



Lelievita Nieuwsbrief juni 2011

Geboorte van een libelle

De natuur zit vol grote en kleine wonderen. Tijdens het weekend 'Verstillen in Zweden' waren we zo ongeveer getuige van de geboorte van een libelle. Hij was blijkbaar net uit zijn larvehuid gekropen en hing vlak achter die lege huid aan een grasspriet, terwijl hij zijn ragfijne gaasvleugels in de zon liet drogen. Eerst zaten de vleugels nog tegen elkaar aan en na verloop van tijd spreidde hij zijn vleugels. Nog minstens een kwartier heeft hij zo zitten wachten. Toen iemand van onze groep even ging verzitten was dat een signaal voor deze libelle om weg te vliegen. Alsof hij het al talloze malen had gedaan, vloog hij in een keer hoog de lucht in, de vrijheid tegemoet.



Vertrouwen

Dieren lijken een vanzelfsprekend vertrouwen te hebben in zichzelf en in de loop der dingen. Bij mensen ligt dat soms wat lastiger. Vertrouwen zie ik als een belangrijke kwaliteit die me helpt om prettig (blij en ontspannen) in het leven te staan en meer aanwezig te kunnen zijn in het hier en nu. Het gaat er dan om erop te vertrouwen dat de dingen die op mijn pad komen oké zijn, om vertrouwen te hebben in de mensen om me heen en vooral ook om vertrouwen

te hebben in mezelf, in mijn eigen wijsheid en intuïtie en om daar ook naar te kunnen luisteren. Vanuit dat vertrouwen is er ook meer overgave aan dat wat zich voordoet. Ik beseft dat de rivier gewoon vanzelf stroomt, dat ik hem niet kan duwen. En ik realiseer me dat ik, hoeveel bloemen ik ook pluk, de lente daar toch niet mee kan stoppen.

De natuur heeft zijn loop en hoe meer ik me daaraan over kan geven, des te gemakkelijker mijn leven verloopt, in een moeiteloze stroom. Niet dat er geen nare dingen meer gebeuren, want er kunnen altijd moeilijkheden op mijn pad komen. Mijn dierbaren (of ik zelf) kunnen ziek worden of sterven. Ik kan zonder geld komen te zitten. Vrienden kunnen mij in de steek laten. Er kunnen natuurrampen gebeuren. Maar het is mijn houding ten opzichte van die moeilijkheden die mijn gevoel zal bepalen. Met het uitoefenen van extra wilskracht en controle help ik mezelf meestal niet verder, integendeel. Mijn innerlijke leiding zou me bijvoorbeeld kunnen waarschuwen als de dingen niet goed gaan, als er gevaar dreigt, als ik van koers moet veranderen, als ik in zou moeten grijpen. En hoe meer ontspannen ik ben en hoe meer ik in het nu aanwezig kan zijn, des te beter kan ik contact maken met die innerlijke leiding.

Zodra ik doorheb dat ik veel dingen in mijn leven via wilskracht en controle probeer te bereiken, zie ik dat als een uitnodiging om mezelf meer te ontspannen en om die wilskracht en controle vervolgens beetje bij beetje weer los te laten. Waardoor ik me dan weer meer kan gaan openen voor die innerlijke leiding. Dit proces zorgt ervoor dat ik mezelf steeds meer leer vertrouwen, en van daaruit vertrouwen ontwikkel in de situaties en mensen buiten mij.

Verdiepingscursus Aura en Chakra's

Dit najaar geef ik in Centrum Sterrenkind in Den Haag weer een Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling). Deze cursus is bedoeld voor mensen die hier al een basis in hebben opgedaan via een cursus bij *Lelievita* of elders. In 5 verdiepingsavonden zal er herhaling zijn van de belangrijkste oefeningen uit

de *Lelievita*-cursus Aura en Chakra's. Verder zijn er verdiepende visualisaties en oefeningen om meer contact te krijgen met jezelf en om je energiesysteem op een dieper niveau te helen. Daarnaast ga je ook de energie-uitstraling van anderen leren voelen en wat basis healingtechnieken leren toepassen. De cursus vindt plaats op 5 tweewekelijkse dinsdagavonden vanaf 13 september, van 20.00 tot 22.00 uur. De kosten bedragen € 95,-. Meer informatie en aanmelden (vóór 6 september) bij *Lelievita*.

Website Leren met je hart

In de vorige nieuwsbrief liet ik al vol trots het nieuwe logo van 'Leren met je hart' zien. Inmiddels is ook de nieuwe website voor het grootste deel klaar. Wie geïnteresseerd is in hartcoherentie en de toepassingsmogelijkheden in het onderwijs (groepsgewijs of individueel), kan op www.lerenmetjehart.net een heleboel interessante informatie vinden. En als je deze site de moeite waard vindt en ergens als link

kunt (laten) opnemen, ben ik je natuurlijk zeer erkentelijk.

Op 17 juni komt er in Den Haag een workshop/training voor leerkrachten, waarvoor opgave nog mogelijk is tot 14 juni. In de vorige nieuwsbrief heb ik al wat meer informatie gegeven over deze bijzondere workshop (deze nieuwsbrief is na te lezen op www.lelievita.nl).

Verder kunnen er ook afspraken worden gemaakt voor individuele begeleiding (via school of rechtstreeks bij *Lelievita*). Hiervoor wordt het sociaal emotionele programma HeartSmarts van het Amerikaanse HeartMath Institute gebruikt, dat verschillende versies kent voor de leeftijd tussen 3 en 18 jaar. Het werkt zeer effectief bij problemen zoals faalangst, pesten, onrust, concentratie- en leerproblematiek. Begeleiding kan plaatsvinden bij *Lelievita* in Leidschendam of op school. Vanaf september kunnen kinderen hiervoor op woensdagmiddag op afspraak ook bij Sterrenkind in Den Haag terecht.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Nieuw: ook individuele begeleiding 'Leren met je hart' voor kinderen en jongeren.

Vr 17 juni: **Workshop Hartcoherentie in het onderwijs**, 9.30-16.30 uur in Cursuscentrum de Ruimte, Witte de Witstraat 27 Den Haag, kosten 90,- incl. werkmap en lunch, *aanmelden uiterlijk 14 juni*.

Di 13 sept: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 tweewekelijkse dinsdagavonden, 20.00-22.00 uur in Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,-. *Aanmelden vóór 6 september*.

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lelievita.nl en www.lerenmetjehart.net.

of bel/ mail me (zie hieronder).

Met warme groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl en www.lerenmetjehart.net.

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 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.