



## *Lelievita Nieuwsbrief september 2012*

### **Vergelijken**

We doen het vaak ongemerkt, de hele dag door: ons vergelijken met anderen. Maar in hoeverre helpt ons dat verder? Vaak voelen we ons goed of slecht, mooi of lelijk, knap of dom, aardig of minder aardig, of meer of minder de moeite waard, ten opzichte van degenen in onze omgeving.

Waarom doen we dat? Misschien helpt het ons om onszelf te stimuleren tot betere prestaties. En verder lijkt het ons een plek te geven, zodat we weten wie we zijn in relatie tot onze omgeving. Ons ego wordt bekrachtigd door de gedachte dat we anders zijn. Niet alleen als we ons beter voelen dan de ander, maar ook wanneer we ons minder goed voelen, voeden we ons ego. In het algemeen noemen we iemand die zich minderwaardig voelt niet iemand met een groot ego, maar toch zou je het wel zo kunnen zien. Of je je nu groter of kleiner maakt dan de buitenwereld, prettig is het niet. Het bevordert het concurrentiegevoel en het schept veel afstand.

Stel nu dat je jezelf niet meer zou vergelijken met anderen. Dat de ander zichzelf mag zijn, net zo goed en zo leuk of zo slecht en zo vervelend als hij op dat moment maar is. En dat jij dat van jezelf ook mag, zonder bang te zijn voor afwijzing. Kun je je voorstellen wat een vrijheid dat zou geven?

Heel illustratief vind ik het verhaaltje van de muis die zo graag groot en sterk wilde zijn. Hij voelde zich klein, zwak en onbelangrijk en was jaloers op de grote krachtige zon. Op het moment dat hij wenste dat hij de zon was, werd hij de zon. Maar daar kwam een wolk langs en de zonnestralen konden op dat moment de aarde niet meer bereiken. Toen wilde hij die wolk zijn die de zon de baas was, en zijn wens ging direct in vervulling. Maar als wolk werd hij weggeblazen door de wind. En toen hij de wind was geworden, merkte hij dat hij werd tegengehouden door de berg. En als berg, voelde hij hoe er een heel kleine muis een gaatje in hem aan het knagen was. Dus die muis was sterker dan de berg!

En toen wilde hij heel graag weer muis zijn. Pas toen hij zichzelf weer geworden was, was hij helemaal tevreden met zichzelf, zo klein als hij was. Want hij had zijn eigen unieke kracht ontdekt.

In de training Persoonlijk Leiderschap die in november van start gaat, gaan we het hebben over hoe je helemaal jezelf kunt zijn. In 4 volle dagen ga je leren hoe je aan het stuur van jouw leven kunt gaan staan. Je gaat je kwaliteiten ontdekken, maar ook je schaduwkanten. Je leert hoe je uit oude patronen kunt stappen. De kracht van acceptatie van dat wat zich voordoet in jouw leven is daarbij een vereiste en daar zal dan ook uitgebreid bij stil worden gestaan en mee worden geoefend. Je leert assertiviteit te ontwikkelen vanuit een zachte kracht, gaat heldere doelen formuleren en leert voor welke zaken je wel verantwoordelijkheid te nemen hebt en voor welke niet. Je gaat ervaren hoe er steeds meer flow in je leven komt en gaat authentiek je plek innemen. In de training wordt gewerkt met concrete ervaringsoefeningen waarmee de stof diep verinnerlijkt wordt. Een cadeautje voor jezelf!

Deze vierdaagse basistraining Persoonlijk Leiderschap wordt gegeven in samenwerking met loopbaancoach en trainer Sandra Heijnen van Eigen Talent. Heb je belangstelling, laat ons dit dan tijdig weten. Klik [hier](#) voor de brochure. En stuur deze informatie vooral ook door aan anderen die hier wellicht belangstelling voor hebben. Mocht je vanuit je werk aan deze training mee kunnen doen, neem dan voor de kosten even contact met ons op via [heijnenmarseilletraining@gmail.com](mailto:heijnenmarseilletraining@gmail.com), of telefonisch (070-3276697).

### **Denken of voelen**

In de hartcoherentietrainingen van *Leren met je hart* is een belangrijk element het leren om in een prettig gevoel te 'stappen'. Stress is altijd gekoppeld aan onprettige emoties (onmacht, boosheid, frustratie, angst, paniek). Om uit stress te kunnen stappen is het belangrijk eerst

de aandacht uit het drukke onrustige hoofd te halen en deze vervolgens naar het hart te brengen. Dan ga je rustig ademen en een prettig gevoel activeren. Of je hartslag coherent (met een regelmatige variatie) is of niet (met een chaotische variatie), hangt ervan af hoe je je voelt. Gevoelens blijken veel sneller effect op ons lichaam te hebben dan gedachten. Toch gebruiken we wel degelijk onze aandacht (gedachten) om oefeningen te doen om een positief gevoel op te roepen, resulterend in een coherent hartritme, en daarmee meer welzijn en betere prestaties.

Een misverstand is om te denken dat als we aan iets positiefs denken, het dan vanzelf wel goed komt met dat gevoel. Dus hoewel we ons denken

en onze aandacht kunnen gebruiken om iets te gaan voelen, is het niet zo dat denken alleen genoeg is. We moeten als het ware weer helemaal in zo'n prettig gevoel stappen, het weer herbeleven. Want het is het werkelijk ervaren prettige gevoel dat voor een coherent hartritme kan zorgen. En als je jezelf voor de gek houdt, dan laat de coherentiegrafiek op mijn laptop feilloos zien dat je dan misschien wel positief denkt, maar je je desondanks niet positief voelt.

Wil je weten of het je lukt, laat het dan bij me meten of doe mee aan de mooie hartcoherentie veerkrachttraining die op 27 september begint in Den Haag. Geef je op tijd op!

## 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!**

Ma 10 sept: Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 10 maandagavonden 19.30—21.30 uur, Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 190,-. *Aanmelden graag 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. *Ook geschikt voor niet-leerkrachten! 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,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar.

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,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar.

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,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar.

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://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](mailto:harriet@lielievita.nl)

[www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) .