



Lelievita Nieuwsbrief oktober 2008

Impulsen

Soms heb je opeens een ingeving, een impuls die je zomaar volgen moet. Ik heb dat zelf regelmatig, impulsen die voortkomen uit een soort enthousiasme, van binnenuit. Alsof je het niet bedacht hebt, maar het zomaar in je is ontstaan. Het is heerlijk om dit soort ingevingen te kunnen volgen. Ik vind het bijvoorbeeld leuk om op deze manier het onverwachtse een kans te geven in mijn leven. Niet alleen maar te doen wat ik altijd al deed, maar steeds nieuwe mogelijkheden te verkennen. In mijn werk luister ik vaak naar mijn impulsen, in de keuzes waar ik me op ga richten. En ook privé gebeuren er soms leuke dingen door spontane ingevingen te volgen. Voor de zomer ontmoette ik bijvoorbeeld een Birmese vrouw bij de supermarkt. We raakten kort in gesprek en mijn hart ging open. Ze was nog maar kort in Nederland, ze was gevlucht na de september-demonstraties in haar land. Nederlands sprak ze nog niet en haar Engels was marginaal. Toch nodigde ik haar in een impuls uit om die middag bij me op de thee te komen. Een paar uur later stond ze inderdaad op de stoep en nu is Soe een dierbare vriendin van me geworden. Toch wil ik hiermee niet zeggen dat je altijd zomaar je impulsen moet volgen. Als de impuls je enthousiast maakt en hij rechtstreeks uit je hart lijkt te komen, zou ik er zelf niet over twijfelen: Gewoon doen! Maar soms komt een impuls ook voort uit je emoties. In een vlaag van woede kun je beter geen beslissingen nemen. Eerst even de emotie laten zakken, dan kun je alles weer overzien. Impulsen die de behoeftes van je ego willen strelen zou je ook met enige voorzichtigheid tegemoet kunnen treden. Die komen waarschijnlijk niet uit je hart maar uit je hoofd. Onderzoek dus eerst je beweegredenen iets te gaan doen. Stephen Covey beschrijft in zijn boek 'De zeven eigenschappen van effectief Leiderschap' hoe belangrijk het is dat je in je leven die keuzes maakt, waar je blij mee zou zijn als je terugkijkt op je leven. Begin met het einde voor ogen, oftewel: wat zou je willen dat ze over je zouden vertellen bij je uitvaart? Meestal gaat dat dan niet over ego-zaken zoals je zakelijk succes, de manieren waarop je kans zag beter te zijn dan anderen, hoe goed je je onkwetsbaar kon maken, of hoe je je in negatieve zin wist te onderscheiden (het ego wil ons namelijk ook nog wel eens aanzetten tot gevoelens van minderwaardigheid). Ik denk dat de impulsen die uit je hart voortkomen altijd samenvallen met dat wat je werkelijk wilt, wat wezenlijk van belang is voor jouw leven. Onderzoek je impulsen dus voor je ernaar luistert.

Cursussen bij Solvitae

Vanuit een impuls, maar daarna toch ook weloverwogen, heb ik een paar weken geleden besloten dit seizoen een paar cursussen te gaan geven bij Stichting Solvitae. De Zomerweek die ik daar gegeven had over het creëren van Flow was zo goed bevallen, dat ik er opeens naar verlangde meer cursussen te gaan geven in dit spirituele centrum in hartje Voorburg. Dit idee ontstond in de week voorafgaand aan de open dag van Solvitae, die op zaterdag 13 september zou plaatsvinden. Mijn hoofd vond het vervolgens wel praktisch om een folder met deze nieuwe activiteiten tijdens die open dag klaar te hebben liggen, dus in die week heb ik daar hard aan gewerkt: afspraken met Solvitae gemaakt over de mogelijke dagen en tijden, de folder geschreven en de teksten voor de website aangeleverd. Een rare gewaarwording was het om tijdens een uitje dat ik had op donderdagmiddag nog per mobiele telefoon de laatste logistieke dingen met het spiritueel centrum te moeten regelen. Eigenlijk niets voor mij, maar

ik deed het wel, omdat het klopte bij mijn doel om die zaterdag de folder klaar te hebben. Het betreft de cursussen *De tien vingerpunten van Intuïtieve Ontwikkeling* (5 maandagochtenden, start op 27 oktober), *Creëren van Flow in je leven* (5 dinsdagochtenden, start op 20 januari) en *JA zeggen en het openen van je hart* (5 dinsdagochtenden, start op 3 maart). Daarnaast geef ik in de week van 17 augustus weer de Zomerweek *Creëren van Flow in je leven*. Meer informatie vind je hieronder in de agenda. De folder staat op www.levieita.nl en je kunt hem ook bij me opvragen of meenemen bij Stichting Solvitae.

Agenda

ma 27 oktober: 9.30-12.30 uur start **cursus De tien vingerpunten van Intuïtieve Ontwikkeling**, (5 maandagochtenden bij Stichting Solvitae in Voorburg, €150,-). *Opgave vóór 10 oktober, voor meer info en inschrijfformulier zie www.levieita.nl*

woe 12 november: 20.00 uur: start **Meditatiecursus** in Leidschendam. Kosten €100,- voor 5 wekelijkse avonden; *folder en inschrijfformulier op www.levieita.nl*

di 25 november: 20.00-22.00 uur **Lezing over mijn boek *Langs de regenboog (van angst naar vertrouwen)* bij bibliotheek Leidschendam**, Fluitpolderplein 12 (€6,50/€7,50)

8/9 nov en 13/14 dec: **Training Persoonlijk Leiderschap** in Huize Loreto i.s.m. Arianne Boon (coach en loopbaanbegeleider); gereduceerd tarief i.v.m. try-out: €225,- (bedrijven € 600,- excl. BTW) voor 2 weekenden plus €99,- verblijf vol pension Loreto; *opgave voor 6 oktober, zie verder informatie op http://www.levieita.nl/training_persoonlijk_leiderschap.html*

16-18 januari 2009: **Weekend Intuïtieve Ontwikkeling en Chi Neng Qigong** in Huize Loreto, Lielvelde, in samenwerking met Henny van Duijn. Folder komt binnenkort op de website.

di 20 januari: 9.30-12.30 uur start **cursus Creëren van Flow in je leven** (5 dinsdagochtenden bij Stichting Solvitae in Voorburg, €150,-). *Voor meer info en inschrijfformulier zie www.levieita.nl*

woe 21 januari: 20.00 uur start **Basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling** in Leidschendam (10 wekelijkse lessen). Folder komt binnenkort op de website.

di 3 maart: 9.30-11.30 uur start **cursus JA zeggen en het openen van je Hart** (5 dinsdagochtenden bij Stichting Solvitae in Voorburg, €110,-). *Voor meer info en inschrijfformulier zie www.levieita.nl*

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** in samenwerking met Marjorie Paol.

17 t/m 21 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow in je leven** (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur bij Stichting Solvitae in Voorburg, €170,-). *Voor meer info en inschrijfformulier zie www.levieita.nl*

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.levieita.nl

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan bij harriet@levieita.nl aan als je hem maandelijks wilt ontvangen). Je kunt je hier ook aanmelden voor de verzendlijst van mijn maandelijks artikeltjes. Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.