



Lelievita Nieuwsbrief april 2007

Net terug gekeerd van een trektocht met mijn vriendin Janine over het prachtige Canarische eiland La Gomera (ja het was mooi: ruige bergen, grillig gevormde vulkanische tufsteen, indrukwekkende rotskusten, subtropische palmen en cactussen, maar ook sprookjesachtige nevelbossen, een heideplant in de vorm van een boom, honden die in ons een nieuw baasje dachten te vinden, spelende dolfijnen en statig met onze boot meezwemmende walvissen), bedenk ik me dat het weer de hoogste tijd is voor een nieuwsbrief. Na vele leuke reacties op mijn vorige nieuwsbrief heb ik besloten er regelmatig eentje rond te sturen, voor wie op de hoogte wil blijven van mijn praktijk.

Ho oponopono: totale verantwoordelijkheid nemen

Via de organisatie van een vredeswandeling (vanaf 21 juni wordt in 1 maand tijd 444 km door Nederland gelopen, in een V-vorm, zie www.voorvictorie.eu en <http://www.denieuwezoon.nl/wp-content/uploads/2006/11/bevrijdingsaktie-spektakel.doc>) kwam ik terecht op een stukje, geschreven door Joe Vitale, misschien bij jullie bekend als één van de sprekers in de film 'the Secret'. Joe schrijft over het nemen van de *totale verantwoordelijkheid* voor alles wat je in je leven tegenkomt. Dus niet alleen voor wat je zelf doet of denkt, maar ook voor wat anderen die op jouw pad komen doen of denken. Om de dingen buiten jou te veranderen, moet je jezelf dus veranderen. Dat gaat heel ver, maar het is wel heel mooi en ook uitermate effectief om op deze manier tegen je leven aan te kunnen kijken. 'Ho oponopono' is de naam van een Hawaïaanse geneeswijze, gebaseerd op dit principe. Een therapeut wist met deze methode een hele afdeling met criminele psychiatrische patiënten te genezen. Hij las hun dossier en ging vervolgens bij zichzelf naar binnen om erachter te komen wat in hem geheeld moest worden, omdat hij wist dat iets in hemzelf dit gecreëerd moest hebben. Hij zei vervolgens 'Het spijt me' en 'Ik hou van jou'. Dat was het. Het komt erop neer dat je zelf de totale verantwoordelijkheid kunt nemen voor wat een ander heeft gedaan en daarbij volledig van jezelf kunt houden. Terwijl je jezelf verbetert, verbetert jouw wereld. Hoe dit principe (jouw werkelijkheid is een afspiegeling van wie jij bent) werkt, komt allemaal aan de orde in de cursus 'de Wet van de Aantrekking' die ik op 9 mei ga starten. We gaan er dan ook praktisch mee aan de slag om ons leven (nog) mooier te maken. Zo kunnen er belemmerende overtuigingen naar voren komen die ons tegenwerken en die we mogen transformeren. Het belooft een leuke, speelse cursus te worden!

Voor wie zelf aan de slag wil gaan op basis van bovenstaand principe: probeer dan om die twee kleine zinnestukjes 'het spijt me' en 'ik hou van jou' te gaan toepassen bij alle ellende die je tegenkomt om je heen, in jouw wereld. Laat me dan vooral ook weten als je vooruitgang merkt. Het volledige stukje van Jo Vitale kun je vinden op http://www.denieuwezoon.nl/?page_id=10

Hartcoherentie

Eén van de meest eenvoudige en effectieve manieren om die liefde voor jezelf te laten stromen is denk ik: bewust te gaan ademen naar je hart toe, terwijl je een gelukkige herinnering als het ware herbeleeft. Ik heb dit geleerd van het HeartMath instituut, dat computerapparatuur heeft ontwikkeld om de variatie in je hartslagfrequentie in beeld te krijgen. Het effect van deze ademhaling op het patroon van je hartslagfrequentie is verbluffend en dit patroon is uitermate belangrijk voor ons welzijn. Als je ontspannen en gelukkig bent, vertoont je hartslagfrequentie een mooie regelmatige variatie, dat noemen we een coherent patroon. Wil je weten hoe dit werkt, lees dan mijn artikelje hierover op <http://www.lielievita.nl/publicaties/2007-01.html>. Je kunt als je wilt bij mij ook een sessie doen om te kijken hoe groot jouw hartcoherentie is en direct ervaren hoe je daar met deze simpele oefening vooruitgang in kunt boeken. Uitermate relevant om te ontstressen, en ook goed tegen hoge bloeddruk en andere lichamelijke ongemakken.

Agenda

16 april	start meditatiecursus (5 maandagochtenden)
9 mei	start cursus Wet van de Aantrekking (8 woensdagavonden)
4 juni	start vaste meditatiebijeenkomsten op de maandagochtend
15-17 juni	weekend in Huize Loreto: 'Contact In Rust'
6-8 juli	weekend in Huize Loreto: 'Intuïtieve Ontwikkeling en Chi Neng'
14-16 sept.	weekend in Huize Loreto: 'de Dynamiek van Leven'
18 sept.	start basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling (10 dinsdagochtenden)
19 sept.	start basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling (10 woensdagavonden)
7-9 dec.	Weekend in Huize Loreto: 'Intuïtieve Ontwikkeling en Chi Neng'

Kijk voor meer informatie op www.lielievita.nl

Met HARTelijke groet,
Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lielievita.nl