



## *Lelievita Nieuwsbrief mei 2009*

### **Doelen stellen**

Mijn zoon Timo (13) houdt ervan zichzelf een doel te stellen en hij merkt al spelenderwijs dat het hebben van een doel hem ook veel plezier verschaft tijdens het realiseren ervan. Al verschillende keren heeft hij zich een vrij extreem doel gesteld met wandelen en tot nu toe heeft hij het ook altijd gehaald. Zonder doel vindt hij wandelen erg saai en hij wordt er ook gauw moe van. Maar als hij zich voorneemt een bepaalde afstand te halen, vindt hij het opeens veel leuker. In de meivakantie zaten we een week op Terschelling. Hij had zich ten doel gesteld om hier 50 km te lopen op 1 dag. Zijn record van een kleine twee jaar geleden lag op 45 km en toen was hij zo gesloopt, dat hij dacht nooit meer een grote afstand te willen wandelen. Inmiddels dacht hij daar toch blijkbaar weer anders over. Ik vond het een uitdaging om hem op zijn tocht te mogen vergezellen. Op Koninginnedag was het zover. Even over zessen vertrokken we. We lieten ons verrassen door de mysterieuze sfeer, veroorzaakt door de nevels in de opkomende zon. Het was nog fris, dus een jas en een vest waren nog wel nodig. Drie uur later kwam Peter ons op de fiets achterop rijden. Hij had extra drinken voor ons meegenomen en we konden wat warme kleding op zijn fiets achterlaten, want het was inmiddels stralend weer. Vanaf het begin van de Boschplaat liep hij ruim 20 km met ons mee. We genoten van de vogels, de rust, een baken, een reddingshuisje. Op de oostpunt van het eiland leek de vuurtoren van Ameland vlakbij. Over het strand gingen we terug. Ik had moeite de mannen bij te houden door het mulle zand, maar Timo wilde graag het tempo hoog houden. Zelfs de laatste 15 km, zonder Peter, hielden we de pas erin. Nog altijd stond het genieten voorop, al kregen we het zwaarder. Rusten deden we zo weinig mogelijk meer, want het deed pijn in de benen en de voeten om na een rustpauze weer op gang te komen. Daardoor kwamen we na 12 uur onderweg te zijn geweest al aan, met een stand van 50,1 km op de GPS. Timo leert op deze manier een belangrijke les: als je echt gelooft dat je iets kunt, dan zul je slagen, ook al is het zwaar.

### **Drama**

Op de terugweg van onze lange wandeling vingen we flarden op over het Koninginnedag-drama dat zich in Apeldoorn had afgespeeld. Onbegrijpelijk en diep triest. Een vrouw vertelde ons verontwaardigd dat Nederland Nederland niet meer was de laatste tijd. Logisch om op de dag van een aanslag te geloven dat het sociale klimaat in Nederland te hard geworden is. Maar misschien is het toch beter om niet mee te gaan in dit doemdenken. Geweld en aanslagen zijn immers van alle tijden, helaas. En er gaat ook heel veel juist wel goed in onze maatschappij. Ik zie regelmatig hoeveel betrokkenheid mensen tonen bij elkaars wel en wee. Ik zie hoe sommige mensen zich werkelijk uit de naad werken om het hun lijdende medemens een beetje aangenamer te maken. Ik word door wildvreemden soms spontaan heel enthousiast begroet. Ik zie hoe automobilisten mij als fietser of wandelaar vaak heel galant en geduldig laten oversteken op plekken waar dat niet verplicht is. Zomaar een beetje aardigheid. Zonder de kop in het zand te willen steken, wil ik iedereen uitdagen om alle positieve tekenen van medemenselijkheid te blijven opmerken en waarderen. Al was het maar om te blijven zien dat een drama als dit werkelijk een wrede uitzondering is in een maatschappij waar veel mensen met elkaar toch proberen er wat goeds van te maken.

### **Driedubbele nee's**

Over Ja en Nee zeggen heb ik al vaker geschreven in de *Lelievita* nieuwsbrief. Er staan ook een aantal artikeltjes over op de site. Een onderwerp dat onlangs in een van mijn cursussen ter sprake kwam, was het onderkennen van en omgaan met 'driedubbele Nee's'. Onder Ja zeggen versta ik het accepteren van het moment van het nu, van dat wat zich voordoet. Vormen van Nee zeggen zijn bijvoorbeeld het je verzetten tegen wat zich voordoet, je slachtoffer voelen door wat er gebeurt, het ontkennen van wat je voelt of je verheven voelen boven het gebeuren. Stel je bent ergens kwaad over. Dit is verzet tegen dat wat is, dus een Nee. Als je dat niet goed van

jezelf vindt en als je dit Nee dus veroordeelt, heb je een dubbel Nee te pakken. Hoewel in de taal en in de logica een dubbel Nee kan worden beschouwd als een Ja, werkt dat energetisch niet zo. Het veroordelen van je Nee geeft er juist een sterkere negatieve lading aan. Dus zodra je je Nee opmerkt, kun je hem het beste accepteren: Ja ik was boos, PUNT. Het zetten van punten helpt goed om te stoppen met Nee zeggen. Maar stel nu dat dat niet lukt, dat je merkt dat je jezelf hebt veroordeeld om je boosheid. Je onderkent dan je dubbele Nee en dan kun je alsnog die punt gaan zetten. Als je dat niet doet, en je je alleen maar tekort voelt schieten omdat je het fout zou hebben gedaan met je dubbele Nee, dan heb je dus in feite een driedubbel Nee te pakken. Het goede nieuws is dat je op ieder moment kunt stoppen met Nee zeggen door een punt te zetten. Probeer het maar, het is echt leuk om mee te oefenen.

## Tweede weekend Verbinding

Ik heb jullie lang laten wachten op de invulling van het oktoberweekend in huize Loreto (het inmiddels vermaarde klooster in de Achterhoek). Inmiddels heb ik met Marjorie Paol afgesproken dat wij het weekend van 12-14 juni, met het thema 'In Verbinding Zijn' dit najaar nog een tweede keer zullen geven. Enerzijds omdat sommigen graag hadden willen meedoen in juni maar dan verhinderd waren. Anderzijds ook gewoon omdat Marjorie en ik zo blij zijn met dit thema en onze invulling ervan, dat we het graag nog een tweede keer willen gaan geven. Hoewel er nog geen nieuwe folder op de site staat, zal de inhoud niet veranderen, behalve dan natuurlijk de data. Mocht je je al willen opgeven, dan kun je me even een email sturen. Ook voor het juni weekend is er nog plek (opgave wel het liefst voor 9 mei).

## Agenda

27/28 mei, 10 en 25 juni: **Training Persoonlijk Leiderschap**, zie [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl)

woe 3 juni: 20.00 – 22.00 uur start **cursus Meditatie met Mindfulness technieken** (5 wekelijkse woensdagavonden in Leidschendam, €100,-, *opgave vóór 27 mei bij Lielievita*)

12-14 juni: **Weekend in Huize Loreto** (Lievelede) in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €78,- voor vol pension in Loreto. *Opgave liefst vóór 9 mei, zie folder op [www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl)*

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](http://www.lielievita.nl)*

ma 14 september: 9.30 – 11.00 uur start tweewekelijkse bijeenkomsten **Meditatie en acceptatie** (in alle even weken; kosten voor 7x, dus t/m 7 december: €60,-)

23-25 oktober: **Weekend in Huize Loreto**, (Lievelede) in samenwerking met Marjorie Paol, over 'In Verbinding Zijn'. Kosten: €100,- voor de begeleiding en €78,- voor vol pension in Loreto.

Met warme groet, Harriet

### Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

[www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl)

[harriet@lielievita.nl](mailto:harriet@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](mailto:harriet@lielievita.nl) aan 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.