

Dialogo rajaan 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.

See me beautiful

Marian van den Beuken

Een tijdje geleden ontdekte ik iets wat voor mij en mijn relatie heel belangrijk is. Ik zat met een paar vrouwen op een terras. Een van hen vertelde dat ze het idee heeft dat haar man haar werk niet serieus neemt en dat ze daar heel veel last van heeft. Ik vertelde dat ik heel lang mijn moeder niet als werkende vrouw heb gezien, terwijl ze meewerkte in de zaak, zes kinderen verzorgde, het huishouden deed voor ons gezin en ook nog eens de was deed voor mijn oma en mijn tante. Met mijn partner heb ik vaak ongenoegen gehad over wie wat en hoeveel doet. Zij werkt buitenshuis, ik veelal thuis, en ook ik heb vaak het idee gehad dat ze mijn werk eigenlijk geen werk vond. Een andere vrouw vertelde dat ze daar anders tegenaan is gaan kijken sinds zij buitenshuis werkt en haar partner thuis. Ze zei: als ik het vanuit deze hoek bekijk, moet ik zeggen dat ik werken thuis heel aantrekkelijk vind. Je bent tot op zekere hoogte heel vrij. Je hoeft je niet aan te passen aan een werkcultuur. Je kunt zelf je tijd indelen. Je kunt koffie drinken, een uurtje buiten gaan lopen wanneer je dat maar wilt. Je kunt je eigen tempo volgen. Je kunt gewoon jezelf zijn. Die opmerking bleef lang hangen. De hele nacht ben ik er op de een of andere manier mee bezig geweest en 's ochtends had ik het opeens helder.

Ik zag opeens hoeveel inspanning het kost om jaar in jaar uit dagelijks naar je werk te rijden, al of niet in de file, je daar voortdurend aan te moeten passen aan anderen, een rol te moeten spelen waar jij je misschien niet helemaal in thuis voelt. De moeite die het je kost om dat vol te houden terwijl je er soms absoluut geen zin in hebt. Opeens kon ik zien dat ik dat stuk van mijn partner nooit gezien en nooit erkend heb. Ik heb wel vaak mijn waardering uitgesproken over het feit dat ze die baan heeft, dat ze er goed in is, dat ze een prachtig salaris verdient, ik heb haar verteld hoe trots ik op haar ben, maar ik heb haar nog nooit verteld dat ik zie wat voor prijs ze daarvoor moet betalen en dat ik het waardeer dat ze er zoveel voor over heeft om een goed inkomen te verdienen zodat wij op onze prachtige plek kunnen blijven wonen. Want hoeveel mooie zinvolle dingen ik ook doe, het geld stroomt toch het meest via haar binnen. Ik zag opeens dat ze iedere keer als ze zich naar mijn idee neerbuigend over mijn werk uitliet, eigenlijk wilde zeggen: zie eens een keer hoe zwaar het mij valt!

Marshall Rosenberg specialist in geweldloze communicatie, zei tijdens een lezing eens: 'Ik vind de mensen zoveel aardiger sinds ik niet meer naar ze luister en alleen maar gevoelens en behoeften zie.' Iemand vroeg hem: wat doe je dan als iemand heel vervelend tegen je doet? Hij zei: 'Dan hoor ik die ander een prachtig lied zingen: See me beautiful!'

Ik realiseerde me nu opeens wat hij werkelijk bedoelde. Als iemand tegen mij zeurt, klaagt, uitvalt, me verwijten maakt, heeft dat helemaal niets met mij te maken. Het is alleen maar een roep om gezien te worden. Als ik kan onthouden dat de ander een prachtig mens is, net zoals ik dat ben, dan sijpelt er geen druppeltje gif bij mij naar binnen. Het is de beste

zelfbescherming die er is. En dan is het gemakkelijk om de ander even de aandacht te geven die ze nodig heeft in plaats van gekwetst te zijn, kritiek te hebben of ongevraagd goede raad te gaan geven.

's Avonds legde ik mijn voortgeschreden inzicht aan mijn vriendin voor en vroeg of het klopte. Het was helemaal in de roos. Ze was blij dat ik eindelijk had begrepen waar ze al zo lang behoefte aan had. Ik kon daarna ook vertellen waar ik me niet in gezien voelde. We konden nog wat losse eindjes wegwerken van een crisis van een paar jaar geleden. We pinkten een traantje weg, we dronken een glas wijn en... we leefden nog lang en gelukkig.....

Vogeltrek

*elke zondagmorgen luister
ik naar "vroeg vogels"
leer dan steeds wat nieuws*

*vanmorgen vertellen
vogelaars over de vogeltrek
spreeuwen, eenden, ganzen
vliegen naar hun winterplek*

*een onbekende vink
wordt speciaal vermeld:
de kerosinevink! hij fluit
niet, maar hij ronkt*

Marion Spronk

Gehoord – gezien – gelezen

- **We moeten ons wereldbeeld kantelen: het is tijd voor een innerlijke klimaatverandering**
Onder deze kop publiceerde Annick de Wit op 7 juli 2007 een inspirerend artikel in de NRC. Achter het broeikaseffect schuilt een rationeel wereldbeeld waarin weinig plaats is voor zingeving en persoonlijke groei. Daarom is de zorg over warme winters en te vroege zomers een uitgelezen kans om dat wereldbeeld te kantelen. Niet weg met de ratio maar de ratio voorbij. Je kunt het hele artikel vinden op <http://archieff.nrc.nl/?modus=1&text=We+moeten+ons+wereldbeeld+kantelen&hit=2&set=2> Annick de Wit is werkzaam bij Stichting wAarde, een denktank binnen de natuur- en milieubeweging. Zij heeft uitgebreid onderzoek verricht naar de relatie tussen spirituele waardeoriëntaties en milieuverantwoordelijkheid.
- **Poverty Requiem in Den Haag**
Op zondag 2 september vindt in Den Haag de feestelijke opening van het culturele seizoen voor amateurs plaats onder de naam: Culturalis pakt uit! Op die dag zal het Poverty Requiem twee keer worden uitgevoerd in de Grote Kerk aan de

Riviervismarkt in Den Haag. De generale repetitie voor deze uitvoeringen vindt plaats op zaterdag 1 september van 10.00 tot 16.00 uur. Aanmelden voor deze uitvoeringen kan nog steeds! Meld je nu aan via de site. [Lees meer](#)

- **Poverty Requiem Estafette op Wereld Armoede Dag**

Op 17 oktober 2007 zullen in het kader van Wereld Armoede Dag drie verschillende uitvoeringen van het Poverty Requiem plaatsvinden. In de ochtend vindt in Haarlem een speciale kindereditie plaats. De kinderen geven vervolgens het Poverty Requiem 'stokje' door aan een groot politiek gelegenheidskoor in Den Haag. De politici die meezingen, geven tenslotte het 'stokje' door aan alle koren die in het Friese Heerenveen klaar staan om 's avonds in een grote slotmanifestatie het Poverty Requiem voor een laatste maal die dag ten gehore te brengen. Wil je meedoen aan deze bijzondere estafette? Meld je aan via de site voor de uitvoering in Den Haag of Heerenveen. [Lees meer](#)

- **Modron Vrouwenagenda**

Net verschenen: de Modron Vrouwenagenda. Een lekker dik afsprakenboek, helemaal in kleur, waarin vrouwen op een speelse manier kennis kunnen maken met de stromingen in de seizoenen. Iedere week bevat de precieze dagelijkse maanstanden (in kleur!) en het geheel is geïllustreerd met schitterend fotomateriaal. De agenda volgt dit jaar de cyclus van de vier elementen. Meer informatie en bestellen: www.modron.org

- Sinds enige tijd bestaat er wereldwijd een **medicijncirkel**. Dat betekent dat er over de hele wereld maandelijks ceremonies worden gehouden waarin de mantra van de Medicijn Boeddha wordt gereciteerd. De mantra wordt gereciteerd voor mensen die fysiek, geestelijk of spiritueel heling wensen. Je kunt meedoen en/of namen doorgeven, ook die van jezelf als je daar behoefte aan hebt, maar ook van dieren en situaties die heling nodig hebben. Soumya Koning uit Rosmalen meldt over de eerste medicijncirkel bij haar thuis: 'Vandaag hebben we voor het eerst gereciteerd, de sfeer was diep en licht tegelijkertijd en veel mensen hadden namen gemaild van mensen die steun nodig hebben.' Onder de naam www.worldwidehealingcircle.net is alle informatie over de medicijncirkels te vinden. Je kunt daar ook vinden waar een cirkel bij jou in de buurt is. Je kunt meezingen in een cirkel of thuis, of met je intentie bij de cirkel zijn. Hoe meer mensen meedoen, hoe sterker het effect.

- **Project hoogsensitieve kinderen**

Op twee Utrechtse basisscholen loopt momenteel een project over hoogsensitieve kinderen. Met de leerlingen worden verschillende activiteiten ondernomen, waaronder kinderyoga en info-lessen rondom thema's als: "Wat voel ik eigenlijk?" Vanuit de ouders is vraag ontstaan naar een begeleidingstraject voor ouders/opvoeders van hoogsensitieve kinderen. De Stichting Nieuwetijdskinderen zal dit begeleidingstraject ontwikkelen en uitvoeren. Deze stichting voert ook een praktijk voor het begeleiden en coachen van ouders. Zie www.kwaliteitsopvoeding.nl.

Inspirerende websites:

- www.youtube.com/watch?v=5g8cmWZOX8Q, Een meisje van 13 jaar spreekt de verenigde naties toe namens een kindermilieuorganisatie. Indrukwekkend!
- www.goudeninitiatieven.nl, laat je inspireren!

- www.youtube.com/watch?v=I0ueb_eTzCE, Filmpje van Greenpeace over de houtkap in het regenwoud van Congo. Harrie probeert een pak suiker, wat zeep en een kratje bier te ruilen voor een stukje van het Amsterdamse Bos. Zou het haar lukken?
- www.owaze.nl/pdf/earthship_uitleg.pdf, over milieuvriendelijk wonen in huizen, helemaal gemaakt van afvalproducten.
- www.klaprozentuin.web-log.nl, over hooggevoeligheid in het onderwijs
- www.freewebs.com/u2nijmegen, website van U², een organisatie voor en door nieuwetijdskinderen.
- www.burnoutherstel.nl/literatuur_sites.htm, je kunt hier enorm veel zinvol materiaal vinden.
- <http://www.flabber.nl/archief/020571.php>, filmpje om blij van te worden.

62 ben ik en niet kapot te krijgen

*een mensenleven, las ik ergens,
duurt zes honden
nou, dan heb ik nog een lange tijd te gaan,
mijn vierde hond is net begonnen*

Anita Koster

Lezingen en Wijze Vrouwen Cirkel 2007

De zomer loopt op haar eind en het wordt tijd, plannen te gaan maken voor het komende seizoen. Er gaan in september twee Wijze Vrouwen Cirkels van start.

Wijze Vrouwen Cirkel I: drie dinsdagavonden: 4 september, 18 september en 9 oktober.

Kosten: € 45. Je kunt je alleen voor de hele serie opgeven. Verdere informatie hieronder.

Wijze Vrouwen Cirkel II: een doorgaande Wijze Vrouwen Cirkel van een keer per maand voor vrouwen die al een aantal keren een Wijze Vrouwen Cirkel hebben meegemaakt. Vier woensdagavonden: 12 september, 17 oktober, 21 november, 19 december. Kosten: voor de hele serie: € 50, per losse avond € 15. Verdere informatie hieronder.

- **Den Bosch**, 4 september, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel I, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl
- **Texel**, zaterdag 8 september, 14.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Buurthuis Bethel, Muyweg, De Cocksdorp, 0222 311486, sp007295-2@texel.com.
- **Den Bosch**, 12 september, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel II, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort. 073 5119156, marbeuk@home.nl
- **Den Bosch**, 18 september, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel I, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl
- **Den Bosch**, 9 oktober, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel I, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl
- **Den Bosch**, 17 oktober, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel II, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl

- **Katwijk**, woensdag 10 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Hoofdbibliotheek Katwijk, Schelpendam 1 2225 MA Katwijk ZH, mfeijen@bibliotheekkatwijk.nl, 071-4014819.
- **Wormerveer**, woensdag 24 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, www.t-labyrint.nl, 075-6215950
- **Alkmaar**, vrijdag 26 oktober, 20.00 uur, Hooggevoeligheid als kracht, Spiritueel Centrum Zenit, Spoorstraat 62 1815 BL Alkmaar, www.centrum-zenit.org, 072 5111311.
- **Den Bosch**, 21 november, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel II, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl
- **Den Bosch**, 19 december, 20.00 uur, Wijze Vrouwen Cirkel II, Jan Mosmanlaan 1B, 5237 BB Den Bosch / Maaspoort, 073 5119156, marbeuk@home.nl

De terugkeer van de godin geeft spiritualiteit haar heelheid terug. Zij herinnert ons eraan dat er nergens scheiding bestaat; gevoelens horen bij het leven, zijn een deel ervan.
Chameli Ardagh

Hooggevoeligheid en vage ziektes

Hieronder een correspondentie die ik voerde met Anneke Buitendijk

Hallo Marian,

Acht jaar terug heb ik een whiplash opgelopen. Kort gezegd, na mij verwisseld te hebben met een ander werd er in het ziekenhuis gezegd dat ik een kronkel in mijn kop heb. Na acht jaar was ik op een nulpunt. Ik kon niets meer. Via een whiplash site ben ik bij een arts in Breda gekomen die direct een zware verwaarloosde whiplash herkende en me interne revalidatie voorschreef. Ik kwam in de revalidatie terecht met enkele andere pijnpatiënten met ME, whiplash en fibromyalgie. In eigen contacten ken ik ook nog iemand met een whiplash en een met ME.

Geen van deze aandoeningen is medisch aantoonbaar. Mij valt op dat al deze chronische pijnpatiënten hooggevoelig zijn. Ze zijn tussen de 21 en 67 jaar, dus leeftijd speelt geen rol. Nog een overeenkomst: deze mensen hebben allemaal zware thuissituaties, veelal in combinatie met een zwaarbelast verleden. De andere revaliderende patiënten zeggen allemaal, vrijwel niets aan de revalidatie te hebben gehad.

Een veelgehoorde klacht van whiplashpatiënten is het gevoel anders geworden te zijn. Ik ben zelf sindsdien harder, gevoellozer, heel kort door de bocht, kortom, het lijkt wel alsof ik een heel ander karakter heb. Het niet geloofd worden in de pijnen zelf is uiteraard heel traumatisch en velen hebben bijna niemand meer omdat ze niet langer konden voldoen aan de verwachtingen die de omgeving stelde.

Ik heb sterk het idee dat vooral hooggevoelige mensen last krijgen van vage ziekten als whiplash, ME, en fibromyalgie. Is hier al onderzoek naar gedaan, met name naar die karakterveranderingen, of is hier meer over bekend? Ik hoop eigenlijk dat je verwijzingen hebt in de hoop dat al die lieve vrienden ook kans hebben op genezing.

Heel veel liefs, Anneke

Lieve Anneke,

Wat jij schrijft is mij ook al opgevallen. Ik ken erg veel mensen met ME/whiplash/fibromyalgie klachten. Ze zijn allemaal hooggevoelig en hebben vaak ook een behoorlijke bagage uit het verleden. (Dit geldt trouwens voor mijzelf ook. Ik heb wel het geluk gehad dat de whiplash meteen door mijn huisarts onderkend is. Puur medische begeleiding is er dus wel geweest, maar de rest heb ik toch zelf uit moeten vogelen.) Die karakterverandering herken ik niet zo, maar dat kan heel goed te maken hebben met de verwaarlozing van de klachten waardoor je in overlevingsmechanismen terecht komt en jezelf kwijtraakt. Dan ben je dus nog verder van huis.

Ik ken geen wetenschappelijk onderzoek op dit terrein. Ik denk dat dit vanuit de belanghebbenden zelf geëntameerd zou moeten worden. En dat gebeurt niet omdat iedereen voortdurend zo moe is. Misschien is het een vraag die eens aan wetenschapswinkels voorgelegd zou kunnen worden. Meestal werkt het zo dat iemand die er zelf bij betrokken is, het onderwerp introduceert en dat er dan vervolgonderzoeken komen. Het probleem is dat medische wetenschappers zich hier meestal liever niet aan wagen omdat het voor hen een vaag en zweverig gebied is. Ze schuiven de klachten liever door naar het terrein van de psychologie/psychiatrie, waar eigenlijk hetzelfde geldt.

Toch beginnen er wel dingen te veranderen. Ik hoorde laatst bijvoorbeeld dat een internist in Zwolle een lezing had gegeven over hooggevoeligheid, vanuit zijn eigen ervaring. Dat vind ik dan echt iemand met lef. Of iemand als Pim van Bommel, die als hartspecialist lezingen geeft over bijna dood ervaringen. Dat zijn mensen die langzaam aan de meer fijnstoffelijke aspecten van de mens in de reguliere wetenschap introduceren. Zij hebben het zwaar als pioniers op hun vakgebied.

Het gaat langzaam en tegelijkertijd toch ook best snel. Toen ik mijn eerste nieuwsbrief over hooggevoeligheid maakte, kon je nog nauwelijks over hooggevoeligheid spreken zonder dat je cynische reacties kreeg. Als je ziet wat er sinds die tijd allemaal in beweging is gekomen, dat is heel indrukwekkend. Alleen het medische bolwerk... dat duurt wat langer.

Ik heb wel gemerkt hoe krachtig het werkt om je ervaringen via internet te delen met anderen. En dan niet alleen voor de herkenning, maar ook met een bepaald doel. Het zou een mooi project kunnen zijn om dit onderwerp eens aan te zwengelen. Ik wil er best de komende tijd aandacht aan besteden in mijn nieuwsbrief. Wie weet komen er reacties op. Jij kunt het ook weer doorsturen naar jouw contacten. Ik plaats ook graag stukjes van anderen over dit onderwerp, mits ze informatie en oplossingen aandragen. Want eindeloze klaagverhalen kennen we al genoeg, daar komt niemand van in actie. Laten we contact houden en eens kijken of we het onderwerp hier en daar op de agenda kunnen krijgen.

Lieve groet, dank je wel dat je hiermee naar buiten komt,

Marian

Lieve Marian,

Mens ik vind je geweldig. Uiteraard mag je mijn stukje plaatsen en mijn insteek is dezelfde als de jouwe... geen geklaag maar zoeken naar oplossingen c.q. verbeteringen.

Ik geloof dat er hier iets groters speelt. Dat het tijd wordt voor de mensen om terug te gaan naar hun gevoel in een wereld die heel materieel en egoïstisch is geworden en dat wij daarin een rol hebben. Als immers steeds meer mensen moeten revalideren... steeds meer mensen uitvallen door niet echt medisch aantoonbare ziektes, dan moet er toch iemand wakker worden. En het klopt, er is zeker al een begin. Herkenning is volgens mij heel belangrijk. En weet je, door het feit dat ik jouw reactie aan een jongen met ME heb verteld, gelooft hij nu ook dat daar het probleem zit. Alles is zo herkenbaar. Dit is tenminste een andere insteek dan medicijnen of alternatieve therapeuten die kapitalen kosten en niets opleveren. En de teleurstelling brengt een gevoelsmens enkel meer pijn.

Ik hoop dat je zelf voelt hoeveel goeds je hooggevoelige mensen gebracht hebt en nog zult brengen. Ik ken zelf nog geen wetenschappers die op dit terrein bezig zijn. Wel heb ik nog contact met hulpverleners van de revalidatie en ik zal ze zeer zeker hier op attent maken. Heel veel liefs Anneke

Reacties zijn welkom via marbeuk@home.nl

Stilte leven¹

Ik kreeg een tijdje geleden twee brieven van ME patiënten. Een van hen kan maar eens in de twee weken 40 minuten met een ligrolstoel naar buiten. Daarna moet ze weer twee weken uitrusten. Het verbaast me voortdurend hoeveel hooggevoelige mensen ME hebben. Het is net alsof een deel van de bevolking dat met name heel begaafd is op het gebied van voelen en zijn, teruggefloten wordt om diep de innerlijke stilte in te gaan. Er wordt kennelijk een tijdlang niets anders van ze gevraagd dan om alleen maar te zijn. Dat is, denk ik, een belangrijke taak in een wereld waarin de zijnskwaliteiten voortdurend onder de voet gelopen dreigen te worden. Vroeger zorgden vooral de kloosterlingen en de kluizenaars voor deze contemplatie waardoor de transformatie van de mensheid vergemakkelijkt en versneld wordt; het lijkt wel of nu ook ME-patiënten en anderszins 'vrijgestelden' hier voor mogen zorgen. Het is ongelooflijk belangrijk maar erg onzichtbaar werk.'

Duizeling

*soms duizelt mij het leven
met alles wat er draait
dan sluit ik buitenluiken*

*mijn cellen gloeien overvol
geprikeldheid wil rust
ik volg de weg van inkeer*

*de wereld blijft wel razen
met al haar aardelingen
ik treed nu stilte binnen*

Marion Spronk

Aanbod van anderen

Wijze Vrouwen Cirkel Nederland

Edda van den Hoeven organiseert:

- Eindhoven, Zondagmiddag 30 september 2007: introductie bijeenkomst Wijze Vrouwen Cirkel, Centrum Aquamarijn, Eindhoven

¹ Uit: Marian van den Beuken: Hooggevoeligheid als kracht, Ankh-Hermes, 2007 ³. Meer over dit onderwerp vind je in het artikel 'De kunst van ziek zijn' in Hooggevoeligheid als levenskunst, Ankh-Hermes, 2007 ³

- Rosmalen, zaterdag 6 oktober 2007 en zondag 9 december 2007: Intensive, een intensieve hele dag met elkaar in de cirkel. In deze cirkel focussen wij vooral op de positie en taak van de facilitator. De Boerderij, Rosmalen
- Zondag 11 november 2007, Derde Landelijke Wijze Vrouwen Cirkel Nederland, Thema: Authentiek vrouwelijk leiderschap. Plaats: nog onbekend

Meer informatie en aanmelden: www.wijzevrouwencirkel.nl

Maria Magdalena Festival

Op 22 september wordt in Zutphen het Maria Magdalena Festival gehouden. Kijk voor meer informatie op www.maria-magdalena.nl/programma.htm

Het helende effect van natuurspiegeling

In 2001 raakte ik geveld door een fikse burn-out. Later bleek dat dit veel te maken had met mijn hooggevoeligheid. Veel klachten die ik aan mijn persoonlijkheid weet, hadden te maken met het overgevoelig zijn voor tal van zaken. Ik las de ankertjes van Marian van den Beuken en alles wat ik las ging over mij. Dat was een grote opluchting. Maar ondertussen was ik wel emotioneel en fysiek uitgeput. Ik kreeg het advies om meer de natuur in te gaan en zo belandde ik op Stoutenburg, Franciscaans Milieuproject nabij Amersfoort, waar ik 2 jaar lang als vrijwilliger in de moestuin heb meegewerkt. Daar heb ik heel sterk de helende werking van de natuur ervaren. Niet alleen door de ontspanning van het lekker met mijn handen in de aarde wroeten, maar méér nog door alle spiegels die ik in de natuur ontdekte van zaken die zich ook in mij en mijn leven afspeelden. Dat gaf troost en houvast en die ervaring werd het begin van een nieuw leven.

Begin 2006 heb ik mijn coachingspraktijk Spiegeling opgericht en ik organiseer nu verschillende natuuractiviteiten om ook anderen de helende werking van natuurspiegeling te laten ervaren. Begin september start er in Utrecht een korte *cursus 'contact met de/je natuur'* waarin je contact leert maken met de natuur om je heen en daardoor met de natuur in jezelf. Ook bied ik vanaf september de tweede *natuurcoachingscursus 'ontdek je natuur in de natuur'* van dit jaar aan, voor mensen die met mensen werken. Daarin leer je hoe je zelf de spiegelwerking van de natuur kunt inzetten in je begeleiding van cliënten met allerlei levensvragen, waaronder ook burn-out en hooggevoeligheid. Ook organiseer ik elke maand een *stiltewandeling* in de omgeving van Utrecht. Aan de hand van een thema wandel je in stilte waardoor je ook makkelijker bij je innerlijke stilte en wijsheid komt. Voor mij is het in de natuur zijn onontbeerlijk om gezond te blijven en om mijn overmaat aan prikkels regelmatig af te kunnen voeren. De spiegelwerking van de natuur houdt mij bij de les en ik neem anderen hier graag in mee! Kijk voor meer informatie over mijn achtergrond en activiteiten op mijn website www.spiegeling.net. Of bel naar Mirjam Bossink, tel. 030-2626405.

Op Dreef

Mieke de Maaré is trainer en coach, en gespecialiseerd in het begeleiden van hooggevoelige mensen. Zij biedt individuele begeleiding en groepsactiviteiten aan in het noorden van het land. 06 28 78 23 47, www.opdreefcoaching.nl, welkom@opdreefcoaching.nl

Agenda najaar 2007;

- Vrijdag 7 september 10 – 12 uur Open ochtend, Glimmen
- woensdagavond 12 september lezing bij boekhandel Mevlana in Groningen
- Gespreksrondes hooggevoeligheid, 6 dagdelen; start 26 september (19.30 – 22 uur, Peize) en 28 september (10 – 12.30 uur, Glimmen)
- Workshop assertiviteit en feedback geven, vrijdag 21 september (10 – 16.30 uur), Glimmen

- Workshop persoonlijke kwaliteiten, zaterdag 27 oktober (10 – 16.30 uur), Glimmen
- Workshop de Kunst van het schakelen (persoonlijke effectiviteit en stresshantering), vrijdag 16 november (10 – 16.30 uur), Glimmen

Individuele coaching over de integratie van hooggevoeligheid in leven en werk doe ik in Peize, na een kennismakingsgesprek. U kunt mij hiervoor bellen of mailen.

Eerste hulp bij nachtmerries

Xalia geeft voorlichting over omgaan met gevoelens van kinderen, aan ouders en professionals bij de kinderopvang en op scholen. De gevoelswereld van kinderen staat hierin centraal en een belangrijke ingang is de eerste hulp bij dromen en nachtmerries.

Kinderen kunnen pas met hun gevoelens bij volwassenen terecht, als de volwassenen hier zelf voor open staan. Veel ouders zijn vergeten dat monsters en spoken bestaan. Dit is vaak een signaal dat ze het contact met hun eigen innerlijk kind zijn kwijt geraakt. Door contact te hebben met kinderen wordt het kind in ons soms weer wakker geschud. Hierdoor kunnen we kinderen dan weer beter begrijpen, we zijn immers zelf jong geweest.

Een vader van een kind met nachtmerries vroeg eens: ‘Hoe kan ik mijn kind helpen als ik zelf bang ben?’ Een belangrijke vraag, want kinderen voelen of vader of moeder hun angst aan kan en serieus neemt. Is dit niet het geval dan zal het kind de angst van de nachtmerries niet met de ouders delen. Uit recent onderzoek is gebleken dat veel kinderen zich alleen voelen in het hebben van nachtmerries.

Lia Timmer van Xalia biedt hier hulp bij en met de lezing ‘Slaap snel, Droom wel’ geeft zij veel tips aan ouders wat te doen en wat juist niet. Het delen van dromen biedt een prachtige kans om gevoelens te delen met je kind. Dit bevordert het contact tussen ouder/ professional en kind. De training ‘Ken het Kind’ leert de volwassene te kijken vanuit de ogen van het kind.

www.xalia.nl

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 december 2007

Marian van den Beuken
 Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider
 marbeuk@home.nl
www.gevoeligheidskracht.nl