

De Sensitieve Pionier 12

Winter 2013/2014

De Sensitieve Pionier wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.desensitievepionier.nl. Je kunt je er gratis op abonneren. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.

Hier ben ik!

De afgelopen periode stond voor mij in het teken van de mantelzorg, een heel nieuw hoofdstuk in mijn leven. Mijn lief kreeg een nieuwe heup en dat had voor mij naast de zorg voor haar, onverwachte consequenties.

Ik heb mijzelf altijd gezien als iemand die graag zorgt. Maar zo simpel lag het blijkbaar niet. Ik kreeg het erg druk, temeer daar ik bedacht had dat mijn eigen leven wel door moest kunnen gaan. Tja. Weet je nog hoe je God aan het lachen kunt maken? Vertel haar je plannen...

Het ging niet. Het lukte me niet eens, mijn eigen ritme te handhaven... en zo tuimelde ik de chaos in. Ik merkte hoe afhankelijk ik als hooggevoelig mens ben van mijn vaste gewoontes en mijn zorgvuldig opgebouwde beschermingssysteem. En dat zakte als een kaartenhuis in elkaar. Ik kon niet meer in mijn centrum komen, al mijn verworven vaardigheden op dat gebied ten spijt. En iets beters creëren? Ho maar! Nee, de diepte in, er zat niets anders op. Het werd erger doordat mijn lief, begrijpelijk, zich helemaal in zichzelf terug trok. Dat was haar manier om tot rust en genezing te komen. Ik kwam in een diepe verlatenheid terecht, dieper dan ik bij mijn weten ooit geweest was. Maar... ik bleef er wel bij. Ik kon het hele gebeuren gadeslaan als een kostbaar transformatieproces. Ik wist wat er gaande was, al kon ik er geen zinnig woord over zeggen.

Soms dringt het leven je een les op die je zelf nooit gekozen zou hebben. En dan is het een kwestie van je overgeven en vertrouwen.

Na een tijdje gaf ik mijn verzet op en vond ik mezelf al voelend terug.

Na een nacht vol verwarde dromen ontwaakte ik met de gedachte

De wet van de aantrekkingskracht werkt alleen als je er werkelijk bent.

Mijn kleindochter Fileine van tweeëneenhalf, roept de hele dag stralend: 'Hier ben ik!' Ze ziet bijvoorbeeld door het raam kinderen buiten spelen en roept dan enthousiast: 'Jongens, hier ben ik!' Eigenlijk zegt ze: 'Zie mij, Ik leef! Ik ben iemand! Ik wil meedoen!'

Haar bewustzijn begint te ontwaken. Dit is het moment waarop ze gaat creëren. Ze wordt zich bewust van haar verlangens, van wat ze wel en wat ze niet wil. En ze uit die met verve.

De Sensitieve Pionier 12 winter 2013/2014

Als je er niet bent, als je in het verzet zit, als je niet echt kiest voor leven, creëer je niet wat je wilt. Verdriet is iets heel anders dan verzet. Het heeft een hele sterke vibratie. Verdriet ontstaat uit het contrast tussen dat waar je naar verlangt en de huidige realiteit. Als je echt naar de bodem van het verdriet durft af te dalen, dan vind je daar het zuivere grote verlangen dat op je wacht. Als je daar krachtig stem aan geeft, staat het universum klaar om die oproep te beantwoorden. Dat heb ik de afgelopen tijd heel goed kunnen ervaren.

Eerst was er chaos. Ik voelde me pootje gelicht door het leven. Ik was in verwarring, mezelf kwijt, de controle voorbij. Wie ben ik nog als niets meer gaat zoals ik dacht dat het moest gaan? Door het zorgen voor mijn lief werd ik het verloren kind ingezogen, het verlaten kind, het bange kind, het kind dat zo graag zelf die zorg had gekregen.

Als je je niet als een volwassene kunt uiten, dan in godsnaam maar als een kind. En dan als volwassene er bij blijven. Blijven zeggen: 'Hier ben ik! Ik hou van je, voel het maar helemaal. Voel maar wat je verlangen is'. Zo kan het kind zich zonder controle uiten en wordt beetje bij beetje het grote verlangen opgedolven.

Zo ging het.

Als je door het duister reist, vind je toch altijd wel lichtpuntjes op je pad. Een belangrijk lichtpunt was een gedichtje dat ik aantrof in een bundel waarover verderop in deze nieuwsbrief meer. Het gaf precies weer hoe het verlaten kind in mij zich op dat moment voelde. Het luidt:

Siberië

*Geef me je jas
van bont en teddyberen.
Sla je arm om me heen
en al je winterkieren.
Zoen me tot ik warm word.
Zoen me tot ik spin.
Trek je eigen huid dan uit,
stop mij er onder in.
Sus me met je hartslag.
Wij ons, wij ons, wij ons.
Maak van dit veel te grote bed
een heel klein fort van dons.*

Bart Moeyaert

Dit gedichtje drukte mijn grote verlangen precies uit. Na een aantal keren lezen, zag ik dat dit gedicht niet alleen gaat over de ultieme verlatenheid van het kind, maar dat het ook een appèl doet op de wijze ouder. Doordat ik het steeds opnieuw las, werd die wijze ouder in mij versterkt.

Tijdens een workshop over het helen van trauma's met Pamela Kribbe en Gerrit Tielen, kreeg ik een heldere handaanreiking. Door deze boodschap werd ik me ervan bewust dat mijn adagio niet was:

De Sensitieve Pionier 12 winter 2013/2014

'Jongens, hier ben ik!', maar: 'Kijk mij eens goed zorgen!' Tja. En wat creëer je dan? Nog meer om voor te zorgen, en nog meer. En als je zorg niet gewaardeerd wordt, doemt onmiddellijk het grote gat op van niet gezien zijn, niet bevestigd zijn, niet getroost zijn, alleen gelaten zijn. De boodschap was confronterend, maar zette wel een deur op een kier naar een hele nieuwe manier van zorgen.

Ik heb in deze tijd weer eens ondervonden hoe belangrijk het contact met sensitieve pioniers voor mij is. Degenen met wie ik in het gewone leven optrek, maar ook degenen met wie ik verbonden ben via mijn nieuwsbrieven en de digitale netwerken en met wie de hartsverbinding zo voelbaar is door de reacties die ik krijg. Ik kan zo voelen dat wij samen een web van liefde om de wereld spannen en dat ik daarin veilig ben. Als ik me verbonden weet met het veld van gelijkgestemden, vind ik de moed om precies daar te zijn waar ik ben: op een kruispunt in mijn leven, in ons leven. Dan durf ik de oude concepten die me de pijn en het lijden in trekken en die zich nog eens in hun volle glorie lieten gelden, los te laten. Dan zie ik dat we daar allemaal mee bezig zijn. De oude patronen van schuld, plicht, erfzonde, opoffering, tekortschieten, meer dan 100% beschikbaar moeten zijn voor anderen, perfectiedwang, strengheid voor onszelf, loslaten. En zo kunnen we een nieuw pad in slaan. Een pad van lichtheid, vrolijkheid, zachtheid, speelsheid, een pad waar sensitieve pioniers zich helemaal in hun element voelen. Het pad waarop we vrij zijn, moeiteloos en zorgeloos kunnen zijn wie we zijn, en zo, als vanzelf, licht voor anderen verspreiden. Als ik op dat pad loop, ben ik blij met degenen die me vergezellen, vooruitgaan of volgen. Ik heb respect voor degenen die een ander pad kiezen en laat ze vrij. Het past niet meer bij me om te oordelen, te overtuigen, mezelf te verdedigen, te duwen en te trekken.

Hier ben ik! Ik ga vastbesloten mijn eigen pad van lichtheid. Ook als over een tijdje mijn liefs tweede heup aan de beurt is.



Ik wens jullie een mooie rijke wintertijd toe met veel lichtjes op je pad!

Marian

Lief Kind

*ik ben er nog, echt waar
al jaren wacht ik stil
in mijn verscholen hoek
tot je mij hervindt*

*je zwaarte en je zuchten
kan ik voor jou niet dragen
ik schenk je al mijn lichtheid
van onbevangen zijn*

*ik ben jouw kind, verwondering
omarm mij met behoeding*

© Marion Spronk

De Sensitieve Pionier 12 winter 2013/2014

De boodschap van Jeshua

Ik geef de verrassende tekst, die [Pamela Kribbe](#) voor me channelde, hier weer, ik denk dat hij voor veel sensitieve pioniers een belangrijke en bevrijdende boodschap bevat.

*'Je hebt veel lichtheid tot je beschikking. Er is iets in je wat je jezelf ontzegt om daar gebruik van te maken. Er is een soort verbod, een verboden toegang op het deel in jou dat licht en ook vrij en onbezorgd is en zich ook niet zoveel bezighoudt met het lijden en de pijn van een ander. Het idee dat je je daarin vrij zou kunnen bewegen, helemaal goed en lekker in je vel zit, terwijl er toch zoveel lijden om je heen is, dat bezwaart je ten diepste. En kijk eens met me mee naar die bezwaardheid. Het gevoel te **moeten** geven, bij te staan, te verlichten. Waarom is het lijden van de ander niet om aan te zien? Waarom mag jij je niet terugtrekken in je eigen lichtheid? Die er is, die er allang is. Waarom moet je dienstbaar zijn? Wat is de verplichting? Wie of wat heeft je dat opgelegd? Er speelt hier een vals beeld van dienstbaarheid door in je hart en in je geest. Het is oud, dit beeld van dienstbaarheid waarin jij je eigen behoeften ondergeschikt maakt aan die van de ander. En de crux is, te begrijpen dat juist wanneer jij in je licht staat en - licht betekent ook letterlijk niet zwaar, licht, vreugdevol, sprankelend - dat je dan juist leraar bent voor mensen, het levende voorbeeld van hoe zij willen zijn. Juist wanneer je die valse notie van dienstbaarheid opgeeft, word je de grootste leraar voor anderen. Je worstelt hier nog met oude overtuigingen dat dit niet mag of niet kan. Maar als je in die vrije ongedwongen sfeer van lichtheid bent, ben je eigenlijk niet meer aan het geven, je bent gewoon je natuurlijke zelf aan het zijn. En wie dat wel kan ontvangen en wie niet, wordt minder belangrijk voor jou. Wie het wil, wordt aangeraakt door die vonken van licht die je verspreidt. En wie dat niet wil, of dat niet kan, of er niet rijp voor is, die ontvangt het niet. Maar het zegt niets meer over jou. Jij bent vrij. De pijn van het niet ontvangen worden heeft te maken met dat oude valse beeld van dienstbaarheid. Dat dit is wie je bent en wie je hoort te zijn. Als je dat prijsgeeft, ontstaat er een nieuw beeld van wie je bent, als leraar, als lichtwerker. En ook als partner, van mensen om je heen, van je geliefden. Er ontstaat een nieuw beeld. Op een bepaalde manier word je dan strenger naar anderen, omdat je weet en beseft hoe je jezelf moet voeden en beschermen. Maar je leraarschap verdiept zich juist dan, zowel voor je naasten als voor de mensen verder om je heen. Wees vrij!*

Een misverstand

*Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken.*

*De ene riep: 'Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!'
De ander zei beslist: 'Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee.'*

Uit 'een woord in de wind' van Hein Stufkens

Het verhaal van je grote verlangen

*Een van de lichtjes dat mijn pad de afgelopen tijd bescheen, was een tekst van [Abraham](#).
Ik werkte hem om tot een oefening en deze heeft me erg geholpen
om mijn perspectief te kantelen, zodat ik weer opwaarts kon gaan denken.*

Abraham legt uit hoe belangrijk het is om niet over je narigheid te vertellen, maar om juist te spreken over je diepste verlangens. Dat is een hele andere benaderingswijze dan wij gewoon zijn. We hebben geleerd dat het goed is, onze narigheid te delen. Gedeelde smart is immers halve smart? Wat we daarbij over het hoofd zien, is de creatiekracht van onze gedachten en onze verhalen. Toen ik me weer van deze kennis, die ik even vergeten was, bewust werd, trad er meteen een ommekeer in. Het is een snelweg naar je beter voelen.

Hier volgt de oefening.

Begin het verhaal van je verlangen te vertellen. Beschrijf waar je ten diepste naar verlangt.

Waarschijnlijk lukt dat niet in één keer. Neem het regelmatig ter hand en vul het aan.

Voeg aan het verhaal alle details toe die je kunt vinden in de huidige realiteit, die al in de richting van de realisering van deze verlangens komen.

Je kunt bijvoorbeeld dingen zeggen als:

- Er komen al heel veel goede dingen naar me toe (noem ze).
- Ook al weet ik nog niet hoe het zal gaan, ik weet zeker dat mijn verlangen vervuld zal worden.
- Ik zal onderweg wel uitvinden hoe...

Versterk dan je positieve verwachting door je gewenste toekomst op deze manier in beeld te brengen: *Zou het niet geweldig zijn als...?*

Elke keer als je het verhaal van je verlangen vertelt, zul je je beter voelen en de details van je leven zullen verbeteren. Hoe gedetailleerder het verhaal wordt, hoe meer je leven de goede kant op gaat.

Zonnewende

*verkreukelde mensen
lopen met lijstjes
door de supermarkt*

*grauwe gezichten
zonder energie
op de kortste dag*

*in hun merg en botten
het intens verlangen
naar lengen van het licht*

© Marion Spronk

Deze en komende tijd

In september werd ik 67 en dit is sinds 2002 mijn 67^e nieuwsbrief!

De vorige aflevering heeft nogal wat teweeg gebracht. Meestal komen er na het verschijnen van een aflevering wel wat aanmeldingen binnen, maar deze keer sloeg alles: in de afgelopen periode meldden zich 112 nieuwe abonnees aan, waardoor de teller nu op 1628 staat. Daarnaast kwamen er allerlei persoonlijke reacties binnen. Ik geef er hieronder een paar weer.

'Ik zit haast in tranen om je nieuwsbrief. Alles wat je daar schrijft, slaat op mij! Ik herken ieder woord, ieder gevoel. Ik ga de nieuwsbrief nog weer goed lezen en voel me verbonden met al die mensen die ook in dit proces zitten. En dus ook met jou. Dank je wel! Lieve groet, R. v.d. H.'

'Ik ben bijzonder blij met deze nieuwsbrief! Het maakt mijn worstelen een stukje collectief en minder "alleen". Zo herkenbaar; ik krijg er kippenvel van. Zo hoopvol en bemoedigend. Ik ga hem liefdevol doorsturen naar mensen waarvan ik denk dat ze er iets aan hebben. Dank je voor je openheid en ook voor de vele tips. Hartelijke zonnige groet, D. C.'

'Mij spreekt het stuk over meesterschap erg aan, precies wat me bezighield. Iets zeker weten en dan doen door alle adviezen en andere meningen heen. Heb ook net ontdekt wat dit voor mijn fotografie betekent. Een hele nieuwe weg is ontstaan (maar die foto's blijven nog even buiten publicatie :-). Succes! R. de G.'

'Heel veel dank, Marian, wat is het weer herkenbaar. Ik ben zo blij dat ik even weer weet nu dat ik er niet alleen in sta, in dit turbulente leven van mij. Hartelijke groet, T.R.'

De komende tijd zijn er geen activiteiten gepland. Mijn praktijk gaat gewoon door.

De reacties op de nieuwe, herziene uitgave van **Hooggevoeligheid als kracht**, waarin het gelijknamige ankertje met een deel van *Hooggevoeligheid als levenskunst* gebundeld zijn, zijn positief! Misschien een leuk kerstcadeautje?



De Sensitieve Pionier 12 winter 2013/2014

Mijn boekenwinkeltje

De vorige keer vertelde ik over [mijn boekenwinkeltje op Youbedo](#). Van alles wat je daar koopt, gaat 10% naar een goed doel. Daar kun je dus mijn boeken kopen. Ik koos als goed doel het Prader-Willi fonds omdat ik hiermee mijn neefje Max en alle andere kinderen en volwassenen steun die aan het vrij onbekende Prader-Willi-syndroom lijden. Met het geld wordt onderzoek gedaan naar goede behandelingsmethoden. Zie www.prader-willi-fonds.nl. Ik wil graag degenen bedanken die er al een van mijn boeken aangeschaft hebben en zo geld hebben gegenereerd voor dit doel.

*Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens
can change the world.
Indeed, it is the only thing that ever has.*

Margaret Mead

Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

Op 5 december stierf Nelson Mandela. Hij was mijn held en ik ben niet de enige. Nu is het aan ons, om alles wat hij ons gegeven heeft, uit te diepen en verder te verspreiden. Hier kun je nog een keer kijken naar de mooie documentaire [De magie van Mandela](#) die Astrid Joosten maakte.

Juist nu

heet de cd met luisterliedjes die Mariëtte van der Ploeg uitbracht. Ik leerde Mariëtte kennen toen ze me na een van mijn eerste lezingen toevertrouwde dat ze zo graag voor hooggevoelige mensen zou willen zingen. Daarna heeft ze verschillende van mijn lezingen en boekpresentaties opgeluisterd met haar warme stem en haar doorleefde liedjes, die veel mensen tot tranen toe ontroerden. Nu staan ze dus op een cd. Veel HSP's zullen zich er in herkennen. Informatie vind je op <http://zingendevrouw.nl>.

[Het ruilrestaurant in Utrecht](#) is een nieuwe ster aan de hemel van de alternatieve economie. Bezoekers kunnen zich via [Facebook](#) aanmelden, kopen zelf enkele ingrediënten en schuiven aan tafel. De organisatie zorgt voor het menu, de koks bereiden het eten en de gasten genieten. Zonder kosten... Je zou dit verwachten in Spanje of Griekenland, waar dit soort initiatieven door de crisis overal te vinden zijn, maar dit is gewoon de Nederlandse realiteit.

Stemcoach en zangtherapeut **Brigitte van Bourgonje** ontmoette in haar praktijk zoveel mensen die overgevoelig waren voor geluid, dat ze er onderzoek naar ging doen. Het verslag, *Overgevoeligheid voor geluid*, kun je bestellen op info@asmaraklank.nl. Op haar website www.asmaraklank.nl zijn veel tips voor geluidsgevoeligen te vinden.

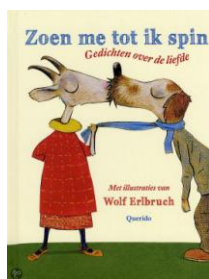


Kinderen – opvoeding – onderwijs

Susan Marletta- Hart schreef een mooi artikel over hooggevoelige kinderen met de titel *Het delicate kind* voor het blad *Kinderwijz*. Je vindt het [hier](#).

Zoen me tot ik spin

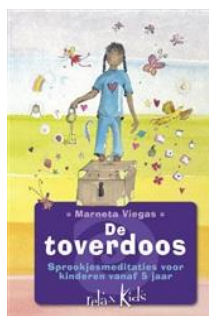
Hoe maak je duidelijk dat je iemand heel erg leuk vindt? Wolf Erlbruch doet dat met prenten van verliefde en zoenende dieren. Ze versterken wat in de mooiste liefdesgedichten onder woorden wordt gebracht: ik vind je lief. *Zoen me tot ik spin* is een bloemlezing met achttien gedichten over de liefde, geschreven door diverse Nederlandse en Vlaamse auteurs uit voornamelijk de 20e eeuw. Sommige dichters zijn vooral bekend van poëzie voor volwassenen. Alle gedichten - sommige zonder titel - zijn afgedrukt op de rechterpagina's. Ze zijn prachtig geïllustreerd met unieke, karakteristieke prenten van verliefde en zoenende dieren op de linkerpagina's, waardoor de uitgave een duidelijke meerwaarde krijgt. De gedichten zijn geschikt voor kinderen en volwassenen vanaf 10 jaar, de prenten zou ik de kleintjes niet willen onthouden. [Querido Kinderboeken prijs € 10](#)



De toverdoos

Veel ouders en kinderen beleven al plezier aan de boeken met sprookjesmeditaties van Marneta Viegas. Deze maand verscheen een derde boek, *De toverdoos*, in de Relax Kids-serie. De korte meditatieverhaaltjes, elk met een mooie, vrolijke illustratie, helpen kinderen, zich te ontspannen. Het zijn magische verhaaltjes, waarin vaak een visualisatie verwerkt is en waarin kinderen hun eigen belevenissen herkennen. Elk verhaal eindigt met een affirmatie, bijvoorbeeld: Ik vergeet niet te glimlachen, Ik mag dromen wat ik wil, ik ben wijs. Je kunt ze voorlezen vóór het naar bed gaan, maar ze worden ook op scholen gebruikt. Ze zijn volgens de uitgever geschikt voor kinderen vanaf 5 jaar; voor de jongsten moet je dan de tekst wel af en toe wat aanpassen. Een genoeg om kinderen zo op een speelse manier iets over het creatieproces te leren.

Uitgeverij Ankh-Hermes, prijs € 15,95



De Sensitieve Pionier 12 winter 2013/2014

Gezondheid

Twee lezers hebben bemoedigende berichten voor mensen die lijden aan fibromialgie en vergelijkbare aandoeningen.

Maya Nijsten schrijft over een boek dat haar leven veranderde:

'Ik hoop dat ik via jou anderen kan bereiken, zodat ook zij grotendeel van hun pijn zullen herstellen, net als ik. Ik kreeg een boek cadeau over dit onderwerp dat mijn leven veranderde: The Mind-Body Prescription, van dr. John E. Sarno, een Amerikaans arts. Hij stelt dat fibromialgie, RSI, de meeste rugklachten en nog meer fysieke verschijnselen zijn terug te voeren op onderdrukte emoties. Dr. Sarno laat in dit boek zien hoe je mind fysieke klachten creëert als afleidingsmanoeuvre, om te voorkomen dat 'gevaarlijke/verboden' emoties (m.n. woede) aan de oppervlakte komen. Er is op fysiek niveau daadwerkelijk iets aan de hand, het is geenszins een ingebeelde ziekte; het lichaam is echter niet de oorzaak van de pijn. Na 3 jaar oude pijn en kindertrauma's doorwerken, is mijn pijn zoveel minder en mijn levensenergie zoveel groter. Ik ben eindelijk, stap voor stap, een fijn leven aan het opbouwen. John E. Sarno schreef Healing Back Pain, Mind over Back Pain, The divided Mind en The Mindbody Prescription. Ze zijn helaas alleen in het Engels verkrijgbaar. Op <http://inzichtinrsi.wordpress.com> vind je veel informatie en een video interview met John E Sarno. Warme groet en veel liefs, Marja'

Marion van Wingerden schrijft over de genezende geestelijke kracht waarnaar wij allemaal toegang hebben:

'Door de opname van de genezende geestelijke kracht die Bruno Gröning (1906-1952) Heilstrom noemde, vinden ook in deze tijd wereldwijd vele genezingen plaats. Ik ken zelf twee personen die hierdoor genezen zijn. De Heilstrom zorgt voor rust en balans in het lichaam. Door het bewust opnemen van deze geestelijke genezende kracht, kun je zelf je "batterij" opladen en dat is de weg naar gezondheid in de breedste zin. Bruno Gröning zei tegen zijn toehoorders altijd dat men alle angsten, paniek, pijnen en zorgen aan hem kan geven. Ook in deze tijd kunnen wij dit nog steeds doen, bij alles waar we niet mee overweg kunnen. Veel mensen werden al bevrijd van fibromyalgie, hartklachten, MS, kanker, depressies maar ook van verslavingen etc. Volgens [Bruno Gröning](#) ligt het niet aan de ziekte of iemand kan genezen maar aan de mens zelf. In vele informatieve lezingen en filmvoorstellingen die in allerlei plaatsen in Nederland worden gegeven, wordt dit verder toegelicht.



Parels op internet

*Deze keer vier prachtige liedjes over gemis, en misschien wel over jouw diepe liefde voor jezelf.
Voor alle mensen die zich soms, en met name in de decembertijd, alleen voelen.*

Maaïke Ouboter: [Dat ik je mis](#)

Tracy Chapman: [Promise](#)

Op het moment dat ik met deze nieuwsbrief bezig ben, is het een jaar geleden dat acteur en zanger Jeroen Willems overleed. [Laat me niet alleen](#)

Sjors van der Panne: [Als je iemand zoekt](#)

Aanbod van anderen

Workshop Ontwapenend lachen

Lachen en humor kunnen een middel zijn dat je toe kunt passen in geweldloze communicatie. Hierin kun je je bekwamen op zaterdag 29 maart 2014 van 10.00 tot 17.00 uur in de tuin van Kapitein Rommel, in Castricum.

Trainers: Marleen Heeman en Hannie Loermans

Prijs: €55 inclusief lunch, info materiaal en btw.

Vraag [hier](#) een folder aan met uitgebreide informatie.

Met een gedicht onder de kerstboom

Bij uitgeverij de Wilg, beheerd door onze huisdichteres Marion Spronk, kunt je dichtbundels voor deze feestelijke maand bestellen. Elke bundel 12,50 Euro, inclusief verzending. Zie hiervoor: www.waaier.com.

An m'n reet- engel van Femke Wesley



'Ken je mensen die je enorm op de zenuwen werken en die altijd het verkeerde zeggen? Die je binnen de kortste keren op de kast jagen? Die altijd precies zeggen wat je niet wilt horen? Natuurlijk, deze mensen zijn vervelend, maar ook juist deze mensen laten ons groeien. In de omgang met hen leren we ons te beheersen of ons te verdedigen.

We moeten met hun kritiek leren omgaan of leren ons niet daardoor naar beneden te laten halen. Zo vervelend als dat is, wanneer we deze mensen niet ontlopen worden we daar sterker van! Ze activeren de vechter in ons en dwingen ons om te gaan met dingen die we liever zouden negeren. Uiteindelijk groeien we daardoor - hoe vervelend ze ook zijn; ze doen onze persoonlijke ontwikkeling goed! Ik maak een *an m'n reet- engel* voor je in de gewenste kleur.

Dus als de volgende keer de baas vervelend is, je moeder je met scherpe kritiek op je zwakste plek treft, iemand alles beter weet en die ene collega, dat serpent, je weer af probeert te kraken... leg je hand dan op de *an m'n reet-engel*, denk aan hem en krijg een grijns op je gezicht! Bedenk dat je de kracht hebt om te gaan met deze uitdaging! Je kunt het!

De kleine engeltjes kosten € 4, het grotere € 4, 50, inclusief verzendkosten. Je kunt ze in de gewenste kleur bestellen bij femkewesly@gmail.com . Zo lang de voorraad strekt.'

Oud en Nieuw

*hoor, de wanden
van het ei kraken
het barst uit zijn voegen*

*de oude vogel
ligt verformfaaid
in zijn stervensuur*

*het vuur van
een nieuw jaar zindert
vernietigt de sintels
van wat voorbijgaat*

© Marion Spronk

De volgende nieuwsbrief verschijnt april 2014

Marian van den Beuken

Coach – bewustzijnstrainer – dialoogbegeleider - publicaties – lezingen – workshops

info@desensitiepionier.nl www.desensitiepionier.nl