



Lelievita Nieuwsbrief december 2011

Birmese vluchtelingen

Op 17 november is een prachtig Birmees meisje in Nederland geboren. Zo op het eerste oog zou je denken dat het jonge gezin groot geluk heeft gehad. De vader is drie jaar geleden naar Nederland gevlucht, vrouw en zoon van tien konden zich anderhalf jaar later bij hem voegen en nu hebben ze ook nog deze prachtige baby. Maar ik heb het van wat dichterbij kunnen meemaken en heb gezien hoeveel er geleden is. Toen ik hem twee jaar geleden opzocht in Delfzijl, hartje winter in een dik pak sneeuw, had hij nog altijd geen Nederlandse les, kon hij niet communiceren met de (meest Somalische en dus geen Engels sprekende) mede-vluchtelingen in het asielzoekerscentrum, had hij geen geld om goede schoenen en een jas te kopen, en had hij geen idee of vrouw en zoon ooit naar Nederland konden komen. Wat een moed om dag in dag uit hoop te blijven houden. De gezinshereniging is gelukt, maar vraag niet met hoeveel ellende. Toch klaagt hij nooit. En de baby heeft een naam gekregen volgens de Nederlandse systematiek, met voor- en achternaam. Roepnaam Cindy, en als achternaam de twee laatste namen van haar vader.

Helemaal goed zoals ik ben

In coaching gesprekken help ik mensen bij zichzelf naar binnen te gaan en stukje bij beetje door te krijgen hoe het onderbewuste hen soms aan het tegenwerken is. En in wat voor valkuilen van het ego ze gevangen zitten. En om te ontdekken wie ze werkelijk zijn. Wie is dat eigenlijk, die ik-persoon? Ik ken mezelf als de bewoner van dit lichaam en als de optelsom van al die dingen die ik denk en die ik doe, mijn eigenschappen en al die rollen waaraan ik me gehecht heb. Maar ben ik dat wel werkelijk? In feite zijn mijn lichaam, mijn gedachten, mijn daden, mijn eigenschappen en de rollen die ik vervul constant aan verandering onderhevig en dus geenszins iets om een stevig en constant ik-beeld aan te kunnen vastbinden. Het is goed om dat eens te onderzoeken. Maar als ik dan naar binnen ga en mezelf en mijn patronen onder de loep neem, dan kan ik me daarin ook verliezen.

Elke keer is er weer iets nieuws dat mijn aandacht vraagt. Ik zie hoe ik over anderen oordeel vanuit mijn vooringenomenheid, hoe ik me veel te verantwoordelijk voel voor het welzijn van anderen, hoe gauw ik me schuldig voel, hoe angst me soms in zijn greep houdt en verlamt, hoe ik vanuit een zekere trots me staande probeer te houden, hoe ik meegesleurd word door mijn zorgen, klein of groot. Het houdt niet op. Mijn ego, dat kleine bange ikje, blijft zoeken naar wat ik aan mezelf moet verbeteren. Is dit allemaal misschien een vlucht om niet de werkelijkheid onder ogen te hoeven zien, namelijk dat ik helemaal goed ben zoals ik ben?

Effecten HeartSmarts

Van 7 september t/m 1 november 2011 hebben twee brugklassen van Dalton Voorburg meegedaan aan het HeartSmarts programma van Leren met je hart. Na een aftrap tijdens het introductieproject in Delft hebben de leerlingen in 7 mentorlessen geleerd hoe ze hun hart op een coherente manier kunnen laten kloppen. Hartcoherentie houdt in dat de hartslag op een regelmatige manier varieert. Je kunt de hartslagvariatie op de computer zichtbaar maken. Een coherent hartritme ziet eruit als een regelmatig golfpatroon: het hart versnelt en vertraagt telkens. Dit ritme werkt door op de hersenen en op de werking van de organen in het lichaam. Hartcoherentie helpt om stress los te laten, sociaal emotioneel lekker in je vel te zitten en gemakkelijker te kunnen concentreren, leren en presteren. In de evaluatie zegt 72% van de leerlingen dat ze door deze lessen nieuwe inzichten hebben gekregen, zoals: hoe je jezelf tot rust kunt brengen, elkaar beter kunnen begrijpen, de situatie ook vanuit een ander kunnen bekijken, en hoe je faalangst kunt verhelpen. En 60% van de leerlingen weet daarnaast ook al te vertellen wat er ten goede is veranderd in hun leven dankzij HeartSmarts, zoals: het oplossen van ruzies of minder ruzie maken, minder snel gestrest raken, angst weer los kunnen laten, betere cijfers, minder faalangst, logisch nadenken en voor een doel gaan. De apparatuur om de hartcoherentie te meten is bij de mentoren aanwezig, dus de

leerlingen kunnen er nog verder mee oefenen. In het tijdschrift Educare van november staat overigens ook een leuk stukje over het werken met HeartSmarts op een basisschool voor speciaal onderwijs. Zowel dit artikel als de uitgebreide evaluatieresultaten van het brugklasproject zijn te vinden op www.lernenmetjehart.net Mocht je scholen kennen waar je graag HeartSmarts geïntroduceerd zou zien, neem dan contact op met *Lelievita*.

Samenwerking

De hernieuwde samenwerking met Nathalie Gerrards in de workshop Adem is Leven is Liefde, op 25 november, voelde weer heel vertrouwd. Inspirational Breathwork en hartcoherentie blijken heel goed samen te gaan en door beide methodes te gebruiken wordt er een enorme synergie op gang gebracht. Houd de website in de gaten voor nieuwe workshops en eventueel ook weekenden die ik samen met Nathalie zal organiseren in 2012.

Agenda

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

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.

Di 10 januari: Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 5 x dinsdagavond 20.00 – 22.00 uur, eens in de veertien dagen, bij Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,-, *aanmelden uiterlijk 3 januari.*

Ma 16 januari: 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.*

Za 21 januari: Workshop Hartcoherentie in onderwijs en jeugdzorg, 15.00 -17.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 30,-.

Di 6 maart: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht', 4 dinsdagavonden 17.30—19.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 28 februari.*

Ma 2 en 16 april: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht', 2 maandagmiddagen, 13.30—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 26 maart.*

Di 15 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 5 dinsdagavonden 20.00 – 22.00 uur, bij Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,- incl. syllabus, plus optioneel € 10,- voor CD met de basisoefeningen, *aanmelden uiterlijk 8 mei.*

In alle gevallen:

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

Met harte-groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl en www.lernenmetjehart.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.