

# De Sensitieve Pionier 14

Zomer 2014

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

## De sensitieve pionier op avontuur

Op Facebook vond ik een grappig plaatje met de tekst: Als ik oud ben, wil ik niet dat de mensen zeggen: 'Wat een lief oud vrouwtje!' Ik wil dat ze zeggen: 'Wat is ze nu weer van plan?' Dat sprak me aan. Het past bij mijn motto in deze fase van mijn leven (ik ben 67): *Doodgaan kan altijd nog!* Zo overdenk ik op nieuwjaarsdag altijd wat voor iemand ik in dit nieuwe jaar wil zijn. Dit jaar kreeg ik de verrassende inval: *Ik ben een onderzoeker en een ondernemer*. Een onderzoeker, ja, dat ben ik altijd geweest, dat herkende ik wel, dat gaat over het boek dat ik aan het schrijven ben. Ik had mezelf daarentegen nooit echt als ondernemer gezien. Toch kreeg ik bij dát woord juist leuke spannende vibraties. Op dat moment dacht ik eigenlijk niet aan het zakelijke ondernemerschap, hoewel het wel in mijn genen zit: mijn vader was een kleine ondernemer. Ik dacht eerder, ik wil dit jaar avontuur, initiatieven nemen, organiseren, risico's durven aangaan. Ik had niet kunnen bedenken dat ik drie maanden later midden in een driedaags marketingevent *Meer verdienen, minder werken* van Laura Babeliowski zou zitten tussen 250 bevlogen ondernemers en dat ik me daar helemaal in mijn element zou voelen. Ik was er waarschijnlijk de oudste, maar daar merkte ik heel weinig van. Leeftijd speelde daar geen enkele rol.

Wat werkt focussen toch krachtig! Als je een doel hebt uitgesproken waar je blij van wordt, dat je uitdaagt, je perspectief verruimt, gaat er van alles voor je aan het werk. Er dienen zich allerlei kansen aan en als je die grijpt, zit je binnen de kortste keren al verder dan je had kunnen dromen toen je de inval van dat doel kreeg. Zo ging het althans ook deze keer weer bij mij.

Wat me verraste tijdens dat event, was dat ik het zo leuk vond om heel veel te leren over marketing, over geld verdienen met je producten. Ik heb altijd banen gehad in de gesubsidieerde sector, daar kwam je salaris vanzelf iedere maand op de bank, en toen ik mijn eigen bedrijf begon, had ik kennelijk nog steeds een onderliggende overtuiging dat dit nu ook wel vanzelf zou gaan, als ik maar gewoon mooie producten ontwikkelde. Ik heb eigenlijk nooit bedacht, misschien is dat naïef, maar het is echt zo: geld verdienen is iets wat je kan leren.

Mijn overtuigingen over geld en over geld verdienen bleken aan vervanging toe, behalve deze: *Ik houd heel erg van blij geld*. Dat is geld dat blij naar me toe komt omdat mensen blij zijn met wat ik ze geef, en van geld dat ik blij uitgeef omdat ik dankbaar ben voor wat ik er door ontvang.

Ik had zoals veel anderen die op een spirituele manier in het leven staan, nogal wat oordelen over marketingstrategieën: gebluf, gebakken lucht, gebruikmaken van de zwakte van mensen, opdringerigheid, mensen spullen of diensten aansmeren waar ze later spijt van krijgen, teveel gericht op het materiële. Wat ik nog niet zo lang weet, en waar ik heel blij mee ben, is dat er op dit moment allerlei marketingdeskundigen juist een integere vorm van marketing aanbieden. Maatschappelijk verantwoord, maar ook in overeenstemming met de ethische en spirituele normen die ik zelf aanhang. Ze zijn er op gericht om mensen echt te helpen, hun leven in essentiële zin te verrijken. De zaal in Ermelo bleek vol te zitten met zzp'ers die daar ook behoefte aan hebben, veel coaches van allerlei pluimage, adviseurs, therapeuten, ICT- mensen.

Wat ik ook niet verwacht had, was dat ik in een mentaal en emotioneel opruimingsproces terecht zou komen, waarin allerlei oude angsten nog eens op zouden spelen. Alleen al het geld dat ik ging investeren voor het event, ik heb er af en toe van wakker gelegen, maar uiteindelijk besloot ik het te doen. Waarom? Omdat ik er zo'n leuk gevoel bij kreeg en omdat ik mezelf in zo'n setting wilde meemaken. Ik wilde eens een onbekend gebied verkennen. Wat dat betreft helpt het wel als je ouder bent. Dan ga je denken: als ik ooit nog zoiets mee wil maken, moet ik het nu doen. Maar daarmee was ik er nog niet. Geld verdienen bleek in mijn geest gekoppeld te zijn aan angst voor eenzaamheid, onveiligheid, aan mensen met weinig geld in de steek laten.

Ik bedoel maar, als je op avontuur gaat, kom je geheid allerlei draken, tovenaars en trollen tegen die je moet zien te verslaan of listig moet zien te ontwijken. Soms word je daarbij geholpen, soms moet je het helemaal alleen zien te klaren.

Ik heb tijdens deze spannende tocht veel bijzondere mensen ontmoet. Zo zat ik tijdens het event even naast marketingdeskundige Ellen de Lange-Ros, die een boek geschreven bleek te hebben, waarvan de titel me enorm aansprak: *Een zaak van zacht werken*. Dat leek me leuk voor mijn lezers, dus ik vroeg haar of ze er een stukje over wilde schrijven. Zij stelde iets anders voor, namelijk om in plaats daarvan samen een webinar te organiseren, wat voor haar heel gemakkelijk is om te doen. Ik had zoiets nog nooit gedaan, maar ik kreeg er een heel leuk gevoel bij, zag opeens grote mogelijkheden voor de toekomst, en ik aarzelde dan ook geen moment en zei ja. Met als gevolg dat ik haar afgelopen week in een webinar voor De Sensitieve Pionier geïnterviewd heb. En wat bleek: meer dan 200 mensen meldden zich aan.

[Je kunt hier naar de opname van het webinar luisteren.](#)

Als je op avontuur gaat, komen er ook, soms uit onverwachte hoeken, helpers opduiken. Ik ben dankbaar voor alle bijzondere nieuwe mensen die ik de afgelopen tijd ontmoet heb en van wie ik zo veel geleerd heb. Ik ben ook mijn vriendinnen dankbaar en met name die van mijn Wijze Vrouwen Cirkel omdat zij me steeds bemoedigen om door te gaan waar dat onmogelijk lijkt. Want ze kennen mij: ik doe al mijn hele leven wat veel mensen om mij heen onmogelijk vinden. Ik ben nou eenmaal

een pionier in hart en nieren. Een leven in de comfortzone<sup>1</sup>? Nou, af en toe eventjes dan. Om uit te rusten. En dat ga ik de komende maand ook doen.

[Je kunt hier gratis het eerste hoofdstuk downloaden van Een zaak van hard werken door Ellen de Lange-Ros.](#)

Als je het boek wilt bestellen, vind ik het heel leuk als je dat via onderstaande link doet, want dan krijg ik een percentage van de winst.

[Je kunt hier het boek bestellen](#)



#### *Reiniging*

*de pijn van vermindering  
maakt de levenscirkel  
steeds kleiner*

*als ik wacht  
tot ik een ons weeg  
is de levensvreugde weg*

*ik krab de korst kapot  
laat het bloed stromen  
met opgehoopt gif*

*druppels vallen op de grond  
regen spoelt ze weg  
ik ben weer schoon*

© Marion Spronk

---

<sup>1</sup> Op mijn [blog](#) vind je een artikel dat hieraan vooraf ging: *Wordt het geen tijd om uit de comfortzone te komen?*

## Deze en komende tijd

Zondag 16 november bij Yurtlife in Zaandam:

Interactieve lezing:

### Hooggevoelig en succesvol? De basis is liefde voor jezelf.

Wat is jouw eerste associatie bij het woord hooggevoeligheid? Bij de meeste mensen is dat niet meteen succes. Toch zijn er veel succesvolle hooggevoelige mensen. Er zijn zelfs hooggevoelige miljonairs. Wat is hun geheim? Ze zijn zich bewust van de natuurlijke voorsprong die ze hebben ten opzichte van anderen en ze weten die te verzilveren. Ze weten voor zichzelf een klimaat te scheppen, waarin hun talenten kunnen gedijen. Ze zetten vastbesloten hun eigen koers uit. En... ze hebben een groot leervermogen. Ze durven leerling te zijn. Ze zien in zichzelf geen gebreken, maar uitsluitend leerpotentie. De basis voor dit alles is: liefde voor hun eigen aard.

Veel hooggevoelige mensen staan voor de uitdaging van die omslag. Als je die eenmaal gemaakt hebt, gaat er veel vanzelf. Dan komt er een bron van energie vrij om je echte verlangens te verwezenlijken. Dan merk je dat veel dingen die voorheen onmogelijk leken, heel haalbaar zijn.

Locatie: Yurtlife, Cornelis van Uitgeeststraat 2B 1508 EH Zaandam

Tijd: 14.00 – 16.00.

Toegangsprijs: Vroegboekers: vóór 15 oktober € 12,50. Daarna €15. Koffie en thee inbegrepen.

Aanmelden en vooraf betalen noodzakelijk via [m.smit@yurtlife.nl](mailto:m.smit@yurtlife.nl) en via de [webshop van Yurtlife](#).



### Enkele reacties

*'Ik ben erg blij met jouw boeken en nieuwsbrief, het heeft me heel veel inzicht gegeven over mijzelf. Wat had ik dat graag allemaal bij mijn geboorte (bijna 53 jaar geleden) geweten, dan was ik vast veel liefdevoller met mezelf omgegaan dan maar krampachtig proberen "erbij te willen horen". Een wereld van verschil! Nu er nog voor uitkomen en dat lukt steeds beter. Door mezelf serieus te nemen en uit te leggen dat het voor mij anders werkt, word ik nu wel serieus genomen. Wat een verademing! A.S.'*

De Sensitieve Pionier 14 zomer 2014

*'Ik heb het boek Meer zijn dan je brein van Monique en jou gelezen, met veel plezier. Regelmatig las ik stukjes voor. Aan mijn vriend, aan iemand in de trein bij een vertraging (stukje uit de hersenen en de tijd), aan mijn dochter (jonge ondernemer en zeer herkenbaar in het harde werken en het alles goed willen doen). Ik voel me verwant met jou, o.a. waar je schrijft over de manier waarop jij je nek uitsteekt zonder te weten of je iets kan en hoe het zal gaan, over het delen van je zoekprocessen in alle kwetsbaarheid. Dat geeft me bevestiging en rust. Zo gek ben ik dus niet. Ik ben blij met de inspiratie die ik heb opgedaan in jullie boek. Dank je wel. Warme groet, J.M.'*

**Je kunt hier mijn boeken bestellen**

*Veldbloem*

*de bloem vraagt niet  
wat is de reden  
dat ik leef*

*zij komt tot haar vorm  
in toebedeelde tijd  
groeit, bloeit, verwelkt*

*zij spreekt tot mij:  
"mens, ontvouw je  
word, wie je bent"*

*ik dank met een buiging  
draag een bloemenkrans  
in mijn haar*

© Marion Spronk

## **Hoogsensitiviteit en het natuurlijke 'ik'**

*Door Brigitta van Kantén*

*Een blad waar ik veel inspiratie uit put, is het [TIJDSchrift VRIJ](#) (3 x per jaar). Het is gebaseerd op de waardevolle inspiraties van Marieke de Vrij over mens, maatschappij, dierenwelzijn, natuur en milieu. In het zomernummer van vorig jaar las ik onderstaand artikel. Het is een gedeeltelijk verslag van een training Helder Coachen & Trainen van coaches die veel met hooggevoelige mensen werken, onder leiding van Marieke. Ik vond er een aantal heldere en vernieuwende gedachten. Voor mensen die Marieke niet kennen, is de taal misschien even wennen. Ze heeft een heel eigen wijze van uitdrukken. Woorden hebben soms een net andere betekenis dan de gangbare. Als je de tijd neemt om haar taal goed tot je door te laten dringen, kun je genieten van de rijkdom en de diepe lagen. Ik neem hier, met toestemming, een aantal passages uit het artikel over.*

De Sensitieve Pionier 14 zomer 2014

De coaches signaleerden in de training dat ze steeds meer te maken krijgen met mensen, vaak ook jongeren, die hoogsensitief zijn, en dat hoogsensitiviteit ook steeds vaker voorkomt op de werkvloer, zelfs in organisaties waar je het niet direct zou verwachten, zoals bij de politie. Marieke gaf daarop de volgende informatie vrij:

‘Die hoge sensitiviteit kan bij mensen met weinig ballast een doorleefde gave zijn, maar kan soms ook te maken hebben met een in dit leven, of een vorig leven, opgelopen onverwerkt trauma. Door een onverwerkt trauma kan de sensitiviteit in een persoon twee kanten op gaan. Ofwel de persoon klapt dicht, verhardt, verstrakt, verdringt en wordt minder sensitief. Ofwel het trauma maakt hem sensitiever, schrikachtiger en op van alles en nog wat afgestemd, ook als het er niet toe doet.

Meer in algemene zin is het vaker aanwezig zijn van hoogsensitiviteit in het huidige tijdsgewricht een voorbode van een nieuw type leven. De opmerkzaamheid die met hoogsensitiviteit gepaard gaat stelt ons in staat om te zien op welke gebieden wezenlijke aandacht nodig is. Zo hebben we die hoogsensitiviteit hard nodig om onoorbare zaken op de grote maatschappelijke gebieden zoals natuur, milieu, menselijkheid en dierenwelzijn te keren.

Alleen het natuurlijke ‘ik’ is krachtig genoeg om te waarborgen wat de sensitieve mens opmerkt en ervaart. Of je nu te maken hebt met jonge sensitieve mensen of met getraumatiseerde sensitieve mensen, jong of oud, hoogsensitiviteit heeft maar één juist tegenwicht: het tonen van het natuurlijke ‘ik’ in zijn diversiteit. Iedereen die dat niet doet, krijgt uiteindelijk last van zijn sensitiviteit en zal door een tekort aan doorlevingskracht onvoldoende geaard zijn. Alleen als je in staat bent om de indrukken die je opdoet diep sensitief te doorleven, kun je schadevrij blijven functioneren.

Iemand die hoogsensitief is, is een veel-opnemer. Als je echter het opgenomene niet doorlaatbaar afvoert, wordt het bagage. Je dient het te verteren, te verwerken en af te voeren. Met andere woorden: je put er je inzichten en leringen uit en je neemt je voor om eraan te gaan werken. Vervolgens kun je het onthechten. Maar als je er niets mee doet, gaat de bagage zich opstapelen. Wie sensitief is en van alles en nog wat opmerkt en dat vervolgens niet een juiste plaats in zichzelf geeft en dit mogelijksterwijs zuiver uit, kan daardoor kortsluiting ervaren in zichzelf. Want je neemt ook dát op wat in de buitenwereld niet in authenticiteit getoond wordt. En daarmee word je er indirect medeverantwoordelijk voor wanneer je er vanuit passieve tolerantie anders mee in lijkt te stemmen. Als je niet oplet en niet tijdig anderen hun verantwoordelijkheid teruggeeft, raak jijzelf belast.

Het goede nieuws is dat mensen met een hoge sensitiviteit ook meer in huis hebben om tot doorleving te komen. Het is een vergissing om te denken dat hoogsensitieve mensen dat niet zouden kunnen. De sensitiviteit waarborgt dat je het kan. Mits je maar gegrond vanuit dat natuurlijke ‘ik’ gaat leven. Maar wanneer je wat je sensitief opmerkt niet serieus neemt en je daarvan ontdoet, dan is je werk materiaal om tot doorleving te komen, niet aanwezig.’

#### **Diversiteit versus aanpassing of ‘Uit de kast komen’**

‘Het is belangrijk dat pubers en jongvolwassenen niet meegaan in de aanpassingscultuur van de jongerengeneratie. Het gaat er niet om allemaal bepaalde merkkleding te dragen. Of om zoveel mogelijk vrienden op Facebook te hebben. Waar het om gaat is dat je jezelf bent te allen tijde. Hoe jonger een kind daarin gesteund wordt, hoe eenvoudiger hoogsensitiviteit te dragen is.

Een mens mag leren zo thuis te komen in zijn anders-zijn dat hij daarin niet meer eenzaam is. Het is de kunst van de volwassen mens om het alleen-zijn in het verschil tot alle andere mensen op aarde, volstrekt te aanvaarden.

In wezen geldt voor een ieder: kom uit de kast! Hoe langer je in vergelijking leeft tot anderen, zo lang doe je jezelf tekort. We moeten allemaal uit de kast komen. En daarmee maken we het ook veel veiliger voor hen die bijvoorbeeld ook seksueel anders geaard zijn of op een andere manier een hele uitzonderlijke diversiteit in zich meedragen. Dat kunnen we alleen maar helemaal omarmen als we zelf uit de kast komen.

Het is een mondiaal gegeven dat mensen die de grootste moeite hebben met mensen die anders zijn, vaak zelf niet uit de kast komen met datgene waarin ze in wezen als mens verschillend zijn aan de ander. ‘

### **Het belang van de naamsoefening<sup>2</sup>**

‘Mensen die hoogsensitiviteit in zichzelf beleven, hebben bij uitstek de naamsoefening nodig, want de naamsoefening maakt een verbindend geheel met het natuurlijke ‘ik’. Je bent niet ‘ik’ en daarnaast hoogsensitief. Het is inclusief.

Zoals gezegd, ligt in de hoogsensatieve mens alles bevoorrad om goed overweg te kunnen met die hoogsensitiviteit. Als het natuurlijke ‘ik’ maar serieus genomen wordt.

Aangezien hoogsensitiviteit vaak in eerdere levens mede veroorzaakt is door hele traumatische gebeurtenissen, of langdurige ziekteprocessen met veel lijfelijk leed, hebben mensen ook een slag te maken om zich ervan bewust te worden dat de nood van toen waardoor die sensitiviteit ooit ontstaan is, niet meer relevant is voor nu. Als er in eerdere levens een grote compassie is geweest naar het natuurlijke ‘ik’ en naar het natuurlijke ‘ik’ van de medemens en naar natuurlijk leven in dieren, natuur en milieu, dan kan het zijn dat de hoogsensitiviteit als een positieve vaardigheid heel zuiver ingezet kan worden. Maar als hoogsensitiviteit een naargeestige geschiedenis heeft die onvoldoende is doorleefd en vooral in schrikachtigheid ervaren wordt, dan is het echt nog niet vanzelfsprekend om er zuiver mee naar buiten te komen. Dan dien je eerst ervaringsgewijs zo weer in je natuurlijke *ik* in te bedden dat het trauma teloor gaat.’

‘Momenteel wordt hoogsensitiviteit in de samenleving vaak benoemd als iets dat bijzonder, fijngevoelig en prachtig is. Dat moet men echter wel in de context zien van mogelijke traumatische ervaringen van ooit. Het sensitieve kan prachtig zijn als het zuiver in je wezen is ingebed, maar het wordt anders wanneer je door de impact van een onverwerkt trauma op van alles en nog wat reageert. De naamsoefening is hiervoor juist daarom een excellente oefening.’

### **Samenvattend**

In het collectieve veld hebben we te maken met een nieuwe generatie die zeer opmerkzaam is. Deze generatie mensen dient dat versneld en efficiënt te leren afhandelen en vooral te doorleven. Het risico is namelijk dat zij wel efficiënt en snel zaken opmerken, maar met al het waargenomene aan de oppervlakte blijven drijven en een diepere verkenning uit de weg gaan. Het gevolg is dan dat men meer weet en ogenschijnlijk ook meer kan, maar dat de steun die men daaraan ontleent niet blijvend is omdat het waargenomene niet op een wezenlijk zielsniveau is toegeëigend.

---

<sup>2</sup> Je vindt de naamsoefening op de website [www.devrijemare.nl/kom-in-verstilling/oefen-zelf/](http://www.devrijemare.nl/kom-in-verstilling/oefen-zelf/)

Het richtsnoer voor iedereen die met hoogsensitiviteit te maken heeft, óf bij zichzelf óf als ouder, hulpverlener of werkgever, is: laat iemand zichzelf zijn en wijs die persoon steeds op zijn eigen verantwoordelijkheid, zaken te doorleven. Zorg ook dat diegene, in geval van een verhoogde opmerkzaamheid richting andere zaken, de verantwoordelijkheden goed verdeelt en daar niet zelf door dichtslibt.'

Op [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl) vind je bijzondere themagerichte informatie van Marieke de Vrij, met name ook over hooggevoeligheid, en de actuele agenda. Artikelen en lezingen over hooggevoeligheid van Marieke vind je [hier](#).

*Als je eens sliep, en als je in je droom eens naar de hemel ging,  
en daar een vreemde, mooie bloem plukte,  
en als je dan bij het wakker worden de bloem eens in je hand hield?  
Oh, wat dan?  
Samuel Taylor Coleridge*

## Gehoord – gezien – gelezen – ervaren

### **Brené Brown bij Ted**

Iedereen die veranderingen doormaakt, krijgt te maken met angsten en weerstanden. Vaak gaat het om schaamte, om niet perfect genoeg te zijn. Kennelijk vinden we het heel moeilijk om nog niet verder te zijn dan we zouden willen. Schaamte is een verborgen epidemie, het geheim achter veel versturende gedragspatronen. Brené Brown, die *De kracht van kwetsbaarheid* en *Daring Greatly* schreef, onderzoekt wat er kan gebeuren als mensen hun schaamte tonen. Haar eigen humor, menselijkheid en kwetsbaarheid schemeren door elk woord in deze [Ted Talk](#) heen. Met dank aan Laura Babeliowski voor de tip.

### **Introverte ondernemers in de lift**

Dezelfde Laura Babeliowski plaatste op Facebook het volgende bericht: 'Vroeger, toen zelfstandigen aangewezen waren op koude acquisitie en het aflopen van borrels en netwerken, hadden introverte ondernemers het moeilijk. Door internet is dat radicaal veranderd: de op reflectie en het verspreiden van ideeën gerichte introverte ondernemers beleven juist hun glorie-tijd. Even een diepe buiging maken voor Internet, Facebookvrienden!' Lees het [artikel in de Sprout over introverte ondernemers](#).

**Justine Mol**, bekend van de boeken *De giraf en de jakhals in ons*, *Opgroeien in vertrouwen* en *Geweldloos communiceren met jongeren*, heeft een nieuwe service ontwikkeld: **hulp bij geweldloos opvoeden**. Zie [www.justinemol.nl/hulp-bij-geweldloos-opvoeden/](http://www.justinemol.nl/hulp-bij-geweldloos-opvoeden/)

*De ware ontdekkingsreis is geen speurtocht naar nieuwe landschappen,  
maar het waarnemen met nieuwe ogen.  
Marcel Proust*



### De MIR-methode

Mireille Mettes ontwikkelde langs kinesiologicalische weg een methode om het zelfhelend vermogen voor een gezond immuunsysteem te activeren. Het heet de **MIR-methode**. Het is een mooie en simpele manier om jezelf dagelijks een onderhoudsbeurt te geven. Ik doe het zelf al een tijd en ben blij met de resultaten. Het gaat in 9 stappen en het kost maar vijf minuten. Je doet ze vier weken lang, twee keer per dag. Op [www.mirmethode.nl](http://www.mirmethode.nl) vind je duidelijke uitleg en instructies met video's.

*Je hebt geleerd dat je een prijs moet betalen om ergens te komen, en tijdens het proces ga je geloven dat het enorm belangrijk is om daar te komen, en daarom moet het je focus zijn.*

*En wij zeggen, maar als je niet bij vreugde uitkomt, dan kom je nergens.*

*Vreugde is echt waar je naar toe gaat.*

*---Abraham*

## In de kracht van mijn leven door het erkennen en omarmen van mijn hooggevoeligheid

*door Astrid Mast*

Afgelopen april kwam ik Marian van den Beuken tegen tijdens een 3-daags business event. Ik had haar al eens eerder ontmoet tijdens een workshop die zij organiseerde voor hooggevoelige ondernemers. Via haar boeken kwam ik er drie jaar geleden achter, ik ben nu 46, dat ik hooggevoelig ben. Een openbaring! Ik kwam bij mezelf thuis.

Door al die praktijkvoorbeelden die Marian geeft in haar boeken, herkende ik zoveel van mijzelf. Mijn leven is vanaf dat moment 180 graden gedraaid en is veel helderder geworden, ik begrijp mijzelf beter en ik zie mijn gevoeligheid niet meer als zwakte maar als een enorme kracht.

Door mijn hooggevoeligheid te omarmen ben ik de afgelopen jaren ook enorm gegroeid als imagecoach en ondernemer. Zestien jaar geleden startte ik Studio Colour Me vanuit mijn passie voor kleuren & stijl. Ik geniet er intens van als ik ondernemende mannen en vrouwen kan helpen met het vertalen van hun eigenheid naar hun kleding, zodat ze optimaal zichtbaar zijn voor hun omgeving en hun klanten. Nu begrijp ik ook waarom. De hang naar autonoom zijn en eigenheid hebben alles te maken met hooggevoeligheid.

Als kind voelde ik mij vaak niet begrepen en niet 'normaal'. Ik ben mij toen erg aan gaan passen. Al heel jong leverde ik mijn eigenheid in en maakte ik mijzelf onzichtbaar. Wat ik hierdoor wel enorm heb ontwikkeld, is het zien van *grijze muisjes*: Hooggevoelige mensen die zich terugtrekken, niet laten zien wie ze nu echt zijn en hooggevoelige jonge kinderen die niet in beeld zijn bij hun ouders. Ik weet dus als geen ander hoe belangrijk het is wanneer je jezelf mag en kan zijn en daardoor ook in beeld bent.

*Mijn missie is dan ook: zoveel mogelijk ondernemende (hooggevoelige) mannen en vrouwen helpen met hun kledingkeuzes zodat ze onweerstaanbaar stralen en laten zien wie ze zijn!*

De Sensitieve Pionier 14 zomer 2014

Je bent een prachtig mens, laat zien wie je bent!



Astrid Mast | Studio Colour Me | [www.colourme.nl](http://www.colourme.nl) /0341-460538

## Parels op internet

**Anita Moorjani** maakte een bijna dood ervaring mee die haar leven totaal veranderde. Hier is ze in gesprek met Anita Cheung: [Death is not the end](#). Ik werd er zelf heel blij van.

[Illustrator Petra van Berkum](#) geeft op zeer creatieve wijze informatie over hooggevoeligheid.

In Kaapstad, in Singapore: overal ter wereld wordt gedanst op het liedje **Happy van Pharrell**. Maar de [allerleukste versie](#) is deze, met in de hoofdrol mensen met het syndroom van Down. Jong en oud danst zich lachend in het zweet in deze video die is gemaakt ter ere van World Down Syndrome Day 2014. Uit Lindanieuws.nl, met dank aan Sabine Hess.

*Ik zie het hart*

*het hart van de boom  
hoog in de stam  
spreekt zonder woorden:*

*"jaar na jaar  
zie ik mensen passeren  
zonder te kijken"*

*ik buig voor hem  
bewonder zijn waakzaam  
geworteld groeien*

© Marion Spronk

## Aanbod van anderen

Onze huisdichteres **Marion Spronk** die tevens uitgeefster is bij De Wilg, geeft een nieuwe gedichtenbundel van haarzelf uit: *Ik ben een mens*. Haar boek en alle nieuwe Wilgies (dichtbundels) worden op 15 juni 2014 gepresenteerd aan auteurs, familie, vrienden en overige belangstellenden in de **Openbare Bibliotheek te Haarlem**, Gasthuisstraat 32, 2011XP. (In het oude centrum van de stad, ongeveer 15 minuten wandelen vanaf het NS Station). Auteurs lezen voor uit hun net verschenen boek. Tijd: 14.30 – 16.30 uur. Meld je voor 12 juni aan bij uitgeverij De Wilg: [dewilg@waaier.com](mailto:dewilg@waaier.com) of per SMS bij Rob Spronk: 0655886143. Je kunt de boeken bestellen via hetzelfde e-mailadres.

### zomarseminar op 3, 4 en 5 juni

Kees Voorberg en Hetty Oostijen organiseren de bijzondere training [Creëren vanuit wie jij bent](#) in de inspirerende omgeving van Pulsar in Laag Zuthem. Voor ieder die persoonlijk of zakelijk met veranderingsprocessen te maken heeft. Ze combineren de Theorie U van Otto Scharmer, en de principes van Dialoog en Dragon Dreaming.



## De volgende nieuwsbrief verschijnt september 2014

### De Sensitieve Pionier

**Marian van den Beuken**

*helpt hoogsensitieve professionals, succesvol te zijn*

Coaching - publicaties – lezingen – workshops

[info@desensitievepionier.nl](mailto:info@desensitievepionier.nl) [www.desensitievepionier.nl](http://www.desensitievepionier.nl)