te bereiken, iemand kan raken, een zetje of inzicht kan geven is mij meer waard dan wat voor salaris ook. Echt heel dankbaar werk!*

Financieel inkomen

Is de voldoening op het immateriële vlak voor iedereen groot, op financieel gebied geldt dat (nog) lang niet voor iedereen. Vijf van de vijftientig mensen zeggen, met hun werk het

inkomen te verwerven dat ze wensen. Een van hen heeft een eigen bureau als ict-er om geld te verdienen, zodat hij in zijn vrije tijd zijn passie kan volgen. Voor de andere twintig is de financiële toestand en toekomst onzeker. Niet omdat er geen werk genoeg is, maar omdat de energie onvoldoende is.

Enkele antwoorden:

- *Ik werk momenteel gedeeltelijk als zelfstandige maar voor de belasting onder inkomsten uit overige werkzaamheden. Ik heb nu heil gevonden door (PGB) ondersteunende en activerende begeleiding aan te bieden.*
- *Mijn situatie is chaotisch. Mijn WW stopt en ik heb geen zekerheid. Ik heb wel een kleine bijbaan als activiteitenbegeleider, ik werk als invaller in een sauna en ik geef ondersteunende begeleiding. Ik denk echter dat een goed inkomen verwerven met dit werk haalbaar zou zijn bij een goede aanpak en opzet.*
- *Dat zou kunnen als ik meer ga werken. Ik werk nu twee dagen per week, dat zullen er drie moeten worden. Het gevaar is alleen dat de balans werk/gezin dan niet goed meer is. Mijn geluk is dat we op dit moment niet afhankelijk zijn van mijn inkomen. Er staat in die zin dus niet veel druk op mij.*
- *Nee, dat zou niet lukken op de manier waarop ik bezig ben. Ik heb een kapitaaltje achter de hand, waardoor ik kan leven zoals ik wil en doe.*
- *Ik vind een eigen bedrijf als hoogsensitivering belangrijk en tegelijk ook belastend en zwaar. Altijd heb ik het gecombineerd met een stukje vaste baan, maar steeds komt dat weer op de tocht te staan.(Is het haalbaar of teveel?). Een chronisch stukje lijkt me. Misschien zou het goed zijn om hier eens naar te kijken met meerderen? Nu ik meer kies voor de praktijk, floreert die ook meer en zou het misschien toch kunnen.....denk ik soms de laatste tijd weer. Maar het is ook alleen en op mijn leeftijd vaak erg veel. Door lichamelijke problemen (ook samenhang met hoogsensitiviteit, zoals suiker) ben ik niet verzekerd, dus extra kwetsbaar.*
- *Nee, een inkomen verdien ik hier niet mee. Wel extra's. Dat zit hem niet in het werk (er is zat te doen), maar in mijn energie.*
- *Ik heb een 100% WAO uitkering naast mijn praktijk. Dit jaar heb ik voor het eerst ongeveer €2500 winst. Ik kan er dus niet van leven en vraag me ook af of dat ooit zal lukken en of dat ook is wat ik zou willen, een fulltime bedrijf. Dan wordt de stress en druk nog groter dan dat ik het al ervaar, dus dat is the big question. Ik ben onlangs door het UWV naar een reïntegratiebureau verwezen om te kijken hoe ik toch binnen 2 jaar (geheel of gedeeltelijk) uit de uitkering kan, al dan niet met mijn praktijk.*
- *Ik verdien nu nog onvoldoende. Ik wens meer inkomen te genereren dan ik tot nu toe heb bereikt. Ik wens een royaal, zorgeloos leven, ook op financieel gebied waarin ik veel weg kan geven. Bedenk, alles gaat in opbouwende lijn. Het gaat nog gebeuren.*

Tot zover het eerste deel. In de volgende nieuwsbrief meer.

Reacties zijn zeer welkom op marbeuk@gmail.com.

*Het leven is hard.
Hoe kunnen we iets anders dan vriendelijk zijn?
Jack Kornfield*

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Een goede dialoog moet pijn doen.

In het dagblad Trouw van 11 februari 2009 stond onder deze titel een interview van Pauline Weseman met Kees Voorberg, een van de oprichters van de eerste opleiding voor dialoogprocesbegeleiders. Je vindt het op <http://meer.trouw.nl/nieuws-en-debat/een-goede-dialoog-moet-pijn-doen#bodyanchor-10139>.

Onlangs verscheen van **Godelieve Martens** het boek **Met hart en ziel**, alfa en thètraining om te groeien naar eigen meesterschap. Meer informatie vind je op www.sophia-eigenmeesterschap.be.

Lianne Benning, een 17-jarige scholiere, schreef het boek **Soulmates** over de ontluikende liefde tussen twee hooggevoelige middelbare scholieren. Meer informatie op www.liannebenning.nl.

Stichting Hand in Hand zet zich in voor hooggevoelige-, hoogbegaafde-, paranormale- en indigokinderen. www.stichtinghihi.nl.

Nieuw: De spirituele behoefte van kinderen door Peggy Joy Jenkins

Dit boek bevat 62 eenvoudige en prikkelende lessen voor kinderen, die niet meer dan 10 minuten per les in beslag hoeven te nemen. De lessen – in de vorm van analogieën – kosten weinig voorbereidingstijd (er wordt steeds gebruik gemaakt van spullen die in de meeste huishoudens voorradig zijn) en zijn gemakkelijk te begrijpen. Het is de bedoeling dat mensen van ieder geloof met dit boek aan de slag kunnen. Kinderen worden geholpen om meer te gaan vertrouwen en vergeven, om meer innerlijke vrede te krijgen, om zich beter in andere mensen in te kunnen leven en om te groeien. Uitg. De Zaak, ISBN 9789077770375, € 17,95
Gerald Jampolsky zegt er over: 'Een boek waar veel behoefte aan is. Het staat vol met praktische oefeningen en affirmaties, die kinderen zullen helpen om hun liefde te laten stromen en in contact te komen of blijven met hun spirituele kant.'

Tao Te King

George Burggraaff en Roeland Schweitzer onderhouden al jaren een prachtige website met teksten uit de Tao Te King. Roeland bewerkt de poëzie, George maakt er subtiele foto's bij. www.tekensvanleven.nl. Met dank aan Peter den Haring.

MVO doorstaat kredietcrisis goed

De economische crisis vergroot de kansen en ambities voor maatschappelijk verantwoord ondernemen en duurzaamheid. Dat constateert Willem Lageweg, directeur van MVO (maatschappelijk verantwoord ondernemen) Nederland, op basis van een rondgang langs diverse brancheorganisaties en tal van MVO-koplopers. MVO Nederland signaleert in veel sectoren ambitieuze MVO-plannen die ondanks de kredietcrisis met kracht worden doorgezet. Voorbeelden hiervan zijn de bouw, de tuinbouw, de installatiesector, de energiesector en de markt van duurzaam sparen en beleggen. Ook in de metaal-, hout- en kledingsector en bij ICT-bedrijven, tuincentra, verhuisbedrijven, schoonmaakbedrijven en in de reisbranche staat MVO in de komende periode hoog op de agenda. De brancheorganisaties in deze sectoren hebben daarom duurzaamheid in 2009 tot een van hun belangrijkste beleidsprioriteiten gekozen. Een belangrijke aanjager van de verdere doorbraak van MVO is het inkoopbeleid van veel multinationals en de overheid. Deze grote marktpartijen stellen aan hun leveranciers

steeds nadrukkelijker duurzaamheideisen. Dat geldt ook voor de voorwaarden die banken stellen aan hun kredietnemers. Die trend wordt ongeacht de recessie nadrukkelijk doorgezet. MVO biedt ondernemers veel kansen om kosten te besparen, bijvoorbeeld door energiebesparing en andere vormen van CO2-reductie. Ook schept MVO allerlei mogelijkheden voor innovatie en nieuwe samenwerkingsverbanden, bijvoorbeeld op het gebied van productontwikkeling, in de keten of tussen bedrijven en maatschappelijke organisaties. Vooral de combinatie planet en profit zou op een groeiende belangstelling mogen rekenen. MVO Nederland doorstaat de kredietcrisis zelf ook goed. De netwerkorganisatie telt inmiddels meer dan 750 leden en groeit stevig door. Bron: www.peopleplanetprofit.be.

Nieuwe economie

Martijn Auslander schreef een interessant artikel: Waardedenken in een veranderende economie. Je kunt het vinden op http://api.ning.com/files/wA1rHnOKzLyLgIenMjno9HDwfuTqa4OeAbfI-rxLa-ibLufW5xPEjywaRIDb1Lb6sTNVgpkVeZdLJtFgI3jNiT76Mk-i-CLJ/Waardedenken_in_een_veranderde_economie.pdf. (Je hebt wel de adobe reader nodig op je computer om dit te kunnen lezen).

Een nieuw Onze Vader

*Verlosser van de stralende kracht en schoonheid in ieder mens,
wil je mij bijstaan op mijn pad, zodat*

*ik de weerstand uit mij laat wegvloeien,
ik een ruimte in mij schep en die vul met de aanwezigheid van vrijheid,
ik mijn creativiteit laat stromen,
zodat ik de kracht vind de vruchten van mijn intenties te dragen,
ik de verwarde draden van het lot ontrafel
die mij ervan weerhouden in het nu te rusten,
ik mijzelf bevrijd van de ketenen van gemaakte vergissingen
en ook anderen daarin bijsta,
ik mij niet laat verleiden
door wat mij scheidt van mijn ware natuur.*

*Verlosser, wil je mij duidelijk maken
welke potentie in het huidige moment aanwezig is?*

*Diep binnenin mij ligt, vanaf mijn geboorte,
een vruchtdragend weten,
dat de kracht heeft zich te manifesteren.
Ik kies ervoor met dat weten het leven te dienen.*

*Britt Marie Thorberg
Vertaling en bewerking: Justine Mol*

Parels op internet

Op Hawaï werd de inauguratie van Barack Obama met een ritueel gevierd. De walvissen deden mee. Zie www.youtube.com/watch?v=z9W0QNu6U-I en <http://www.youtube.com/watch?v=XUJPaPUE40> .

Wijze vrouwen, daar heeft de wereld nu meer dan ooit behoefte aan, dacht Eliane van den Ende. Daarom schreef ze het boek Karakterdames. Zie www.karakterdames.be.

Kijk, luister en geniet! <http://www.youtube.com/watch?v=Rooyt3ptNco>

Even lachen? <http://users.telenet.be/kixx> (Het scherm niet maximaliseren!)

*Als we ons zouden
overgeven
aan de intelligentie van
de Aarde,
dan zouden we kunnen
opstaan, geworteld als
bomen.
Rainer Maria Rilke*

Hooggevoeligheid en moederschap

Door Annette

*Omdat ik na de geboorte van mijn tweede kindje naarstig op zoek was naar informatie over hooggevoeligheid en moederschap en niet heb kunnen vinden wat ik zocht, wil ik graag mijn ervaringen beschrijven, in de hoop op herkenning. Na de geboorte van mijn eerste kind had ik het boek *Ik ben moeder van Susan Marletta-Hart* gelezen. Daarin herkende ik veel. Na de geboorte van mijn tweede leek er echter een aardverschuiving plaatsgevonden te hebben. Ik had veel last van stress en kwam nauwelijks toe aan mijn rust. Gelukkig heb ik inmiddels wel oplossingen gevonden om met die stress om te gaan.*

Ik ben Annette, 38 jaar, getrouwd, heb een dochter van drie jaar en een zoontje van acht maanden. Toen ik in 2002 Elaine Arons boek *Hoog Sensitieve Personen* had gelezen, vielen er veel dingen op hun plek. Ineens begreep ik beter hoe ik in elkaar stak en kon ik de eigenschappen die hooggevoeligheid met zich meebrengt, ook zien als positief. Na de geboorte van mijn tweede kind leek dit gevoel in een klap weggevaagd. Er deden zich nieuwe situaties voor waarin ik als hooggevoelige opnieuw mijn balans moest vinden. Laat ik voorop stellen dat ik geen expert ben; wellicht zijn onderstaande situaties herkenbaar voor alle ouders van jonge kinderen, en niet alleen speciaal voor hooggevoeligen. Allereerst raakte ik vaak gestrest, bijvoorbeeld als de baby huilde terwijl ik gasten te eten had. Er ‘moest’ dan zoveel tegelijk: baby troosten, flesje geven, in slaap wiegen, maar ook de gasten bezighouden. Als ik naar het consultatiebureau moest, kreeg ik het bloedheet van alle prikkels om me heen. Als er al plek was, moest ik mijn kind om zien te kleden in een klein hokje, lang wachten en ondertussen het gekrijs van andere kinderen en kakelende moeders aanhoren met de gierende hormonen nog in mijn lijf.

Na de geboorte van mijn zoon wilde mijn dochter ineens 's middags niet meer slapen. Ik was zelf nog moe en gammel van de bevalling, moest wennen aan het nieuwe ritme, de nieuwe baby, het verdelen van mijn aandacht, en ondertussen kon ik fluiten naar mijn zo belangrijke rust. Aan het eind van de dag zette ze het dan van moeheid zo op een krijsen dat het me werkelijk door mijn ziel sneed. Je moet dan optreden, maar ik raakte er doodmoe van en helemaal leeg. Ik werd boos, een lastige emotie voor mij, het hielp niet eens en ik had er zelf de meeste last van. Gelukkig kon ik dat later, als we allebei gekalmeerd waren, wel weer uitleggen.

Ik had niet verwacht dat met de geboorte van de tweede de situatie zo heftig zou veranderen. Je moet je aandacht verdelen, je bent druk, je hebt geen tijd voor jezelf, je hebt gebroken nachten. Ik kwam bijna niet toe aan rust, al was het maar een paar tellen voor me uit staren. Nu, na acht maanden, heb ik eindelijk weer een balans kunnen vinden. Inmiddels kan mijn dochter de dag beter aan, is het aantal voedingen van de baby gehalveerd en lopen de dingen makkelijker. Wat hielp, is naar buiten te gaan. Even wandelen of fietsen met mijn dochter achterop of zij op haar eigen fiets. Of kwartiertje op bed liggen, terwijl mijn dochter even zelf ging spelen. Uit de stresssituatie stappen door bijvoorbeeld naar de wc te gaan, werkte ook goed. En een avondje uit met vriendinnen of sporten niet te vergeten!

Nu ik zelf rustiger ben geworden, kan ik weer meer genieten van mijn twee lieve levendige kinderen; het is een geweldige ervaring. Met wat ik nu weet, zou ik willen zeggen: neem bewust en tijdig rust!

Reacties graag naar marbeuk@gmail.com.

Waar ik jou word

*overweldigd door ons
vermogen om vast te houden
op deze kneedbare aardmantel*

*kan ik niet niet-jij zijn
jij niet niemand zijn
wij niet nergens zijn
het ongehoorde behorende woord
het niet-gezegd worden door ons*

*mijn hart hapert – gewichtlozer dan tevoren
maar overbrugbaar*

*daar waar ik anders ben dan jij
begin ik het is waar*

*maar daar waar ik jou ben
jou geworden ben zing ik buiten mijzelf
lichte polsslagen kwikzilverzingend
iets voorbij de hele mensheid gekaatst*

Antjie Krog

Aanbod van anderen

Transpersoonlijke psychiatrie

Na een lezing in het Groningse Leek wees Rob Spronk me op een netwerk van transpersoonlijke psychiaters en psychotherapeuten. Dit kan met name belangrijk zijn voor mensen die op zoek zijn naar een hulpverlener die om kan gaan met levensvragen die te maken hebben met het bovennatuurlijke. Het gebeurt namelijk nog al eens dat mensen die met dit soort vragen worstelen ten onrechte in de pathologische hoek worden gezet. Zie voor een lijst van hulpverleners www.transpsy.nl. Consulten worden vaak vergoed door de ziekteverzekering.

Ook interessante websites in dit verband zijn www.hetzilverenwoord.nl en www.theschoolofnewdirections.nl.

Dromen in de praktijk

Annette van Rijn is sinds 2006, na een carrière als wetenschappelijk onderzoeker, intensief bezig met dromen en de betekenis voor het dagelijks leven. Voor dromencoaching kun je bij haar terecht als je in het dagelijks leven tegen dromen of problemen aanloopt waar je helderheid in zou willen. Slapeloosheid, relatieproblemen, hoge sensitiviteit, zingevingskwetsies of conflicten met je omgeving, maar ook terugkerende dromen of nachtmerries kunnen een reden zijn om contact op te nemen. Via je dromen ga je met haar samen na wat jouw innerlijke stem je adviseert. Dromencoaching begint met een algemene duiding van een droom, waarna (delen van) de droom samen worden uitgewerkt. Hierbij gebruikt ze verschillende hulpmiddelen, zoals visualisatie, energetisch werk of communicatietechnieken. Wanneer je aan den lijve kunt ervaren wat de boodschap, en in het bijzonder het advies, van je droom is, werkt deze sterk door in je dagelijks leven. Annette geeft ook lessen om zelf met dromen te leren werken. Informatie: 06-42195431, dromencoach@gmail.com, www.linkedin.com/in/dromencoach.

Sabijn Arts organiseert in Amsterdam workshops voor ouders van hooggevoelige kinderen. Kijk op <http://www.therapeutenartsbolck.nl/hooggevoelige-kinderen-helpekind.php?gclid=CMvj7vOixZgCFQ2ZQwodF3Mn4w>. Op deze website vind je ook informatie over hooggevoelige kinderen.

*Het leven is geen zaak die geleid moet worden,
maar een mysterie dat geleefd wil worden.
Osho*

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 juni 2009

Marian van den Beuken
Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider
publicaties - lezingen - workshops
marbeuk@gmail.com
www.gevoeligheidskracht.nl
<http://www.xing.com/go/invita/10803729>