



Lelievita Nieuwsbrief februari 2009

JA zeggen en creëren

Als je aan alles wat zich in je leven voordoet een volmondig JA kunt geven en het kunt omarmen, levert je dat in het algemeen ontspanning, gemak en levensvreugde op. Ook als je omstandigheden er niets door zouden veranderen, is de manier hoe je er tegenaan kijkt zeer bepalend voor hoe je je voelt. Als je de verkramping van verzet of slachtofferschap (twee veel voorkomende vormen van NEE zeggen tegen dat wat is) leert loslaten, kun je je dus binnen dezelfde omstandigheden veel beter voelen. Als je je levensbedreigende ziekte volledig kunt accepteren, ga je misschien juist extra genieten van die kleine mooie momenten die het leven zo waardevol maken. Wie kent er geen verhalen van mensen die juist tijdens hun ziekbed het gevoel kregen eindelijk echt te zijn gaan leven? Soms helpt het accepteren van wat zich voordoet ook nog eens om je omstandigheden te verbeteren. Zolang je je verzet tegen narigheid, zoals bijvoorbeeld ziekte, gebrek aan waardering of gebrek aan geld, help je jezelf in het algemeen namelijk niet in de richting van genezing, waardering of financiële overvloed. Hoe meer aandacht je schenkt aan je tekorten, hoe meer deze zich in jouw leven zullen manifesteren. Dus door je verzet los te laten, maak je de weg vrij voor betere omstandigheden. Tenminste, als dat de natuurlijke loop is van jouw levenspad. Maar dat wil niet zeggen dat je het zomaar om kunt draaien, dat je acceptatie kunt inzetten als een middel om je situatie te veranderen. Zodra je dat probeert, ben je je via een omweg toch aan het verzetten tegen dat wat is. Het leren JA zeggen tegen het moment van het nu zou nooit een maniertje moeten worden om je werkelijkheid aan te sturen, te beïnvloeden. Werkelijke overgave aan wat is, betekent ook dat je accepteert dat er op jouw pad misschien zwaar weer blijft bestaan, dat je omstandigheden moeilijk blijven. Wil je je diepgaand oefenen in het JA zeggen, kom dan naar de cursus die op dinsdag 3 maart van start gaat. Onderstaand gedicht van Dag Hammerskjöld, bewerkt door Hans Stolp, past hier goed bij. Ik kreeg het afgelopen maand toegestuurd door een vriendin:

De Levensweg

Vele wegen kent het leven, maar van al die wegen is er één die jij te gaan hebt.
Die ene is voor jou. Die ene slechts.
En of je wilt of niet, die weg heb jij te gaan.
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.
De keuze is: de wijze hoe die weg te gaan.
Met onwil om de kuilen en de stenen,
met verzet omdat de zon een weg die door ravijnen gaat
haast niet bereiken kan.
Of met de wil om aan het einde van die weg
milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.
De weg koos jou, kies jij ook voor hem?

Meditatie/Mindfulness en andere ontwikkelingen

Na een paar maanden waarin ik weinig werk had binnen *Lelievita*, is er nu weer sprake van een opleving. Het Loreto-weekend in januari met Henny van Duijn (Chi Neng Qigong) werd

goed bezocht, mede doordat mensen uit Friesland en Drente mijn boek in de bibliotheek hadden gelezen en zo op het spoor van de weekenden waren gekomen.

De try-out van de training Persoonlijk Leiderschap (met Arianne Boon) is net afgerond. Met als resultaat zeer enthousiaste deelnemers en veel voldoening bij ons als trainers. Nu ligt de weg open om de training bedrijfsmatig aan te gaan bieden.

In de gemeente Pijnacker is eind januari de aftrap geweest van het Persoonlijk Gezondheidsbudget (PGB), met een markt en presentaties van alle organisaties waar het Gezondheidsbudget (€325,- per medewerker) besteed kan worden. Ik verzorg er vanuit *Lelievita* coaching-gesprekken. Het thema van mijn presentatie was 'Van buiten naar binnen'. Over het belang van het verschuiven van de aandacht van de drukte buiten ons naar de stilte en het voelen van binnen. En over het je steeds minder bezig houden met dingen buiten je die je toch niet beïnvloeden kunt, en juist veel meer aandacht te besteden aan je eigen houding, aan het nemen van de volle verantwoordelijkheid voor je eigen leven. De aanvragen komen nu binnen en ik verheug me erop met deze mensen aan de slag te gaan! Voor geïnteresseerden van andere organisaties heb ik overigens op verzoek folders beschikbaar. Je kunt ook kijken op het bedrijfsmatige deel van de website www.lelievita.nl

Tenslotte: ik heb begin januari het 118^e en laatste stukje aangeleverd voor het Leidschendamse en Voorburgse Krantje. Na bijna 9 jaar was de inspiratie nog lang niet op, maar het kostte veel tijd om telkens een goed artikelje te schrijven en ik kreeg er geen vergoeding voor. Alle stukjes zijn terug te lezen op de website. Ik ga de vrijgekomen tijd nu benutten om *Lelievita* een plek te geven binnen meer organisaties. Het gaat dan naast de training Persoonlijk Leiderschap en individuele Coaching, met name om het aanbieden van Meditatie training met Mindfulness-technieken. Steeds meer wordt aangetoond hoe effectief meditatie op het werk is. Organisaties schijnen er dan ook steeds meer open voor te staan. Weet je nog organisaties of mensen binnen organisaties met wie ik hierover in gesprek zou kunnen gaan, dan houd ik me aanbevolen.

Agenda

di 3 maart: 9.30-11.30 uur start **cursus JA zeggen en het openen van je Hart** (5 dinsdagochtenden in Leidschendam, €110,-). *Opgave vóór 24 februari. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** in samenwerking met Marjorie Paol. Het thema is: *Verbinding*. Folder en inschrijfformulier komen nog op de site te staan.

17 t/m 21 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow in je leven** (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur in Leidschendam, €170,-). *Opgave vóór 10 juli. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lelievita.nl*

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto** (thema nog niet bekend).

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Koiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lelievita.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@lelievita.nl aan als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.