



## *Lelievita Nieuwsbrief juli 2010*

### **Communicatie**

Communicatie tussen mensen kan met of zonder woorden plaatsvinden. En als het via woorden verloopt, is daarbij ook de toon en de achterliggende intentie van belang. Communicatie kan in direct persoonlijk contact plaatsvinden, maar ook via de telefoon, of via allerhande (meestal digitale) media. Zeker wanneer we de ander niet kunnen zien en/of horen, is er een risico op ontsprongen. Maar ook als we wel in direct contact zijn met de ander kan het zijn dat onze communicatie de onderlinge verstandhouding niet verbetert. Misverstanden, verschillende visies, verschillende belangen: het kan allemaal aanleiding zijn voor verdriet, teleurstelling, veroordeling of zelfs verwijdering. Ik heb helaas maar al te vaak verhalen te horen gekregen over partners, familieleden of vriendinnen die intensief met elkaar optrokken, totdat er iets mis ging in de communicatie. Meestal een relatief kleine aanleiding, die zorgde voor een groot effect. Als er twee heftig gekwetste ego's zijn, kan een contact dat in de basis goed en vervullend is geweest zomaar worden verbroken. Niet dat beide partijen daar geen verdriet om hebben, maar het is soms zo moeilijk om dat toe te geven als je gekwetst bent. Ik ken ook situaties die uiteindelijk wel weer goed kwamen. Dan was er iemand die beide partijen in het conflict een warm hart toedroeg en die begon te bemiddelen. Iemand die naar beide partijen wilde luisteren, maar niet mee ging in de beschuldigingen over en weer. Iemand die vooral luisterde naar de onderliggende behoefte van beide partijen om weer op goede voet met elkaar te staan.

Het is natuurlijk te verkiezen om je conflicten zelf op te lossen, op een volwassen manier. Het is helemaal niet gek dat je zo nu en dan negatief geraakt wordt door een ander. En als je daar op een niet al te volwassen manier op reageert, hoef je dat jezelf ook niet kwalijk te nemen. We hebben immers allemaal onze uitdagingen in het leven, we zijn nu eenmaal niet perfect. Het kleine kind in ons laat zich wel eens gelden en dan kan het zijn dat je jezelf dingen hoort zeggen waar je eigenlijk direct al spijt van hebt.

Zodra je door hebt dat er iets aan het escaleren

is, zou je om een time out kunnen vragen. Voed de ruzie niet verder maar laat het even bezinken, neem er een paar dagen afstand van. Het is heel verleidelijk om dan vooral te blijven zoeken naar bewijzen voor je eigen gelijk. Maar dat is nooit de basis voor de oplossing van het conflict. Waarom zou je niet voorstellen om deze periode beiden te benutten om te gaan zoeken naar je eigen aandeel? Zeker als het gaat om een dierbare persoon, is het niet zo gek om dat voor te stellen. En als je het op dat moment nog niet kunt, omdat je nog helemaal in de emotie zit, kun je het altijd in tweede instantie nog voorstellen.

Misschien reageer je op moeilijke situaties niet vanuit een gekwetst, opgeblazen ego. Het kan zijn dat je het allemaal langs je heen laat gaan, dat je de moeilijkheden liever ontwijkt. Of dat je je klein maakt, vanuit schuldgevoel of angst voor afwijzing. Ook dat zijn reacties vanuit je kindbewustzijn. Maar het risico op het verbreken van de band is dan niet zo groot. Toch is het goed dat je je ervan bewust bent wat je doet. Veroordeel jezelf er niet om, maar kijk ernaar met een milde knipoog. Dat helpt je in nieuwe situaties misschien om meer te gaan staan voor jezelf en je behoeftes, in respect voor de ander met zijn of haar behoeftes. Want dat is volwassen omgaan met meningsverschillen.

### **Mannen en vrouwen**

Communicatie tussen mannen en vrouwen is natuurlijk nog een heel verhaal apart. Half mei heb ik in Amsterdam de introductieworkshop 'Ik Tarzan, jij Jane!', over dit onderwerp bijgewoond. Het was een uiterst boeiende, vrolijke en informatieve avond over een onderwerp waar je ook dagen een training over zou kunnen volgen. Het blijft een uitdaging om in je communicatie open te blijven staan voor de behoefte en de boodschap van de ander. Hoewel vrouwen onderling en mannen onderling natuurlijk zeer verschillend zijn, kun je toch wel iets zeggen over verschilpunten tussen de gemiddelde vrouw en de gemiddelde man. Deze verschillen worden zowel door aangeboren factoren als door opvoeding/conditionering bepaald. Een

goede, respectvolle communicatie is wellicht mogelijk als we de ander niet veroordelen met betrekking tot die verschillpunten en we ons meer proberen in te leven in hoe de ander voelt en denkt.

Voor wie interesse heeft in man-vrouw communicatie: op maandagavond 20 september komt er weer een introductieworkshop over dit onderwerp in Amsterdam en daarnaast zijn de trainers (Marianne Wegener Sleeswijk en Frederike Mewe) graag bereid een workshop op maat te verzorgen voor bijvoorbeeld een teamdag, bedrijfsuitje, conferentie of (vrijgezellen)feestje. Op [www.iktarzanjijane.nl](http://www.iktarzanjijane.nl) vind je meer informatie. En wil je in dit verband wat leren over je onderliggende overtuigingen of hoe om te gaan met onaangename eigenschappen van jezelf die soms opeens de kop opsteken, dan ben je ui-

teraard van harte welkom bij *Lelievita*. In augustus is er weer een week (5 middagen) over het Creëren van Flow, waarin deze onderwerpen aan de orde komen. Ook kun je hiervoor een of meer losse consulten aanvragen.

### Mededelingen

Allereerst: er is een nieuw Weekend Verstillen in Zweden gepland op 20-23 mei 2011. Meld je voor 15 februari aan, dan krijg je vroegboek-korting. En verder moet ik nog doorgeven dat de lezing over Flow op 8 juli in principe bedoeld is voor 55 plussers, maar er wordt niet moeilijk gedaan als je die leeftijd nog niet hebt. De toegangsprijs (€7,50) is inclusief hapjes en drankjes. In verband daarmee graag uiterlijk dinsdag 6 juli aanmelden bij mij of bij de Oranjehoek (070-3863113).

### Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness**. zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl)

8 juli: **Lezing Creëren van Flow**, 14.00—17.00 uur, Oranjehoek, Voorburg. Kosten €7,50

23-27 augustus: **Zomerweek Creëren van Flow**, 5 middagen van 13.30 tot 17.00 uur in Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten: €175,-. *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

Vr 10 september: start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 vrijdagavonden van 20.00-22.00 uur in Centrum Sterrenkind, Den Haag, €95,- *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

Ma 13 september: start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 maandagavonden van 19.30 tot 21.30 uur in Wijkcentrum de Oranjehoek, Voorburg, €60,- *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

Di 14 september: start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 dinsdagochtenden van 9.30 tot 11.30 uur in Wijkgebouw de Poort, Kastelenring 112, Leidschendam €60,- (€50,- voor leden wijkvereniging Nieuw Duivenvoorde). *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

Zo 10-10-10: **workshop Staan voor jezelf** en het creëren van Flow, voor jongeren 15-20 jaar; 10.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten €50,-. *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

Zo 7, 14 en 21 november: **Verdieping Intuïtieve Ontwikkeling**, 3 middagen van 14.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten €95,-. *Voor meer info en opgave klik [hier](#)*

20-23 mei: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €340,- (vroegboekprijs). *Voor meer info klik [hier](#)*

Met warme groet, Harriet

### *Lelievita*

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

[harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl)

[www.lielievita.nl](http://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 aan bij [harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl) 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.