

# De Sensitieve Pionier 15

winter 2014/2015

*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.*

## Je eigen kudde vinden

Ik weet nog goed hoe opgetogen ik was toen ik besloot om me in te gaan zetten om hoogsensitieve mensen te helpen en te bemoedigen, hun plek in de wereld in te nemen. Wat ik ten diepste wilde, en nog steeds wil, is liefde delen. Liefde geven en ontvangen en zo samen met anderen een wereld vol liefde en tederheid scheppen. Sensitieve pioniers willen dat, ze hebben dat verlangen heel sterk. Als wij allemaal onze angst, schroom, gebrek aan zelfvertrouwen, ons getwijfel aan onszelf, ons schuldgevoel en onze schaamte dat we niet aan de algemene norm beantwoorden, afleggen, en vrijuit onze eigen weg durven gaan en onze creativiteit helemaal laten stromen, zal er in de hele wereld een bewustzijnssprong plaatsvinden. De gedachte daar aan maakt me enorm blij.

Ik heb inmiddels heel wat mensen geholpen om hun eigen koers uit te zetten. Ze kwamen vaak binnen met een probleem. Later bleek dat dan niet het echte probleem te zijn. Het probleem was dat ze niet openlijk uit durfden te komen voor wie ze waren. Als ze uit hun comfort zone begonnen te stappen, veranderde er veel in hun leven en ook de impact op hun omgeving en op hun werk was groot.

Het gaat erom, positief af te durven wijken. Durven zijn wie je bent. Anders durven zijn. Dat is heel spannend, want dan kun je je niet meer verschuilen. Of het nu gaat om privé of werk, het is steeds een coming out als sensitief persoon. Ook bij mij is dat nog steeds zo. Als ik weer een nieuwe weg in sla, kom ik van alles tegen wat me belemmert. Weerstand: angst om kwetsbaar te zijn, angst om fouten te maken, de neiging om me in een klein hoekje te verschuilen.

Dat is niet vreemd, want van oorsprong zijn wij kuddedieren. Voor onze voorouders betekende afwijken van de groep uitgestoten worden en een eenzame dood sterven. Het was van levensbelang om als groep bij elkaar te blijven, het leek de enige manier om te overleven. Die angst om uitgestoten te worden, zit nog steeds in ons reptielenbrein. Toch waren er ook toen al mensen die een sterke innerlijke drang hadden om vernieuwing teweeg te brengen. Juist door de strijd aan te gaan met hun eigen weerstanden en die van anderen, werden ze zo sterk dat ze uiteindelijk de groep een stap vooruit brachten. Door het idee los te laten dat ze zich aan moesten passen op straffe van uitstoting, door het lef te hebben, dat risico aan te gaan, werden ze echte pioniers.

De laatste jaren kom ik steeds meer sensitieve pioniers tegen. Ze weten dat ze een belangrijke opdracht hebben in de wereld en ze weten dat ze elkaar nodig hebben om die opdracht uit te

voeren. We zijn als mensen van elkaar afhankelijk, alleen bereiken we heel weinig. Wat we als pioniers dus zullen moeten doen, is ons verbinden met mensen die op dezelfde golfhoogte zitten, zodat we als het ware een nieuwe kudde vinden waarin we ons veilig voelen.

Ik heb me lang heel eenzaam gevoeld als hoogsensitieve vrouw. Ik kende aanvankelijk het woord nog niet eens. Toen ik voor het eerst in de Findhorn Community in Schotland kwam, om de facilitators opleiding voor het Transformatiespel te doen, ging er een wereld voor me open. Er bleek een manier van leven te bestaan waar ik me als een vis in het water voelde en waar ik me aan alle kanten ondersteund voelde in wat ik het diepst van binnen wilde.

Toen ik naar huis ging, heb ik een jaar lang heimwee gehad. Ik had geroken aan iets wat me enorm blij maakte, maar ik kon er nog niets mee. Ik wist alleen: ik wil er weer heen. Een jaar later ben ik opnieuw gegaan. Toen ik daarna weer naar Nederland vertrok, wist ik: nu kan ik het zelf! Nu ben ik in staat, overal waar ik ben, stukjes Findhorn te creëren. En dat is wat ik doe, zowel in mijn privé omgeving als in mijn werk, en het maakt me ongelooflijk blij. Sinds die tijd voel ik me zelden meer alleen. Ik ontmoet veel mensen die blij zijn met wat ik te geven heb en ik ontvang er heel veel voor terug. Ik voel dat ik deel uit maak van een wereldwijd netwerk van sensitieve pioniers die willen leven en werken vanuit hun hart. Ik wens jou dat ook toe en help je graag om je belemmeringen te overwinnen zodat je ook de weg van je hart in durft te slaan, steeds opnieuw.

*In de roos*

*het ligt niet achter de horizon  
niet op de top van een berg  
of de bodem van de zee*

*het ligt voor het oprapen  
als je het wilt zien  
een stap van niks*

*misschien wel het zwaarst  
in een mensenleven  
het ego voorbij*

*zonder mitsen en maren  
eindelijk thuis komen  
in veder-lichtheid*

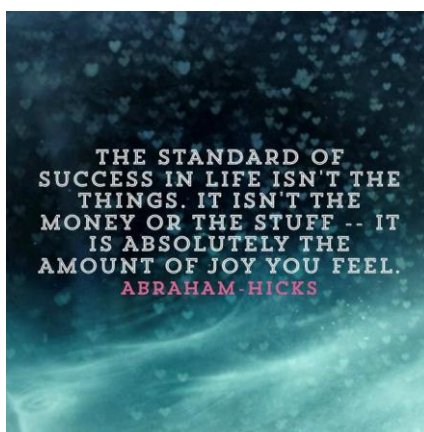
© Marion Spronk

## Deze en komende tijd

### Lezing

Mijn lezing *Hooggevoelig en succesvol, de basis is liefde voor jezelf* in Zaandam, was een hartverwarmende ervaring. Het was heerlijk om met geïnspireerde mensen uit te wisselen over wat succes nou eigenlijk ten diepste voor sensitieve pioniers betekent. Dat bleek niet te maken te hebben met status, beroemdheid en materiële welstand, maar veel meer met gelukkig zijn, doen wat bij je past, passie van binnenuit, charisma, authentiek zijn, je hart volgen, van waarde zijn, blij zijn met jezelf, je verbonden voelen. En... met positief durven afwijken!

Uit reacties bleek dat er in andere delen van het land ook veel belangstelling is voor deze lezing. Als er mensen zijn die er zin in hebben om dat te organiseren en er ook een goede ruimte voor weten: als je me uitnodigt, kom ik graag.



### Leertraject

Voor wie het nog niet weet: in mijn coachingspraktijk begeleid ik sensitieve pioniers om vanuit hun hart keuzes te durven maken. De laatste tijd krijg ik bijvoorbeeld allerlei mensen die voelen dat ze in hun werkkring een bepaalde - vaak spirituele - oproep voelen om vernieuwing te brengen. Ze denken buiten de bestaande kaders en voelen schroom om daar voor te gaan staan. Het gaat dan bijvoorbeeld om vragen als: Kun je gemeentelijk beleid maken vanuit je hart? Kun je vanuit je hart met elkaar omgaan in de advocatuur? Kun je ondernemer zijn vanuit je hart en toch een behoorlijke boterham verdienen? De eigenlijke vraag is natuurlijk niet of het kan, maar of je het durft. Om die durf te ontwikkelen heb ik een leertraject ontwikkeld dat ik voor iedere deelnemer persoonlijk invul en inkleur. Het leertraject omvat:

- *Vier tot zes sessies van 1,5 uur over jouw persoonlijke thema's. De kern van deze sessies is een begeleide meditatie.*
- *De meditaties krijg je op mp3 toegestuurd, zodat je ze thuis af kunt spelen.*
- *Vorbereidingsmateriaal met theorie en oefeningen voor elke sessie, toegesneden op jouw persoonlijke situatie en proces.*

- *Met het voorbereidingsmateriaal voor elke sessie bouw je een persoonlijk handboek op waar je ook na afloop van het traject op terug kunt vallen.*
- *Een gesigneerd boek van mij naar keuze.*

Heb je belangstelling voor een leertraject, mail me dan op [info@desensitievepionier.nl](mailto:info@desensitievepionier.nl).  
Losse consulten zijn natuurlijk ook mogelijk.

### Boeken

Het ankertje *Hooggevoeligheid als uitdaging* is uitverkocht. Zomer 2015 komt er een geheel herziene druk, uitgebreid met het resterende deel van *Hooggevoeligheid als Levenskunst*. Het gaat dan ook heten: *Hooggevoeligheid als uitdaging en levenskunst*.



### Enkele reacties

Over het geluk van hooggevoeligheid:

*Met veel plezier en een feest der herkenning heb ik je boek gelezen. Het sterkt mij enorm in wie ik ben en waar ik zoal mee worstel. Dus DANK daarvoor. Ik vind het geweldig dat je zo vanuit je zelf schrijft en dat jezelf ook nog steeds lerende bent en jezelf blijft tegenkomen. Want ook ik geloof erin dat dit doorgaat tot aan je dood (en zelfs ook nog daarna).*

*Hartelijk dank alvast en nogmaals, ik ben blij dat ik je boek en nu ook je website ben tegen gekomen. Het inspireert me geweldig.*

JvK

Over Meer zijn dan je brein:

*Voor mij is het boek een en al herkenning. Het is als een soort bijbeltje voor mij. Ik begrijp mijzelf nu veel beter en probeer daardoor meer in mijn eigen kracht te staan. Het is als een thuiskomen bij jezelf. Hartelijk dank hiervoor!*

D.S.

[je kunt hier mijn boeken bestellen](#)

*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

### ***Een zaak van fans***

De vorige keer heb ik geschreven over *Een zaak van zacht werken* van Ellen de Lange-Ros. Veel mensen namen deel aan het webinar dat ik daarover met haar gehouden heb. (Je kunt dit trouwens nog steeds beluisteren als je [hier](#) klikt). Ellen schreef ook een boek voor ondernemers en zelfstandigen, over meer klanten krijgen en goed geld verdienen op een manier die bij je past: *Een zaak van fans*. Het is net zoals een *Zaak van zacht werken* in romanvorm geschreven, waardoor het ook onder de kerstboom lekker weg leest. Evengoed bevat het veel praktische informatie en oefeningen. Het heeft mij in elk geval op allerlei ideeën gebracht. Via [deze link](#) kun je het eerste hoofdstuk van het boek aanvragen. Als je het boek via mij bestelt, krijg ik een percentage van de winst.

[Je kunt hier Een zaak van fans bestellen.](#)

### ***Hoogsensitiviteit professioneel gezien***

Eindelijk is het er dan. Het boek waarvan ik al 15 jaar hoopte dat het er zou komen. Annek Tol schreef het: *Hoogsensitiviteit, professioneel gezien*. Het is een prachtig handboek geworden dat ieder die met hoogsensitieve mensen werkt, zou moeten hebben, maar dat ook voor HSP's zelf heel informatief en leesbaar is. De subtitel is: *Sensitiviteit als verklaring onder psych(osomat)ische klachten*. Het boek geeft gedegen, goed onderbouwde en praktische informatie over hooggevoeligheid, hoe je er naar kunt kijken en hoe je er als hulpverlener het beste mee om kunt gaan. Het boek bevat een link naar een gratis e-bookversie omdat schrijfster en uitgever Boom/Nelissen – terecht – willen dat je dit boek altijd bij de hand hebt. Ik heb er zelf erg van genoten. Ik dacht dat ik veel wist over hooggevoeligheid, maar ik heb hierin nog een hoop nieuwe informatie gevonden. Annek Tol schrijft helder en gestructureerd en geeft menig voorbeeld uit haar eigen levenservaring, wat het boek heel toegankelijk maakt.

### ***Het is de tijd van de zon***

2014 was wederom een jaar van grote turbulentie. In het persoonlijke leven van veel mensen lijkt steeds meer te gebeuren, maar ook maatschappelijk en wereldwijd doen zich grote verschuivingen en veranderingen voor. In Nederland valt dat laatste op dit moment nog mee, maar via de media komt alles toch onze huiskamer binnen en zo kan ons evenwicht af en toe behoorlijk verstoord raken. In het boek *Het is de tijd van de zon* vertelt Dieter Broers hoe veel van wat op aarde gebeurt, te maken heeft met de activiteit op de zon. We leven in een tijd waarin die zonneactiviteit enorm is geïntensiveerd. Dat heeft op aarde allerlei natuurverschijnselen tot gevolg: het aantal vulkaanuitbarstingen, overstromingen, cyclonen, aardbevingen, neemt toe. Ook op mens en dier heeft deze verhevigde zonneactiviteit een uitwerking: er is steeds meer sprake van infecties, onrust, hoofdpijn, nervositeit, korte lontjes. Het is echter niet alleen narigheid wat de klok slaat. Onderzoek toont aan dat er tegelijk sprake is van een groei van het menselijk bewustzijn. Dieter Broers doet als De Sensitieve Pionier 15 winter 2014/2015

biofysicus al sinds de jaren negentig onderzoek naar het effect van de elektromagnetische invloeden van de zon op ons aardse leven, en met name op ons bewustzijn. Hij is een typische 'grenswetenschapper': hij weet wetenschap en spiritualiteit met elkaar te verbinden met logische verklaringen en inzichten.

In *Het is de tijd van de zon* verklaart hij een aantal verschijnselen op aarde en laat hij zien hoe tegelijkertijd het bewustzijn op aarde toeneemt. Een mooi voorbeeld vind ik dat hij aantoont dat een aantal oorlogen in de geschiedenis is uitgebroken op het moment dat er sprake was van verhevigde zonnestormen. Hij ziet dat niet als een noodlot, integendeel. Als we weten dat het zo werkt, kunnen we leren om er zo goed mogelijk mee om te gaan. En dat zou nou juist wel eens een bewustzijnsprong in de wereld tot gevolg kunnen hebben. Wellicht groeien we zo toe naar een 'Zonnetijdperk', waarin de mensheid zelfbewust leeft in vrijheid, en harmonie. Dat maakt *Het is de tijd van de zon* tot een bemoedigend en hoopvol boek. Uitgeverij Ankhhermes, 2004

*Binnenogen*

*ogen kijken naar  
het zienlijke en onzienlijke  
ontdekken facetten van  
gruwel en schoonheid*

*doorgronden mysteries  
achter keerkringen  
zelfs in het duister  
ervaren zij het licht van Venus*

*mijn binnenogen kijken  
speuren met een Argusblik  
waakzaam ziend voorbij de randen  
van het dagelijks bestaan*

*niets gaat verloren  
in de oneindige Kosmos*

© Marion Spronk

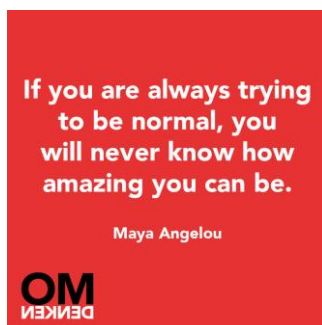


**Marion Spronk** heeft een nieuwe bundel geschreven onder de titel ***Ik ben een mens***. Gepubliceerd bij haar eigen uitgeverij de Wilg. Thema's: Archetypen, Proces van een depressie en Facetten van Mens Zijn. € 15. Incl. verzendkosten. Te bestellen bij: [dewilg@waaier.com](mailto:dewilg@waaier.com). Overige publicaties: [www.waaier.com](http://www.waaier.com).

De Sensitieve Pionier 15 winter 2014/2015

### Lichter leven

In deze donkere dagen voor kerst is *Lichter leven* van Harm Wagenmakers een mooi boekje om aan jezelf of een ander cadeau te doen. Het bevat geleide meditaties die je helpen, in jezelf een sfeer van rust en harmonie te scheppen en stress uit te bannen. Het boekje is mooi verzorgd en sfeervol uitgevoerd. Een cd is bijgeleverd. Ankhhermes 2013.



### Minder stress met de juiste voeding

*De persoonlijke Top 5 van Anna Maria van den Berg*

December komt er aan. De enige en echte periode in het jaar van inkeer en stilte. We hebben opgeruimd, alles is klaar om meer naar binnen te gaan. En toch hebben we decemberstress, van alle feestdagen. Van nog even alles afmaken, omdat het jaar bijna voorbij is. Alsof er geen nieuw jaar meer komt, zo druk zijn we.

In alle drukte vergeten we onszelf goed te aarden en te gronden. Juist in deze tijd zo belangrijk. Want we zijn gevoeliger en de lijntjes naar boven zijn veel korter.

Daarom hier mijn persoonlijke top 5 om jezelf te aarden met voeding. Minder stress met de juiste voeding.

5. Een pot zout

*Ja, zout. Want zout is niet alleen maar slecht voor je. Je hoeft er niet voor te snijden of te koken om zout te gebruiken om te aarden. Steek je vinger in een pot met natuurlijk echt zout om meer in je lijf en uit je hoofd te komen. Zout komt altijd uit de diepste diepten van de zee. Zout is direct verbonden met Moeder Aarde. Zorg wel dat je onbewerkt zout neemt, en niet de in de fabriek uitgekledde NaCl.*

4. Salie

*Een EHBO-kruid voor meer rust in je hoofd én meer rust in je buik. Zelf vind ik het ook daarom een bijzonder kruid, omdat het op zowel je hoofd als je buik werkt. De geur van verse salie werkt direct op je zenuwstelsel. Als je een salieplant in de tuin hebt staan, neem je een blad en snuif je de geur op voor meer rust. Zet je saliethee – niet te sterk – dan krijg je meer rust in je buik.*

3. Walnoten

*Walnoten, omdat plantaardige omega-3 vetten hard nodig zijn om je hersenen hun werk te laten doen. En omdat het heerlijk is om ze zelf te kraken en op te eten. Dat is pas met aandacht eten!*

*Walnootolie gebruiken? Verhit 'm niet en bewaar het flesje in de koelkast. Omega 3 vetten bederven namelijk sneller dan andere vetten.*

2. Haver

*Haver verwarmt en zorgt tegelijkertijd voor stabiele bloedsuikers. Havermoutpap is mijn favoriete ontbijt. Een super goede start van de dag, vooral als je druk bent. Heerlijk met appel, abrikozen of rozijnen en kaneel. Liever haver eten bij een andere maaltijd? Een salade van hele haverkorrels, geraspte witte kool, appel, rode ui en mosterd is ook heerlijk.*

1. Voor mij met stip op nummer 1: Bieten

*Voor mij de meest eerlijke groente die er bestaat. Altijd uit Nederland, van de volle grond, en spotgoedkoop. Absoluut de beste groente om goed gegrond te blijven. En bieten zijn een oppepper voor je weerstand door de grote hoeveelheid waardevolle voedingsstoffen. Weet je dat topsporters bietensap drinken voor betere prestaties?*

Ik hoop dat je de komende tijd goed geaard blijft met deze superfoods!

Met toestemming overgenomen uit de nieuwsbrief van Anna Maria. Je vindt hem op [www.natuurlijksensitiefleven.nl](http://www.natuurlijksensitiefleven.nl).

## Parels op internet

- Een mooi lied over leven vanuit je hart: [James, van Billy Joël](#).
- Carola Mokveld maakte in 2014 elke dag een kunstwerkje in een doosje. [Kijk en geniet!](#)
- [Mijn wens voor jullie in 2015](#), vertolkt door John Lennon.



**De volgende nieuwsbrief verschijnt maart 2015**

**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)

De Sensitieve Pionier 15 winter 2014/2015