



Lelievita Nieuwsbrief april 2009

Met het prachtige weer van de afgelopen dagen zie ik hoe de natuur in rap tempo letterlijk en figuurlijk tot bloei komt: vrolijk vogelgekewetter, de dotterbloemen rond onze vijver die in volle pracht komen, de vissen die zich weer laten zien, de zaadjes in de volkstuin die opeens de grond uit schieten. Het maakt me zelf allemaal ook vrolijk. Een mooi moment dus om mee te gaan in de flow van de lente, gebruik makend van die uitbundige energie.

Verschrijving

In de nieuwsbrief van maart schreef ik bij het aankondigen van de mooie full color brochure over de training Persoonlijk Leiderschap: *'met dank aan mijn Peter Kouwenhoven voor zijn creativiteit'*. Toen Peter de nieuwsbrief las, was hij wel een beetje verbaasd om de door mij gekozen formulering 'mijn Peter Kouwenhoven'. Ik had het zelf nog niet opgemerkt. In een eerdere versie had gestaan 'mijn partner Peter' maar ik vond het bij nader inzien mooier om hem niet als mijn partner neer te zetten maar hem gewoon bij zijn volledige naam te noemen. Wij hechten er allebei aan dat we ondanks onze verbondenheid ook als individuen blijven functioneren en in dit geval vond ik het niet relevant te vermelden dat we partners zijn. Per ongeluk had ik alleen het woordje 'partner' geschrapt en het woordje 'mijn' was dus blijven staan. Daarmee kreeg het juist een veel sterkere lading, alsof Peter mijn bezit zou zijn. We hebben er erg om moeten lachen. Als je je best doet zorgvuldig in je taalgebruik te zijn, kan het dus helemaal omgekeerd uitpakken. Ik wilde hem me niet toe-eigenen maar onbewust heb ik dat dus juist wel gedaan. Mmmm, misschien willen de psychologen onder ons daar een keer een analyse op loslaten?

Tips

Op het internet is zoveel informatie te vinden, dat ik soms door de bomen het bos niet meer zie. Maar de leukste dingen krijg ik meestal via via op mijn pad. Zo kreeg ik pas een doorzend email, waarin de emailadressen van alle geadresseerden te zien waren. Daarop kwam een reactie van ene Gerard, die de hele verzendgroep waarschuwde om dit soort emails niet door te sturen. Onder Gerard's naam stond de website www.wasnoot.nl vermeld. Op de een of andere manier vond ik het een intrigerende naam. Wasnoot, wat zou dat nou weer betekenen? Ik ging dus even kijken en liet me verrassen. Sindsdien doe ik mijn was met wasnoot, het meest milieuvriendelijke wasmiddel dat er schijnt te zijn, spotgoedkoop en met tot nu toe goede wasresultaten. Een andere link die ik jullie niet wil onthouden is <http://www.stralendegroeten.nl/>, van Karel en Caroline van Huffelen. Veel interessante informatie is hier te vinden over elektromagnetische straling en over voedsel. Op <http://www.stralendegroeten.nl/sites/default/files/DraadlozeTjdperk.pdf> is een deel van hun boek 'Onzichtbare risico's in het draadloze tijdperk' te lezen. Het lijkt me een goed onderbouwd verhaal. De moeite waard om je eens in te verdiepen. Via een tip van een deelnemster aan een van de Loreto-weekenden, heb ik ontstoringsbollen gekocht die het hele huis beschermen tegen de effecten van straling. Voor 60,- koop je er 4, voor elk hoekpunt van de huiskamer eentje. Degene die ze maakt heet Rende Zoutewelle, tel.nr. 0595-572686, email rszoutew@xs4all.nl.

Nieuwe groepen

Eind maart heb ik weer een cursus afgesloten, over Ja zeggen en het openen van je Hart. Omdat ik altijd weer geniet van het groepsproces, en omdat er in zo'n cursusperiode zoveel moois gebeurt waarbij mensen soms ook heel bijzondere, diepgaande ervaringen met de groep delen, is het telkens ook weer een beetje verdrietig om een cursus af te sluiten. Maar gelukkig komen er weer nieuwe groepen aan. De eerste twee aanmeldingen voor de meditatiebijeenkomsten die ik voor dit najaar heb gepland (7 tweewekelijkse bijeenkomsten op de maandagochtend) kwamen afgelopen maand al binnen. Leuk om weer met een groep te gaan mediteren. De energie is dan altijd zoveel krachtiger dan wanneer je het alleen doet. We gaan in die bijeenkomsten het thema 'acceptatie', oftewel het leren JA zeggen tegen het moment van het nu, ook verder uitwerken. Iedereen die in meditatie geïnteresseerd is maar graag eerst systematisch de basisbeginselen wil leren is van harte welkom op de woensdagavonden van 3 juni t/m 1 juli. Daarin komen ook aandachtsoefeningen (Mindfulness) aan de orde. Voor wie vanuit zijn of haar werk een training wil en mag volgen over het thema Persoonlijk Leiderschap, kan zich nog tot 24 april aanmelden. Deze training gaat op 27 mei van start in kasteel Oud Poelgeest. Het gaat er o.a. over hoe je bij jezelf belemmerende conditioneringen kunt opsporen en overwinnen. Je leert om meer in je kracht te gaan staan en je verlangens te realiseren. Dit thema komt ook aan de orde in de zomerweek over het Creëren van Flow, die ik in augustus organiseer in Leidschendam. Wil je liever een weekend aan de gang met het thema Verbinding, kom dan gezellig naar het klooster Huize Loreto in de Achterhoek, van 12 tot en met 14 juni. Voor een chronologisch overzicht van deze activiteiten zie de agenda hieronder.

Agenda

27/28 mei, 10 en 25 juni: Training Persoonlijk Leiderschap, zie www.lielievita.nl

woe 3 juni: 20.00 – 22.00 uur start **cursus Meditatie met Mindfulness technieken** (5 wekelijkse woensdagavonden in Leidschendam, €100,-, *opgave vóór 27 mei bij Lielievita*)

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** (Lievalde) in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €78,- voor vol pension in Loreto. *Opgave vóór 9 mei, zie folder op www.lielievita.nl*

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.lielievita.nl*

ma 14 september: 9.30 – 11.00 uur start tweewekelijkse bijeenkomsten **Meditatie en acceptatie** (in alle even weken; kosten voor 7x, dus t/m 7 december: €60,-)

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto**, thema wordt t.z.t. bekend gemaakt.

Met vrolijke lentegroet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Koiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lielievita.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@lielievita.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.