

Dialogo lente 2007

*Dialogo wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op www.gevoeligheidskracht.nl.
Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.*

Dialogo: een belofte en een droom

Zoals je ziet heeft de nieuwsbrief een nieuwe naam. Ik had al een tijdje het gevoel dat de naam HSP-Medelingen de lading niet helemaal meer dekte. Mijn werk is zich aan het verbreden. Ik werk nog steeds met veel plezier met en voor hooggevoelige mensen. Ik wil er graag aan bijdragen dat hooggevoelige mensen steeds meer vanuit hun volle potentie gaan leven. Het gaat me echter niet alleen om hooggevoelige mensen. Mijn droom en mijn passie is een wereld waarin mensen zichzelf en elkaar respecteren. Een wereld waarin we onze veelkleurigheid, onze verschillen in aard, afkomst, leeftijd, levensbeschouwing en nationaliteit eren en vieren. Het begint met het respecteren en eren van alle verschillende en soms tegenstrijdige stemmen en stukken in mijzelf. Dan het omgaan met de mensen, de dieren, de natuur, de wereld om mij heen. Het eren van wat er is, zonder er een oordeel op te plakken. Geen gemakkelijke hobby, ik geef het je te doen. Maar wel een die veel voldoening geeft.

Ik merk zelf hoe ik floreer als ik werkelijk met mezelf en anderen in dialogo kan zijn. Als ik luister vanuit mijn hart en als mijn woorden in het hart van de ander ontvangen worden. Als ik de ander eer in waar zij of hij op dit moment is en ik voel me geëerd in waar ik op dit moment ben. Dan krijg ik vleugels, dan durf ik verder te reiken dan ik gewend was te doen. Naar binnen en naar buiten. Ik krijg contact met een diepere wijsheid in mezelf en ik maak een dieper contact met de ander.

Het woord Dialogo houdt voor mij een droom en een belofte in. En ik wil er graag het mijne aan bijdragen om die droom en die belofte uit te laten komen.

Lapjes van liefde

*mijn buitenjas
lap ik steeds op
want gaten dreigen*

*deed ik het niet
dan zouden haat en nijd
op mij inbranden*

*lapjes van liefde
hecht ik op de naaktheid
van mijn bestaan*

Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen

- **Nieuw boek voor hooggevoeligen van Susan Marletta-Hart!**

Met veel plezier heb ik het boek **Voluit leven met hooggevoeligheid**¹ van Susan Marletta-Hart gelezen. Susan heeft een authentieke manier van schrijven. Ze is wat ze schrijft. Ze geeft veel voorbeelden uit haar eigen leven. Ze stelt het niet beter voor dan het is: het blijft soms moeilijk om hooggevoelig te zijn en allemaal hebben we onze valkuilen. Ze belooft geen wonderen en af en toe terugvallen is normaal.

Susan wil met dit boek de lezer activeren, naar het licht trekken: 'Ik vind dat hooggevoelige mensen veel te getalenteerd zijn om niets te doen. We moeten naar het daglicht, hoe bedreigend het leven en zijn valkuilen ons hooggevoeligen soms lijken. We moeten niet gaan zitten wachten tot de wereld volmaakt is. Door nu te verschijnen verander je de wereld.'

Het boek heeft een veelzijdige benadering. Zowel het fysieke en het emotionele als het mentale en spirituele niveau komen aan bod. Het biedt concrete strategieën, inzichten en oefeningen die je kunnen helpen je ware kracht te vinden en verder te ontwikkelen. Het boek is informatief en bemoedigend. De volgende zin van de achterflap is me uit het hart gegrepen: 'Waarom zouden wij leven zoals anderen, als dat leven voor ons niet het juiste is? Om gelukkig en gezond te blijven, zul je een levensstijl moeten ontwikkelen die daadwerkelijk bij je past. Dat kan alleen door bewuste keuzes te maken en door uit te komen voor je eigen aard.'

Een aanwinst voor de literatuur over hooggevoeligheid!

- **CD Ademen** De beste aanschaf die ik de laatste tijd gedaan heb is die van de cd Ademen van Anita Boom. Deze cd is een geleide meditatie en brengt je via het ademen in contact met de liefde voor jezelf. Iedere keer als ik een 'shot' liefde nodig heb, zet ik hem op. Maar vaak ook 's avonds voordat ik ga slapen. Ik slaap dan met een gelukkig gevoel in. Ik heb zelfs mijn gewoonte om te lezen voor het inslapen er voor opgegeven, zoveel geeft het me. Hij kost € 15 en je kunt hem bestellen op www.bewustwording.org onder verkoop cd's.

- **Nieuw boek van Carla Muijsert-Blitterswijk**

Van Carla Muijsert, bekend van haar boeken Nieuwetijdskinderen en Ieder kind in z'n eigen kracht, is nu verschenen: **Positief Ouderschap - voor kinderen van deze tijd**².

In Nederland zijn we gewend om het accent vooral te leggen op wat er mis is met kinderen en op wat er ontbreekt. Positief Ouderschap stelt ouders, onderwijzers en hulpverleners bij uitstek in staat om hier verandering in te brengen. De kinderen en jongeren van deze tijd zijn intuïtief en zelfbewust en hebben een sterke behoefte aan zelfverwezenlijking. Wat ze met name nodig hebben is dat ze worden ondersteund bij het benoemen en ontwikkelen van hun individuele kwaliteiten. Dit boek staat vol praktische adviezen, geeft aan welke kwaliteiten kinderen kunnen hebben en hoe je ze kunt herkennen. Het maakt ook duidelijk welke invloed intuïtief bewustzijn op hun gedrag en ontwikkeling kan hebben, biedt een ander perspectief op gedragingen die steeds meer kinderen en jongeren laten zien en benadrukt het belang van lichaamsbewustzijn. Tevens is er veel aandacht voor computergebruik door jongeren en de risico's van internetverslaving.

¹ Uitgeverij Ten Have, ISBN 90 259 5671 8, € 16,90

² Uitgeverij Ankh-Hermes, ISBN 978 90 202 8543 7, € 17,50

- Els Rutgers wees mij op het boek **Gedachten worden dingen** van **Darel Rutherford**³. Omdat zij er zo enthousiast over was, ben ik er ook in begonnen. Ik vind het een erg inspirerend boek. Echt zo'n boek dat je helpt om uit je winterslaap te ontwaken. Rutherford heeft een opgewekte en toegankelijke manier van schrijven. Af en toe is hij voor mij wel wat erg enthousiast en dan weet ik dat ik het boek even moet weggelaten en het gelezede moet laten bezinken. De schrijver onderscheidt negen stappen naar persoonlijke vrijheid. Hij maakt me nog eens heel duidelijk hoe wij onze eigen werkelijkheid kiezen en creëren en hoe we daar macht over kunnen krijgen. Ook als we denken dat we niet kiezen, kiezen we. Zijn voorstel is om me mezelf 21 dagen lang iedere dag een half uur voor te stellen als iemand die haar droom heeft vervuld, kortom, om degene te zijn die ik wil zijn. Pas als ik me dat helemaal voor kan stellen, kan ik succesvol handelen en datgene in mijn leven brengen wat ik wens. Het is voor mij bepaald geen nieuwe kost, maar ik word er wel blij van, dit te lezen en toe te passen. Dus dat is alvast meegenomen. Het is geen zweverige theorie, het is een praktisch boek en de schrijver spreekt uit eigen ervaring. Hij was tachtig toen hij dit boek schreef en werkte toen nog steeds als welvaartscoach. Met name aan te raden als je op zoek bent naar meer rijkdom op een van de gebieden van je leven.
- In de nieuwsbrief van Byron Katie staat een hartverwarmend verslag over een middag waarop ze Israëli en Palestijnen met elkaar in contact wist te brengen. Hoopgevend. Je kunt het lezen op http://www.thework.com/newsletter_feb07_2.html (Engelstalig).
- Antine Brandsma meldt: 'In het blad 'Bij de les' stond kortgeleden een artikel over **hoogsensitieve leerlingen**. De tekst is te lezen via www.orthoconsult.nl. Dat geldt ook voor het verslag van het door hen georganiseerde symposium 15 nov. jl over dit onderwerp. Op die site staat ook informatie over het nieuw verschenen boek **Hoogsensitieve leerlingen door Susanne Nieuwenbroek**. Dit nieuwe boek is ook te bestellen inclusief dvd. Het boek vind ik zeer lezenswaardig en bruikbaar voor het onderwijs. Het komt aardig realistisch en werkbaar over. De dvd, slechts 10 min, vind ik duur voor de geboden info, maar de liefhebber heeft dat er misschien voor over.'
- Tijdens een lezing in Oostburg tipte een aanwezige HSP een boek waar zij veel aan had. Het is Mindfulness van E. Maex. Dit boek is erg geschikt voor wie beter wil omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Mindfulness vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken. In plaats van voortdurend toe te leven naar doelen die ver in de toekomst liggen, leer je met een milde open aandacht aanwezig te zijn bij wat nu is. Het leert je hoe je de rust en helderheid kunt opzoeken in jezelf. Ook als het leven je deze rust niet gunt, geeft mindfulness je de vrijheid goed om te gaan met de onrust, zonder jezelf erin te verliezen.⁴

Inspirerende websites:

- Meld je aan en lees over een 'cool climate': <http://www.coolclimate.nu/vertelheteenvriend.php>
- Prachtige handenkunst op http://www.funpic.hu:80/funblog/kez_atveres/kez_atveres.html.

³ Uitgeverij Gaia, ISBN 9077341528, € 28,50

⁴ Uitgeverij Terra-Lannoo, ISBN10: 9020965166 / ISBN13: 9789020965162, € 17,95

- HSP-forum in Vlaanderen: <http://tech.groups.yahoo.com/group/HSPVlaanderen/>
- Website van natuurcoach Mirjam Bossink: <http://www.spiegeling.net/index.html>
- Website van Trudy de Ruijter: mens- en dier therapeute: <http://www.communicerenmetdieren.nl>
- Voor mensen die geïnteresseerd zijn in de verbinding tussen religies: www.zinweb.nl

*Yesterday is history
Tomorrow is a mystery
But today is a gift:
That's why they call it
'Present'!*

Aanbod de komende tijd:

Lezingen:

- **Castricum**, donderdag 29 maart 2007, Hooggevoeligheid als kracht, 20.00 uur, Bibliotheek, Geesterduinweg 1, 1902 CB Castricum, 0251 655678, www.bibliotheekcastricum.nl.
- **Rotterdam**, dinsdag 17 april 2007, Hooggevoeligheid als kracht, Himalaya New Age Winkel, Mariniersweg 7, 3011 NB Rotterdam, 010 2409363, info@himalaya.nl, www.himalaya.nl.
- **Katwijk**, woensdag 10 oktober 2007, Hooggevoeligheid als kracht, Bibliotheek Katwijk, nadere informatie volgt.

Wijze Vrouwen Cirkel: wegens succes geïnterpreteerd

De Wijze Vrouwen Cirkel in Den Bosch is een groot succes en gaat door. Er is nog plaats voor een aantal nieuwe deelnemers. De nieuwe data zijn: maandagavond 2 en 16 april en 7 mei. Vraag de folder aan op marbeuk@home.nl voor nadere informatie.

Hier wat uitspraken van vrouwen uit de cirkel:

- *Voor mij is deze groep echt thuiskomen.*
- *Voor mij is de manier van communiceren in de wijze vrouwen cirkel een eyeopener en een verademing.*
- *Ik wist niet dat je zoveel kunt leren van luisteren. Het uitgangspunt dat ieder wijs is en dat ik de ander niet wijzer hoef te maken is een geruststelling. Ik hoef de ander niet te helpen, hij of zij helpt zichzelf en kan eventueel lering trekken uit mijn verhaal. Ik ben niet verantwoordelijk voor het welbevinden van de ander, alleen maar voor dat van mijzelf.*
- *Vooral de herkenning van de verhalen van de andere vrouwen heeft mij geraakt en mij geleerd dat we allemaal met dezelfde thema's te maken krijgen in het leven. Het maakt dus niet uit wat ik vertel. Ik kan er vanuit gaan dat de 'luisteraars' er zeker iets uit zullen herkennen - want dat doe ikzelf immers ook ieder verhaal. Dit maakt dat ik leer te vertrouwen dat ik geen bevestiging nodig heb want ik weet dat mijn verhaal altijd iets zal aanraken. Geen bevestiging nodig hebben is een enorme bevrijding.*
- *Ik vind het goed om te leren dat ik bewust de beurt neem en dat ik me er bewust van word wat ik werkelijk te zeggen heb. De ander is lang niet altijd gebaat bij mijn 'gekakel'. Het geeft rust als je meer luistert en er meer stilte laat zijn.*

- *De afspraak om naar elkaar te luisteren en niet te reageren terwijl de ander 'de beurt' heeft geeft heel vanzelf zonder dat je er iets hoeft te doen een enorm respect voor elkaar.*
- *Het is heerlijk om te merken dat hooggevoeligheid hier normaal is.*
- *We vinden hier een nieuwe vorm van communicatie uit.*

Er zijn plannen om een **Wijze Vrouwen Cirkel in Leeuwarden** op te starten. Heb je interesse, meld je dan op marbeuk@home.nl, dan krijg je de folder toegestuurd zodra de informatie bekend is.

Op 2e paasdag maandagmiddag 9 april 2007 vindt er een **landelijke Wijze Vrouwen Cirkel** plaats **in Dieren**, Gelderland, begeleid door Edda van der Hoeven, initiatiefneemster van de Wijze Vrouwen Cirkel in Nederland. Meer informatie op www.wijzevrouwencirkel.nl.

De Helende Dialoog

Deze groep is uitgesteld omdat er nog niet genoeg aanmeldingen waren om van start te gaan. Je kunt je aanmelden voor de wachtlijst. Als er genoeg belangstellenden zijn, starten we. Vraag de folder aan: marbeuk@home.nl.

Transformatiespel: het spel dat je leven verandert

Stilstaan bij jezelf in spelvorm, individueel of met andere hooggevoelige mensen

Begeleidingstrajecten en consult op afspraak, zie www.gevoeligheidalskracht.nl onder persoonlijke begeleiding

Transformatiespel, begeleidingstrajecten en consult **in Vlijmen (bij Den Bosch) en in Leiden**

*God slaapt in een steen,
droomt in een plant,
ontwaakt in het dier
en is wakker in de mens
Soefi gedicht*

Culturele pionier: Antoine van Staveren

Sensitieve mensen floreren in een omgeving waar hun eigenheid gewaardeerd wordt en waar intuïtie, creativiteit, spiritualiteit en respect centraal staan. Velen van hen hebben na stuk gelopen te zijn binnen traditionele beroepen, de stem van hun hart gevolgd en zijn hun eigen weg gegaan, experimenterend met nieuwe vormen. Daardoor zijn ze culturele vernieuwers geworden. Deze keer de schijnwerper op Antoine van Staveren.

Antoine is oprichter van het EszenzZ Centre, het eerste holistische gezondheidscentrum voor hooggevoeligheid, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling in Amsterdam. Het werd in mei 2006 geopend en er werken 15 therapeuten en begeleiders vanuit diverse disciplines. Antoine (1968), ontvangt me daar en leidt me rond door het smaakvol en gezellig ingerichte centrum op de bovenverdieping van een regulier gezondheidscentrum in Amsterdam Noord.

Waarom merkte jij dat je hooggevoelig was?

Toen ik vijf was, vroeg ik al aan mijn moeder: 'Wie is God?' Ik ben altijd bezig geweest met de vraag, wie ben ik nou eigenlijk. Ik ben me in het eerste stuk van mijn leven vooral bewust

geweest van de lasten van hooggevoeligheid, zonder dat woord te kennen. Ik heb gewerkt in een Hifi winkel, ik kreeg daar al snel veel verantwoordelijkheid. Dat werd me teveel. Op mijn vijfentwintigste zat ik thuis, ik at niet meer, woog nog geen 50 kilo meer, ik durfde ik niet meer op straat en ik lag eigenlijk alleen nog maar dagenlang op bed, uit angst voor bijna alles wat me zintuiglijk zou kunnen beïnvloeden. Vanaf dat moment ben ik op zoek gegaan naar wie ik was. Het begon met lezen, lezen, lezen. Helaas was er toen nog niets over hoogsensitiviteit te vinden.

Een tante bracht me in contact met een magnetiseur. Die constateerde dat ik snel hulp nodig had. Hij zette me op het spoor van de boeken van Josef Rulof omdat ik vol zat met levensvragen. Ik vond 'toevallig' voor dat moment precies de goede antwoorden. Daarmee is mijn genezingsproces begonnen. Boeken waren mijn therapie. Daarna ben ik veel workshops en trainingen gaan volgen, waardoor ik steeds meer in contact ben gekomen met mijn essentie. Later deed ik de opleiding hypnotherapie, en specialiseerde ik me in fibromyalgie en in eet-, angst-, dwang- en identiteitsstoornissen. Ik begon een eigen praktijk. In de loop van de tijd ben ik heel geïnspireerd geraakt door de Boeddhistische Psychologie en de Advaita Vedanta. Daarin gaat het vooral om het Bewust-er-Zijn. Dit speelt een grote rol in mijn begeleiding van mensen.

In 2003 kwam het thema hoogsensitiviteit op mijn pad. Ik kwam te weten wat hooggevoeligheid betekende, ik voelde me herkend en herkende mezelf in de literatuur die ik nu onder ogen kreeg. Het was al zo dat het merendeel van mijn cliënten hooggevoelig was. Ik heb de afgelopen jaren zo'n 2000 sessies met hooggevoelige mensen gehad en daarin heb ik een individuele leergang ontwikkeld die bij bijna alle HSP's succesvol bleek. Daarin wordt een brug geslagen tussen therapie en spiritualiteit. De mens is immers ook een spiritueel wezen. Een belangrijke factor in de leergang is kennisoverdracht. Er wordt uitvoerig ingegaan op denk (mind) problemen en emoties die hiermee samenhangen. Veel denken leidt onherroepelijk tot vermoeidheid. Het is mogelijk, er anders mee om te gaan. Een andere belangrijke factor is het praktiseren, dus het 'doen' in het dagelijks leven. Daardoor is de leergang erg praktisch ingericht.

Het is mooi om te zien hoe alles zich vormt en manifesteert. Het gaat eigenlijk vanzelf. In januari ben ik met de eerste leergang voor therapeuten gestart die ik 'HSP Begeleider' heb genoemd. Het is een soort bijscholing of specialisatie waarin de therapeut allerlei tools krijgt aangereikt (en zelf ondergaat) om HSP's in zijn of haar praktijk te begeleiden.

Hoe kijk jij tegen hooggevoeligheid aan?

HSP's zijn vaak onbewust met hun aandacht naar de buitenwereld gericht. Hun centrum ligt dan in de buitenwereld in plaats van bij hun eigen beleving. Dat geeft veel last en onbalans. Een collega noemt dit 'buitenstebinnen leven', wat ik een mooie weergave vind.

Sensitiviteit is een alertheid waardoor je alles aan kunt voelen wat er om je heen gebeurt. Je kunt dat echter alleen als je niet gehecht bent in de buitenwereld. Zolang je daar gehecht bent, kun je daar niet voelen; je bent als het ware uit jezelf weggegaan. Ik noem dat geen sensitiviteit maar sentimentaliteit. HSP's komen hier binnen als Hoog Sentimenteel Persoon (HSENP) en langzaam leren ze handelen vanuit hun eigen kern. Dan ervaren ze pas de kwaliteiten van een Hoog Sensitief Persoon. Dan hoeven ze zich niet meer angstvallig af te schermen tegen invloeden uit de buitenwereld. Dan kunnen ze veel meer aan dan ze ooit hadden gedacht en kunnen ze ten volle in het leven staan. De last van hooggevoeligheid geeft HSP's een mogelijkheid om in contact te komen met deze bijzondere opmerkingsbegaafdheid.

De rode draad in mijn begeleiding is het aanleren van een non-dualistische houding. Er bestaat geen goed of fout. Er is wat er is, en dat is het. Als het denken in goed en fout wegvalt, ontstaat er veel innerlijke ruimte waardoor creativiteit vrij kan komen. Het gaat om een 'training' in Bewust-er-Zijn. Bewust leven in de Tegenwoordigheid. Een onderdeel daarvan is

meditatie, hoewel mensen het vaak niet eens als zodanig herkennen. Dan zeggen ze tegen me: 'Als we maar niet gaan mediteren, want dat is niets voor mij'. Aan het einde van de leergang worden ze zich ervan bewust dat ze eigenlijk niets anders hebben gedaan dan mediteren... Door aandachtig bij zichzelf aanwezig te zijn, ontdekken ze waar ze de buitenwereld in getrokken worden. Vaak door hun eigen gedachten en door sommige zintuigen. Ik zeg altijd: 'Je gedachten kun je niet controleren, maar je kunt wel stoppen, ze te geloven'. Die gedachten gaan overal heen, behalve naar dit moment. Als je je daarvan bewust wordt, kun je je zelf a.h.w. steeds weer terugbrengen naar het hier en nu. Dat is het enige moment waarin we leven. Een belangrijk onderdeel van de leergang is om het hier-en-nu beleven te benadrukken en van daaruit te gaan handelen. Veel HSP's zijn namelijk bezig te denken in de toekomst, het verleden, of men is erg geïnteresseerd in het denken over andermans denken. Dus wég hier-en-nu... met alle gevolgen van dien.

Als je in het hier en nu aanwezig bent, kun je ook leren een structuur in je leven aan te brengen die voor jou werkt op basis van je gevoel en niet alleen op basis van de ratio. Dan hoef je niet meer te werken met to do lijsten. Dan geef je prioriteit aan dingen die voor jou belangrijk zijn zoals rust, tijd om de dingen die je meemaakt te verwerken. Die tijd ga je dan ook in je agenda reserveren. Als je dat structureel doet, raak je niet meer opgebrand. Dan kun je eindelijk echt van je vrije tijd gaan genieten zonder dat er nog allerlei lijstjes op je liggen te wachten van dingen die er eigenlijk ook nog moeten gebeuren.

Antoine vindt het belangrijk dat het voor een HSP goed voelt om op een bepaald adres aan jezelf te gaan werken. Er moet een 'klik' zijn. Daarom krijgt iedereen eerst een vrijblijvend en individueel gesprek van een uur op specifieke kennismakingsmiddagen.

Antoine van Staveren, Instituut EszenZZ, Parlevinker 7, 1034 PX Amsterdam
0648175674, www.eszenzz.nl .

*Als je geen tijd neemt om te luisteren
en om eens even stil te staan,
hol je er alsmaar achteraan
en blijft het doen het zijn verduisteren.
Geeske Pfaff*

Reacties en oproepen van lezers

Presentatie over hooggevoeligheid op school

Afgelopen december heb ik op mijn werk (ik ben logopediste op een sbo school) een presentatie gegeven over hooggevoeligheid. Maanden tevoren had ik ineens in een flits het idee opgevat om hierover te gaan praten. Toen het moment daar was, had ik slapeloze nachten. Doodeng vond ik het! Wat als collega's me met andere ogen gingen bekijken? Me niet meer zouden zien als de logopediste, maar als dat overgevoelig mens. Toch moest ik het doen. Die drang was groter dan mijn angst. 'Ik vind wel weer ander werk als het verkeerd uitpakt', dacht ik.

Het was fantastisch. Op een studiedag waarop 10 werknemers een presentatie mochten geven, verzorgde ik er eentje van. Twee keer een half uur heb ik gesproken over hooggevoeligheid. Per presentatie mochten maar 10 toehoorders toegelaten worden.

Bij mij was het drukker. De belangstelling bleek veel groter en een half uur veel te kort. Nog nooit in mijn leven heb ik me zo op mijn plaats gevoeld als tijdens het geven van deze presentaties. Voor mezelf was het hét moment om met mijn gevoeligheid naar buiten te komen. Voor de meeste medewerkers was het hét moment om te horen dat hooggevoeligheid bestaat. Mensen waren tot tranen toe geraakt. Zo mooi!

Ik ben nog nooit van mijn leven zo respectvol benaderd als ik momenteel op mijn werk benaderd word. Heerlijk gevoel!

De presentatie kreeg nog een staartje: men wilde de tekst op papier hebben. Ik twijfelde. Ik vind het alleen zinvol om iets over hooggevoeligheid te vertellen als ik over mijn eigen ervaringen vertel (want dit is het enige dat ik echt naar eer en geweten kan overbrengen). Wilde ik wel dat mijn collega's mijn persoonlijke groei zwart op wit kunnen lezen? Na een weekje dubben ben ik achter de computer gekropen om de gepresenteerde tekst op papier te zetten, aangevuld met wat eigen ervaringen.

Uiteindelijk heb ik een tekst geschreven van 12 kantjes.

De mensen die het gelezen hebben, reageren óf positief óf helemaal niet. Ik weet dat de tekst veelvuldig wordt doorgegeven (ook door mensen die er niet op reageren!). Het lijkt wel een olievlek die zich heel langzaam maar zeker uitbreidt. Nog wekelijks zijn er collega's die met vragen komen over zichzelf en/of hun naasten. Sinds ongeveer een maand komen er nu ook vragen over leerlingen (het lijkt wel alsof de informatie eerst heeft moeten 'zakken' voordat het betrekking kan hebben op het werk).

Als je belangstelling hebt voor de tekst kun je hem bij mij opvragen: Karin Martens-van Leeuwen, klaprozentuin@orange.nl

*De werkelijkheid is altijd vriendelijker
dan het verhaal dat we erover vertellen.*

Byron Katie

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 1 juni 2006

Marian van den Beuken

Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider

marbeuk@home.nl

www.gevoeligheidskracht.nl