



Lelievita Nieuwsbrief januari 2009

Een nieuw jaar vol mogelijkheden

Allereerst wil ik jullie allemaal een heel gelukkig 2009 wensen. Een nieuw jaar vol mogelijkheden en kansen. Terwijl de kranten vol staan van de economische crisis en veel mensen zich zorgen maken over hun financiële toekomst, is het begin van het nieuwe jaar misschien ook wel een goede gelegenheid om te proberen anders naar de situatie te kijken. Een vriendin van me, die even voor kerst te horen had gekregen dat haar baan zou ophouden te bestaan, zag dat de alternatieven waar ze binnen haar organisatie voor in aanmerking kwam niet aantrekkelijk waren. In plaats van te denken in termen van risico's en bedreigingen, en een besluit te nemen vanuit de angst dat ze op straat zou kunnen komen te staan, besloot ze naar mogelijkheden te gaan kijken. Ze bedacht wat ze werkelijk graag zou willen en ging toen gericht extern solliciteren, vanuit het vertrouwen dat als een bepaalde baan goed voor haar zou zijn en haar intentie om daar te werken zuiver zou zijn, zij deze baan zou krijgen. Op deze manier is het mogelijk om verlies om te zetten in winst. Wie weet brengt het verlies van de ene baan haar wel in nieuw werk waar ze nog meer haar ei in kwijt kan.

Coaching

Zelf krijg ik ook steeds weer nieuwe kansen naar me toe. Zo sprak ik tijdens een hardlooptraining met een man die in de gemeente Pijnacker-Nootdorp verantwoordelijk is voor het Persoonsgebonden Budget dat vanuit Personeelszaken beschikbaar wordt gesteld voor alle medewerkers van de gemeente. Iedereen kan voor een bedrag van €325,- per jaar besteden aan een aantal tevoren vastgestelde gezondheidsbevorderende activiteiten, zoals stoelmassage, tai-chi en yoga. Aan mij had hij gevraagd of ik misschien coaching-gesprekken zou kunnen verzorgen. Een mooie kans natuurlijk, die ik met beide handen heb aangegrepen. Want ook ik merk de effecten van de economische crisis, bijvoorbeeld in de terugname in deelnemers bij cursussen en weekenden. En dan is het extra leuk als er andere activiteiten bij komen. Net in die tijd ontving ik een email van een klant die ik gecoacht had en die zeer dankbaar was om de resultaten. Hij schreef me het volgende:

Hallo Harriet,

Het is alweer enige tijd geleden dat ik coaching bij je heb mogen volgen om dichterbij mezelf te leren komen. Ik heb het gevoel dat de coaching die ik van jou heb gehad me in een hele korte tijd dichterbij mezelf heeft gebracht dan een heel aantal therapieën van psychologen en misschien een heel aantal jaren bij elkaar waar ik normaal gesproken waarschijnlijk doorheen had moeten om net zo dichtbij mezelf te komen. (...)

Het is voor mij erg belangrijk om te blijven werken aan mezelf en me bewust te blijven.

Meditatie, sport en voeding helpen me daarbij. Het leven op deze aardbol is erg kort en mede daarom is het erg belangrijk om bij mezelf te blijven en niet te verdwalen in een negatieve wervelwind die je meeneemt en de grond onder je vandaan haalt.

Vreemde ervaring in de afgelopen periode is wel geweest dat zowel tijdens het sporten als tijdens volledige rust, voor het slapen gaan bijvoorbeeld, mijn hartslag soms volledig ontregeld was. Vanuit de diepe rust tijdens de coaching periode naar de soms weer "stroomversnelling" achtige tijd, was blijkbaar voor mijn hart aanleiding om zijn ritme

volledig kwijt te raken. Bijna vreemd dat je lichaam ook direct reageert als je weer afdwaalt. Ik bemerk dus dat het voor mij van belang is dat ik blijf werken aan mezelf en blijf mediteren en dergelijke, wat overigens soms best moeilijk is.

Tot verbazing van mijn internist is de leverwaarde welke bij mij gevaarlijk hoog bleek weer volledig gedaald naar een gezond niveau, en het verbaasde haar nog meer dat ik een en ander nog steeds zonder anti depressiva doe. Ze was dan ook positief enthousiast over de genoten coaching bij jou en zal de ervaring die ik heb gehad, onder andere op het gebied van meditatie en dergelijke, ook zeker bij sommigen van haar patiënten aanraden die met psychologen niet echt verder komen. Vrijwel alle lichamelijke klachten welke ik had zijn weg en ik heb echt het gevoel een hele grote stap te hebben gemaakt in mijn leven.

Ik wil je daarom bedanken voor hetgeen je tot nu toe voor mij hebt kunnen betekenen, en succes wensen bij al die mensen die je eventueel nog meer gaat helpen. Meditatie is voor mij persoonlijk het grootste sleutelwoord geweest maar het anders leren aankijken tegen alles wat er op mijn pad komt is ook een van de sleutels om te blijven bij mijn innerlijke zelf. Bedankt voor alles.

Agenda

16-18 januari 2009: Weekend Intuïtieve Ontwikkeling en Chi Neng Qigong in Huize Loreto, Lievelede, in samenwerking met Henny van Duijn. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €78,- voor vol pension in Loreto. *Opgave is nog mogelijk. Folder met opgaveformulier op www.lielievita.nl*

di 20 januari: 9.30-12.30 uur start **cursus Creëren van Flow in je leven** (5 dinsdagochtenden in Leidschendam, €150,-). *Opgave nog mogelijk tot 13 januari. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lielievita.nl*

woe 21 januari: 20.00 uur start **Basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling** in Leidschendam (10 lessen, waarbij eeer een aantal woensdagavonden worden overgeslagen). *Opgave vóór 14 januari. Voor info en opgave zie www.lielievita.nl*

di 3 maart: 9.30-11.30 uur start **cursus JA zeggen en het openen van je Hart** (5 dinsdagochtenden in Leidschendam, €110,-). *Opgave vóór 24 februari. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lielievita.nl*

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** in samenwerking met Marjorie Paol.

17 t/m 21 augustus: Zomerweek Creëren van Flow in je leven (5 aaneensluitende middagen van 13.30-17.00 uur in Leidschendam, €170,-). *Opgave vóór 10 juli. Voor meer info en inschrijfformulier zie www.lielievita.nl*

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

www.lielievita.nl

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 bij harriet@lielievita.nl aan als je hem maandelijks wilt ontvangen). Je kunt je hier ook aanmelden voor de verzendlijst van mijn maandelijkse artikeltjes. Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.