



Lelievita Nieuwsbrief maart 2012

Goed of slecht?

Het lijkt heel aanlokkelijk om precies te weten wat er goed voor je is en wat slecht. Maar kunnen we ooit zekerheid krijgen? Neem het thema gezonde voeding. De schijf van vijf is opgezet om duidelijkheid te geven over wat er nodig is in een uitgebalanceerd dieet. Maar voor mij zijn de adviezen die daarbij gegeven worden allerminst vanzelfsprekend. Is 200 gram groente en 200 gram fruit per dag wel voldoende? Zijn zuivelproducten wel goed voor ons? Zijn de magere versies van zuivelproducten gezonder dan de volle? Hebben we vis echt nodig en is vis wel zo gezond? Maakt het voor je vochtinname werkelijk niet uit of je koffie, thee, water, melk of light frisdranken nuttigt? Ik denk daar duidelijk anders over.

Ik ben al jaren in voeding geïnteresseerd en heb zo langzamerhand een aardig uitgekristalliseerde visie op gezond eten ontwikkeld. Als ik informatie over gezonde voeding lees, schift ik automatisch: past het bij mijn visie of niet? En als mensen iets beweren wat daar niet bij past, schuif ik hun visie gemakkelijk terzijde.

Een enkele keer word ik in verwarring gebracht. Een ayurvedisch arts vertelde me ooit dat ik beter geen rauwkost kon eten omdat het de darmen zou overprikken, en dat ik wel melk, roomboter en witte rijst moest nemen. Ik ging er tot dan toe vanuit dat rauwkost de gezondste vorm van groente was, dat melk niets nuttigs te bieden had en alleen onze bloedvaten zou laten verslijmen, dat boter niet gezond was vanwege de verzadigde vetten en dat je altijd beter de volkoren variant van granen kon kiezen. Kortom, opeens kwam er vanuit een hoek die ik zeer respecteerde en vertrouwde een heel andere visie op voeding naar me toe.

Het voelde of de grond onder mijn voeten verdween. Ik raakte een deel van mijn houvast kwijt en dat voelde erg ongemakkelijk. Tegelijkertijd was het prima. Het hielp me om te beseffen dat ik nooit zeker kan weten wat er goed of slecht voor me is. En dat andere mensen, hoe stellig zij ook iets beweren, het ook niet zeker kunnen weten. Ze kunnen roepen dat hun visie wetenschappelijk bewezen is of uit talloze prak-

tijkervaringen blijkt. Maar ik denk dat wetenschap zijn beperkingen heeft en nooit volledig objectief kan zijn. En wie zegt er dat praktijkervaringen niet door het placebo-effect komen? We worden allemaal beïnvloed, bijvoorbeeld door de mening van ouders, leraren en anderen die in onze kindertijd belangrijk voor ons waren, door maatschappelijke en culturele waarden, door mensen die we hoog hebben en vertrouwen, of door geld en andere belangen. Zo vormen we onze voorkeuren en visies, die meestal telkens weer bevestigd worden door wat we tegenkomen in het leven. Het vraagt moed om toe te geven dat andere voorkeuren en andere visies niet minder waard zijn, alleen anders.

Machteloosheid

Er zijn ook mensen die een heel vergelijkbare visie hebben op gezondheid als ik, maar waarbij ik me toch niet thuis voel. Dat komt door de felle manier waarop deze mensen hun visie naar voren brengen. Ik bespeur hierin een gevoel van verdrongen machteloosheid, die zich uit in boosheid op de slechte buitenwereld, verdachtmakingen, complottheorieën en denigrerend taalgebruik. Hiermee ontstaat een sfeer waarin er geen ruimte meer is voor communicatie, voor wederzijds begrip.

Het is misschien begrijpelijk dat als je heel erg geschokt bent door het gedrag van een ander, je de ander niet meer respecteert en je het niet kunt opbrengen om zijn of haar perspectief te begrijpen. Maar hoe kun je ooit vrede bereiken als je het respect voor de ander hebt opgegeven? Zolang we verstrikt zitten in verzet en verharding, waarin de buitenwereld zogenaamd fout is en wij goed, blijven we denken in termen van macht en onmacht en houden we onszelf in de greep van NEE. Om werkelijk vrede te bereiken in de wereld zullen we met een volmondig JA de werkelijkheid die zich voordoet moeten accepteren. Wat overigens niet wil zeggen dat we alles klakkeloos goedkeuren. Een JA kan ook het opkomen voor rechtvaardigheid omvatten. Het gaat erom vanuit welke energie je dat doet. In een JA is er respect voor jezelf en voor

de ander en kun je toch het gedrag van de ander aan de kaak stellen. In een NEE probeer je bijvoorbeeld je machteloosheid te maskeren door je groter te maken dan je je voelt, ten koste van de ander. En dat is een soort oorlogsverklaring.

Ik oefen mezelf om deze verschillen te voelen en blijf alert op mijn eigen NEE's. Kan ik in een JA blijven naar mensen die anderen afkraken en zichzelf verheffen?

Veerkracht training

Er is nog mogelijkheid je in te schrijven voor de hartcoherentie veerkracht training van maart of april (zie agenda). Dit is een heel mooie en inten-

sieve training in persoonlijke ontwikkeling. Je leert vooral veel over stress en manieren om stress tegen te gaan. Er wordt aandacht geschonken aan hoe stress doorwerkt op de hersenen en op de rest van je lichaam. Met behulp van leuke werkvormen wordt inzicht gegeven in hoe we selectief de werkelijkheid waarnemen, en wat dat met ons doet. En uiteraard wordt de achtergrond gegeven van wat hartcoherentie is en hoe dat ons helpt. Je leert 5 basisoefeningen die je in het dagelijks leven veel kunnen brengen, oefeningen om lekker in je vel te zitten. Op de laptop wordt gedemonstreerd hoe deze oefeningen doorwerken in een coherent hartritme. De training is gericht op leerkrachten, maar is voor iedereen interessant en leerzaam.

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 en Leidschendam.

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 is nog mogelijk.*

Vr 30 maart: **Adem = Leven = Liefde: Workshop Inspirational Breathwork en Hartcoherentie**, 20.00—22.00 uur in Yogacentrum Corazon, Goudenregenstraat 89 in Den Haag. In samenwerking met Nathalie Gerards. Kosten € 45,-.

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.*

Zo 10 juni: **Lezing HeartSmarts** 20.15- 22.15 uur, bij Haags Yogacentrum, de Sillestraat 13 (Bezuidenhout), Den Haag; entree 10,-

In alle gevallen:

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

Met harte-groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

harriet@lielievita.nl

www.lielievita.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@lielievita.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.