



Lelievita Nieuwsbrief april 2012

Druk?

Mijn dagen zitten vaak behoorlijk vol, overdag en 's avonds, doordeweeks en in het weekend. Soms heb ik het gevoel dat ik helemaal overloop van alle leuke (en een enkele keer ook minder leuke) dingen in mijn leven. Hoewel het lijkt of ik daar niet zoveel keuzes in heb, moet ik toegeven dat ik de meeste drukte gewoon zelf veroorzaak, vanuit de ego-behoefte om veel omhanden te hebben. Ik heb meer te kiezen dan ik vaak beseft. Mooi vond ik daarom de tekst van Eckhart Tolle die afgelopen week in mijn email brievenbus binnenkwam:

One of the dysfunctional patterns of the mind is the assumption that the Now needs to be filled with something all the time. Of course you have to do things, but see if you can also experience the spaciousness of this moment, the inherent goodness of this moment, regardless of what it contains.

Geduld

'Waarom duurt het toch zo lang voor ik mezelf daadwerkelijk kan veranderen? Altijd stap ik weer in dezelfde valkuilen, lijkt het. Zucht.' Ik hoor het zo vaak, het ongeduld van mensen die het liefst van de ene op de andere dag helemaal van hun problemen en onaangename trekjes af willen zijn. En hoewel ik niet wil beweren dat het onmogelijk is bepaalde zaken opeens opgelost te hebben, moeten we soms toch echt gewoon geduld betrachten.

Het je bewust zijn van wat er speelt is al een heel belangrijke eerste stap, meestal de allerbelangrijkste. Als je gedrag nog niet direct mee wil doen aan je nieuwe inzichten, is dat niet gek. We zitten nu eenmaal vaak met onze conditioneringen in oude patronen verstrikt.

Misschien krijg ik op een bepaald moment door dat mijn oordelen over anderen alles te maken hebben met mijn oordelen over mezelf. Het zien hiervan betekent niet dat het patroon in een keer over is, maar het kan er wel voor zorgen dat ik mezelf wat minder serieus neem als ik weer

eens zo vol oordelen zit. Het is dan of ik met een knipoog naar mezelf kijk en tegelijkertijd ook contact kan maken met het niet oordelende stuk in mij.

Je kunt het je bewust worden van je patronen zien als een zaadje dat je plant. Als je een courgettezaadje in de grond hebt gestopt, heeft het geen zin om te verwachten dat je de volgende dag courgettes kunt oogsten. En als je, zodra het jonge spruitje boven de grond is gekomen er een beetje aan gaat trekken, in de hoop dat het dan sneller groeit, loop je een groot risico het hele plantje eruit te trekken of het zodanig te beschadigen dat het nooit meer uit kan groeien tot een volwaardige courgetteplant. Maar als je het met rust laat, erop vertrouwend dat je het zaadje alles gegeven hebt wat het nodig heeft om tot wasdom te komen, zul je versteld staan van de enorme kracht die er in deze plant schuilt. En wie weet kun je dan van de vroege zomer tot ver in de herfst courgettes blijven oogsten.

Faalangst

Dat hartcoherentie een goede remedie is tegen faalangst, is door veel onderzoek al lang bevestigd. Toch vond ik het erg leuk om na het begeleiden van 2 brugklassen in november van een aantal leerlingen met faalangst terug te horen dat de lessen hen geholpen hadden om hun faalangst te verminderen. En pas ontving ik het volgende enthousiaste mailtje van een deelnemster aan de workshop die ik eind februari bij het huiswerkinstituut H3X had gegeven:

Ik wilde even melden dat de workshop heeft gewerkt! Ik pas de oefeningen nog steeds toe.

Twee dagen na de workshop heb ik een wiskunde proefwerk gehad. Ik heb nog nooit zo ontspannen een toets zitten maken! En wat was mijn cijfer? Een 8.4!

Activiteiten najaar

De programmering van de nieuwe cursussen en trainingen voor komend najaar is inmiddels be-

kend en de activiteiten kun je vinden in de agenda in deze nieuwsbrief en uiteraard ook op de websites.

Nieuw is een verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling) van 10 lessen in plaats van 5 lessen. Vorig najaar wilde het grootste deel van de verdiepingsgroep na afloop namelijk verder doorgaan. Het lukte gelukkig nog om een extra cursus in te plannen maar het lijkt me nu toch handiger om direct een langere cur-

sus te programmeren.

Verder zijn er weer twee hartcoherentie trainingen gepland. Deze zijn qua duur ook langer dan de huidige trainingen. In de praktijk blijken de deelnemers namelijk behoefte te hebben om zelf allemaal te kunnen oefenen met de hartcoherentie apparatuur. Ook is er nu meer tijd om concreet in te gaan op hoe je hier met kinderen mee aan de slag kunt gaan, zowel in de klas als in kleineren groepen of individueel.

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.

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 is nog mogelijk.*

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,-

Ma 10 sept: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30—21.30 uur, Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg (onder voorbehoud). Kosten € 190,- . *Aanmelden uiterlijk 3 september.*

Do 27 sept: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 donderdagavonden 17.30—19.30 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 180,- incl. werkboek, soep, broodje en thee. *Aanmelden uiterlijk 20 september.*

Vr 9, 16 en 23 nov: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 3 vrijdagochtenden 9.30-12.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg (onder voorbehoud). Kosten € 180,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 2 november.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lieievita.nl en www.lerenmetjehart.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.lieievita.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.