



Lelievita Nieuwsbrief februari 2010

Relatiegeluk

Het woord 'relatiegeluk' komt niet in de Dikke Van Dale voor, maar ik gebruik dit woord als tegenhanger van het woord 'relatieproblemen' waar veel mensen mee worstelen. Wat draagt er allemaal bij aan het geluk dat we ervaren in onze meest intieme relaties? Voor de een is dit vooral het ervaren van waardering, zorg en liefde, voor een ander met name het seksuele genot, voor nog een ander de gezelligheid van het samenleven of van het samen zorgen voor kinderen. Ook andere aspecten, zoals financiële zekerheid, goede gesprekken en het samen beleven van mooie vakanties of spannende avonturen, kunnen een geluksfactor zijn.

Ik ga ervan uit dat we voor het levensgeluk dat we krijgen uit onze (partner-)relatie vooral zelf verantwoordelijk zijn. Het is verleidelijk om de ander verantwoordelijk te stellen op het moment dat het relatiegeluk even wat minder stroomt, maar wellicht helpt het om in die situaties toch ook te kijken naar wat je zelf kunt doen. Tenslotte zit er in moeilijkheden op ons pad vaak een belangrijke levensles verborgen. Je moet hem alleen wel kunnen zien.

Ik zal hieronder een paar situaties beschrijven met mogelijkheden om de verantwoordelijkheid voor je relatiegeluk op te pakken. Deels gaat dit ook op in relaties met vrienden, familie of collega's. Maar hoe losser de band, hoe gemakkelijker het is om aan de levensles die je krijgt aangeboden te ontsnappen. En hoe hechter de relatie, hoe meer je zult worden uitgedaagd om een essentiële stap te zetten in je persoonlijke ontwikkeling.

- geen liefde meer

Helaas komt het maar al te vaak voor dat partners geen liefde meer naar elkaar voelen. 'De chemie is weg' hoor je dan. Het klinkt of dat dan ook nooit meer terug kan komen. Toch kun je liefde voeden. In plaats van liefde te verwachten van de ander, kun je beter zelf liefde geven. Dit is iets wat je ook kunt doen als je geen gevoel van chemie hebt. Geef de ander aandacht, waardering, zorg en liefde, zonder dat je jezelf daarbij wegcijfert. Het kan zijn dat de ander daardoor ook weer bij zijn of haar liefde-

vol gedrag kan komen, maar dit hoeft niet het geval te zijn. Je kunt het doen als een oefening in onbaatzuchtige liefde, zonder verwachtingen en met behoud van zelfrespect. Het is ook mogelijk dat de chemie terugkeert en jullie gekker op elkaar worden dan ooit tevoren.

- verslavingen

Sommige mensen uiten hun onvrede over zichzelf of hun relatie in verslavingen zoals drinken, roken, drugs, snoepen of tv kijken. Als je partner hierdoor niet meer bereikbaar is voor een gesprek, of zelfs agressief gedrag naar jou toe gaat vertonen, is het heel belangrijk dat je je zelfrespect niet kwijtraakt. Soms moet je duidelijke grenzen stellen. Maar wees je ervan bewust wanneer je op dwingende, eisende, chanteerende of afstandelijke wijze gaat communiceren. Als je liefdevol kunt blijven, met respect voor jezelf en de ander, heeft dat direct effect op je toon en op je uitstraling. Je hoeft het gedrag van de ander niet goed te praten om toch liefdevol en met respect met de ander om te gaan.

Relatiecoaching

Natuurlijk kan er nog veel meer spelen waardoor het relatiegeluk wordt verstoord. Denk aan bindingsangst, vreemdgaan of een verschil in intellectuele, communicatieve of sensitieve capaciteiten. Het kan zijn dat je partner en jij echt uit elkaar zijn gegroeid en dat het verbreken van de relatie een goede keus is. Maar vaak blijkt dat je hier niet zoveel mee opschiet. Het verbreken van een relatie geeft vaak extra problemen, zoals het omgaan met al dan niet gedeeld ouderschap en financiële ellende. Ook kun je in nieuwe relaties weer precies dezelfde problemen tegenkomen, zolang je het niet daadwerkelijk hebt opgelost in je vorige relatie. Vaak hebben we een blinde vlek voor dat wat we zelf doen in het laten ontstaan van het probleem. Misschien claim je de ander onbewust, gedraag je je te dominant of te ondergeschikt of ben je harder dan je denkt. Wil je gecoacht worden in hoe je met je partner omgaat, dan kun je daarvoor contact met mij opnemen. Ik kan je wellicht helpen zelf de nodige stappen te zetten in

plaats van ontevreden te zijn over het ontbreken van stappen van je partner. Het is ook mogelijk de gesprekken te koppelen aan een aurahealing/reading, om je te helpen om op het niveau van je aura en chakra's (je energetische uitstraling) aan je blokkades te werken. Indien gewenst is het ook mogelijk om samen met je partner relatiecoaching aan te vragen.

Verbinding met je Kracht

Voor de training **Verbinding met je Kracht** (dinsdagmiddag 6 t/m vrijdagmiddag 9 april in Huize Loreto met een terugkomdag op donderdag 10 juni in Kasteel Oud Poelgeest) kan nog ingeschreven worden tot 1 maart. Ik heb verschillende vragen gekregen over deze training, vandaar dat ik hier wat wil verduidelijken. Hoewel er qua onderwerp enige overeenkomst is met de training **Persoonlijk Leiderschap**, zijn de twee trainingen toch heel verschillend van aard. De training **Verbinding met je Kracht** is met name ervaringsgericht. Je gaat ervaren hoe verbinding voelt en hoe je kracht voelt en er wordt veel gebruik gemaakt van stilte als bron van nieuwe ervaringen. De ervaringsoefeningen in de training **Persoonlijk Leiderschap** worden ge-

koppeld aan een cognitieve lijn en in deze training vindt ook meer uitleg plaats. Beide trainingen zijn in principe bedoeld voor medewerkers van organisaties, en worden dus door de werkgever betaald. De kosten voor de training **Verbinding met je Kracht** bedragen € 1800 (excl. BTW), plus ongeveer € 350,- verblijfskosten. Als het bedrag voor jouw werkgever te hoog is of wanneer je de training als particulier wilt volgen, is een (sterk) gereduceerd tarief bespreekbaar. Neem hiervoor gewoon even contact op. Voor meer informatie over deze training klik je [hier](#).

Verstillen in Zweden

Voor de weekenden **Verstillen in Zweden** zijn er aanmeldingen voor zowel het Pinksterweekend als het midzomerweekend binnen gekomen. Mocht je belangstelling hebben voor een van deze twee lange weekenden (van vrijdagmiddag t/m maandagavond voor € 337,- inclusief vlucht), meld je dan snel aan, zodat we de vlucht kunnen gaan boeken. Vol is vol! Eventueel kun je ook een ander weekend boeken met een zelf samengestelde groep van 4-6 personen. De brochure over deze weekenden vind je [hier](#).

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness**. zie www.lielievita.nl

Zo 28 februari 2010: 10.00—17.00 uur **Workshop 'Liefde, Kracht en Overvloed'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €70,-, opgave voor 21 februari. Voor meer info klik [hier](#)

14, 21 en 28 maart 2010: 3 zondagmiddagen over **'Intuïtieve Ontwikkeling—werken met aura en chakra's'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €95,-, opgave voor 7 maart, voor meer info klik [hier](#)
6-9 april: **Training 'Verbinding met je Kracht' in Huize Loreto, Lievelede** (met een terugkomdag op 10 juni in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest) voor medewerkers van organisaties. Klik [hier](#) voor de brochure.

21-24 mei: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €337,-. Voor meer info klik [hier](#)

3, 4 en 17 juni en 2 juli: **Training 'Persoonlijk Leiderschap' in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest** voor medewerkers van organisaties. Klik [hier](#) voor de brochure.

18-21 juni 2010: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €337,-. Voor meer info klik [hier](#)

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

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 aan bij harriet@lielievita.nl 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.