



Lelevita Nieuwsbrief september 2011

Nee zeggen

Hoe goed kun jij nee zeggen?

Situatie 1: Jolanda's man weet in gezelschap altijd veel aandacht naar zich toe te trekken, en Jolanda krijgt weinig ruimte om haar verhaal te doen wanneer ze onder vrienden zijn. Ze begint er steeds meer moeite mee te krijgen maar ze houdt het voor zich, omdat ze bang is de liefde van haar man kwijt te raken.

Situatie 2: Een goede vriend van Bernard blijkt niet zo heel betrouwbaar te zijn in het nakomen van zijn afspraken. Hij belooft steeds meer dan hij waarmaakt. Op een dag, wanneer Bernard erachter komt dat zijn vriend de hele middag op het terras heeft gezeten en geen tijd heeft gemaakt voor het uitlaten van Bernards hond, zoals hij had beloofd te doen, knapt er iets in hem. Zijn vriend behandelt hem respectloos, deze behandeling heeft hij niet verdiend! Hij schrijft een boze email waarin hij het contact met zijn vriend verbreekt.

Situatie 3: Ineke is op haar 38^e zwanger geworden en krijgt een uitnodiging voor een vruchtwaterpunctie. Ze heeft hier geen goed gevoel bij, omdat er altijd een kans is dat de zwangerschap hierdoor eindigt in een miskraam. En als haar kind het syndroom van Down zou blijken te hebben, zou ze het toch willen houden. Toch durft ze de uitnodiging eigenlijk niet te negeren, want stel dat ze het niet doet en er blijkt dan iets ernstigs met haar kind aan de hand te zijn dat ze beter tevoren had kunnen weten, dan zou ze zichzelf nooit vergeven. En ze betrapt zich op de gedachte: 'had ik maar geen keuze gehad.'

De beschreven situaties zijn alle drie niet gemakkelijk. Wat is wijsheid, moet je er nu ja tegen zeggen of nee? Jolanda heeft haar man niet gewezen op zijn hinderlijke gedrag. Ze heeft er in feite ja tegen gezegd, maar de energie die ze hierbij uitstraalde was niet de energie van onvoorwaardelijke acceptatie, niet de vibratie van ja. Ze hield zich in uit angst om zijn liefde te verliezen. Dat is een ja in de vibratie van nee. Bernard heeft gereageerd vanuit gekwetste trots. Hij heeft geprobeerd erboven te gaan staan en heeft nee gezegd tegen zijn vriend om-

dat hij zijn gedrag niet meer accepteren kon. Dat was een nee in de vibratie van nee. Ineke kon de verantwoordelijkheid niet aan voor een keuze die mogelijk negatieve implicaties zou hebben. Ze zei geen ja en geen nee. Doordat ze geen lef toonde en geen verantwoordelijkheid op zich durfde te nemen, zat ze in de vibratie van nee.

Hoe kun je het nu anders doen? Het is mogelijk om nee te zeggen terwijl je de vibratie van ja uitstraalt. Het belangrijkste hierbij is zelfrespect. Als je een gezond zelfrespect hebt, is het niet moeilijk om iemand te zeggen dat hij of zij over je grenzen is gegaan. Je hoeft de ander er niet om aan te vallen, je hoeft jezelf er ook niet om te verheffen. Als je vanuit zelfrespect je grenzen aan kunt geven, is het ook niet moeilijk om respect voor de ander te blijven voelen. Er is dan meestal geen reden om het contact te verbreken. Ook als je een lastige keuze moet maken, helpt zelfrespect. Daarmee durf je te gaan staan voor de eventueel negatieve kanten van je keuze. En je durft nee te zeggen tegen iets wat misschien toch ook wel goede kanten in zich heeft. Weglopen voor een keuze is dan niet meer aan de orde. Je staat voor je keuze, inclusief de bijbehorende risico's, en je bent nu niet meer zo kwetsbaar voor wat anderen ervan zullen zeggen. Door het nemen van deze verantwoordelijkheid toon je persoonlijk leiderschap.

Het vraagt misschien wel levenslange oefening om op deze manier nee te kunnen zeggen. Vraag niet van jezelf dat je het allemaal ook voor 100% kunt toepassen. Maar alle stapjes zijn meegenomen en alleen al het je bewust zijn van de vibratie van nee is in de meeste gevallen een hele stap voorwaarts.

Lezing Hartcoherentie

Omdat ik gemerkt hebben dat veel mensen hartcoherentie een uitermate interessant onderwerp vinden en er graag meer over willen weten, heb ik besloten op zondagmiddag 2 oktober van 15.00 tot 17.00 uur een lezing te geven over 'Stresspreventie met Hartcoherentie'. Er zal speciaal aandacht worden besteed aan de mogelijkheden bij kinderen en jongeren. En natuur-

lijk blijft het niet bij een theoretisch verhaal, maar zal e.e.a. ook worden gedemonstreerd. De beheerders van de Dekkershoeve in Voorburg hebben enthousiast meegedacht. De lezing zal in hun prachtige boerderij worden gehouden, gelegen tussen de kinderboerderij en de molen van Essesteijn in Voorburg. Automobilisten kunnen parkeren aan de Rodelaan tegenover Monuta. De entree kost € 10,- (volwassenen)

en € 5,- (9-18 jaar). In verband met de te verwachten opkomst wel graag tevoren even doorgeven als je van plan bent te komen.

Nieuwe activiteiten

Er zijn weer volop nieuwe activiteiten gepland (hartcoherentie en Intuïtieve Ontwikkeling/ Aura en Chakra's). Zie hiervoor de agenda.

Agenda

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

NIEUW: individuele begeleiding 'Leren met je hart' voor kinderen en jongeren, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.

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.*

Di 20 sept: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 opeenvolgende dinsdagavonden, 17.30-19.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Witstraat 27, Den Haag. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 13 september.*

Zo 2 okt: **Lezing Stresspreventie met Hartcoherentie**, 15.00-17.00 uur, Dekkerhoeve, Essepad 6 in Voorburg. Kosten € 10,- (volw.) / € 5,- (9-18 jr). *Graag even doorgeven als je wilt komen.*

Za 8 okt: **Hartcoherentie kennismaking voor kinderen en jongeren** bij de Vitaminestore in Leidschendam, 10.00—16.00 uur, € 10,- voor een half uur. Bel voor een afspraak de Vitaminestore: 070-3019423.

Woe 26 okt: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 3 opeenvolgende woensdagavonden, 19.30-21.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 19 oktober.*

Vr 28 okt: **Hartcoherentie kindergroep 9-12 jr**, 6 vrijdagmiddagen 16.00-17.30 uur, Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 20 oktober.*

Ma 7 en 21 november: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 2 maandagmiddagen, 14.00—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 31 oktober.*

Ma 16 jan. 2012: **Basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30-21.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 195,- incl. syllabus en CD met visualisatie, *aanmelden uiterlijk 9 januari.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met warme groet, Harriet

Lievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

harriet@lievita.nl

www.lievita.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@lievita.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.