



## *Lelievita Nieuwsbrief juli 2012*

### **Veiligheid**

Pas wanneer ik me veilig voel, kan ik het leven in al haar grootsheid bij me toelaten en kan ik me volledig openen voor persoonlijke groei. Vanuit het vertrouwen dat ik veilig ben, durf ik bij mezelf naar binnen te gaan, mijn emoties te onderzoeken en ontdekkingen te doen met betrekking tot mijn onbegrensde mogelijkheden. Maar waar kan ik dat gevoel van veiligheid vinden? Wie moet ervoor zorgen dat ik me veilig voel?

In feite is de buitenwereld nooit echt veilig. Fundamentele veiligheid buiten me verwachten is een illusie. Ik kan wel zekerheden zoeken en proberen vast te houden, maar ik heb nooit volledig grip op mijn omgeving. Als het erop aankomt zal ik mijn controle moeten loslaten en me moeten overgeven aan het moment. Ik kan niet voorkomen dat ik verlies meemaak, geweld, onrechtvaardigheid, ziekte, ongelukken, noodweer, natuurrampen. En kan ik er dan op vertrouwen dat mijn reactie op dat wat zich voordoet passend is? Dat ik altijd zal weten om te gaan met het onverwachte, onbekende of zelfs ongewenste?

Als ik daarop vertrouwen kan, heb ik de fundamentele bron van veiligheid gevonden. En die bron zit in mezelf, die bron is te vinden in mijn ware aard, in wie ik werkelijk ben. Een innerlijke veiligheid die altijd beschikbaar is, al ben ik me daar misschien niet altijd van bewust.

*Veiligheid is een bijgeloof.*

*Het bestaat niet in de natuur,  
noch ervaren onze kinderen het.*

*Gevaar vermijden  
is op lange termijn niet veiliger  
dan eraan blootgesteld worden.*

*Het leven is of een gedurfd avontuur,  
of helemaal niets.*

*(Helen Keller)*

### **Vrijheid**

Naast de behoefte aan veiligheid hebben veel mensen ook een grote behoefte aan vrijheid. Als ik dan doorvraag op wat ze daarmee bedoelen, hoor ik bijvoorbeeld het verlangen om zelf je eigen keuzes te kunnen maken, om niet vast te zitten aan verplichtingen die anderen je opleggen, om te kunnen gaan naar waar je hart je brengt.

Toch betekent een leven in vrijheid voor mij niet alleen het kunnen doen waar ik zin in heb, maar vooral ook het leven aanvaarden in de vorm waarin het zich aandient. Mijn lot kunnen omarmen en me dus over kunnen geven aan dat wat zich voordoet. Ben ik onvrij als ik gehandicapt raak en mijn leven verder in een rolstoel moet doorbrengen? Dat hangt ervan af. Mijn reactie op de omstandigheden bepaalt mijn gevoel van vrijheid. Als ik met liefde om kan gaan met mijn lot en de beperkingen van mijn situatie volledig kan accepteren, ben ik misschien wel vrijer dan ik geweest was zonder die handicap. De jonge gehandicapte Niek Zervaas ([link](#)) schreef hier een jaar voor zijn dood over:

*Vrijheid is leven in liefde voor jezelf en voor anderen. Vrijheid is de verantwoordelijkheid voor jouw eigen leven op je nemen en met liefde dragen. Vrijheid is je leven in al zijn facetten aanvaarden en je overgeven aan wat er op je pad komt. Die vrijheid bevindt zich in jou en heeft niets van doen met bijvoorbeeld: met niemand iets te maken hebben of lekker je eigen zin doen. (...) Vrijheid ligt voor het oprapen, vlak voor je voeten. Je kan erover struikelen of het over het hoofd zien. Zo dichtbij is vrijheid. (...)*

*Ik ben geboren in een lichaam dat vele fysieke beperkingen kent. Toch ben ik vrij. Mijn geest is vrij en stelt mij in staat mijn bewustzijn te vergroten en te aanvaarden wat zich als probleem aandient. Mijn lichaam heeft regelmatig problemen. Het stelt mij en mijn familie voor uitdagingen, die voor de persoonlijkheid (ego) moeilijk te aanvaarden zijn. De kracht van mijn geest laat mij altijd zien: je bent vrij, ook nu, altijd.*

## Persoonlijk Leiderschap

Het is zover! In mei had ik het in deze nieuwsbrief al aangekondigd en inmiddels heeft de samenwerking met loopbaanadviseur Sandra Heijnen van [www.eigentalent.nl](http://www.eigentalent.nl) geleid tot een nieuwe training Persoonlijk Leiderschap (leef je eigen leven). Een prachtige en intensieve persoonlijke ontwikkelingstraining waarin je leert hoe je meer uit je leven kunt halen. Thema's als perspectieven, overtuigingen, zon- en schaduwkanten, verantwoordelijkheid, acceptatie, kracht en kwetsbaarheid en leven vanuit je hart zullen de revue passeren. Er is een Basistraining van drie dagen plus een terug-

komdag, en voor degenen die zich nog dieper in de materie willen storten is er ook de mogelijkheid tot een driedaagse Verdiepingstraining.

Anders dan bij de training Persoonlijk Leiderschap die ik indertijd met mijn vriendin en samenwerkingspartner Arianne Boon heb gegeven, is de nieuwe training ook toegankelijk voor particulieren, met een daarop toegesneden prijs. Mocht je wel vanuit je werk aan deze training mee kunnen doen, neem dan even contact op voor de kosten, via [heijnenmarseilletraining@gmail.com](mailto:heijnenmarseilletraining@gmail.com) of telefonisch (070-3276697)

Klik [hier](#) voor de brochure.

## 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. Ook projecten op scholen!**

Di 21 augustus: **Workshop Stresspreventie met Hartcoherentie** 20.00- 22.00 uur, bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 10,-

Ma 10 sept: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30—21.30 uur, Wijkcentrum Oranjestraat 1, Voorburg (locatie nog onder voorbehoud; alternatief is het Coachhuis in Den Haag). 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, za 10 en za 24 november (terugkomdag op za 12 januari): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-.

Do 24 en vr 25 januari, vr 15 februari (terugkomdag op do 21 maart): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-.

Vr 31 mei, za 1 juni en vr 14 juni: **Verdiepingstraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 295,-.

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lievivita.nl](http://www.lievivita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met harte-groet, Harriet

**Lievivita**

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

[harriet@lievivita.nl](mailto:harriet@lievivita.nl)

[www.lievivita.nl](http://www.lievivita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://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@lievivita.nl](mailto:harriet@lievivita.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.