

Lelievita Nieuwsbrief maart 2011

Gerard in het zonnetje

Op het moment dat ik dit schrijf, kom ik net terug van een rondje hardlopen door Leidschendam, in het prille lentezonnetje. Heerlijk om het lichaam regelmatig even uit te dagen in beweging, heerlijk ook om dat heldere zonlicht op mijn gezicht te voelen. Ik werd er helemaal vrolijk van. En toen schoot er ook een persoon door mijn gedachten die ik graag eens in het zonnetje zou willen zetten. Dat is Gerard van der Laan, hardlooptrainer bij onze runnersclub Nieuw Duivenvoorde, 'Run is Fun'. Gerard is een van de trouwe lezers van mijn nieuwsbrieven. Hij is namelijk niet alleen in sport geïnteresseerd, ook spiritualiteit staat bij hem hoog in het vaandel. Tijdens het hardlopen wisselen we ervaringen uit over bijvoorbeeld meditatie, intuïtieve ontwikkeling, tai chi of chi running. Gerard is van alle markten thuis. Maar bovenal is hij een zeer gedreven hardloopcoach, die ieder jaar weer de nieuwste inzichten aan ons weet over te brengen. Hij stoomt de runnersclub op dit moment klaar voor dé uitdaging van het jaar, de City Pier City-loop (CPC) die op 13 maart in Den Haag wordt gehouden.

Ieder jaar weer laat ik verstek gaan bij de CPC, maar desondanks ben ik met veel plezier van de partij tijdens de inspirerende trainingen. En een bijkomend extraatje waar ik dan van profiteer zijn de wekelijkse mailtjes van Gerard. Hij schrijft zoals hij praat: met een warme betrokkenheid bij het welzijn van alle lopers, met een grote opmerkingsgave, een gezonde dosis humor en natuurlijk ook een stukje mentale coaching dat zijn uitwerking niet mist.

Favoriete oneliners dit hij gebruikt:

*Gaat het niet zoals het moet,
dan gaat het zoals het gaat*

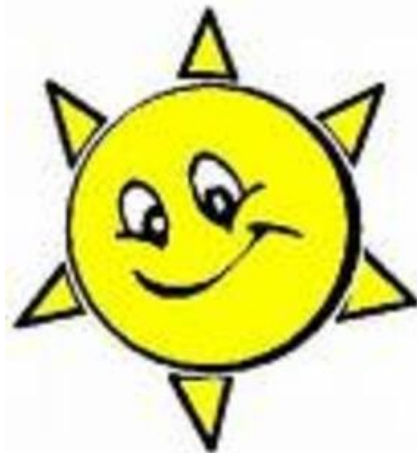
*Geniet van het leven,
maar nog het meest van elkaar*

Uit recente e-mails van Gerard citeer ik verder:

Dat is het leuke aan hardlopen. Je kunt je eigen invulling geven. Als je er maar plezier in hebt. Lopen is jullie hobby. Maak het dan ook leuk

voor jezelf. Geniet van het moment. Ga niet lopen piekeren. Denk aan leuke dingen. Als je eet, denk dan ook niet aan wat anders. Geniet van wat je eet. Als je met iemand praat, doe dat dan met aandacht. Benader het lopen ook zo. Ga niet aan van alles lopen denken. Geniet van het lopen. Het gevoel in je benen. Voel de wind door je haren. Voel die zweetdruppel over je rug lopen. Neem het waar, oordeel niet, maar geniet ervan.

Stel dat je zondag na de testloop met vrienden bij van der Valk had willen eten. Maar er is een ongeluk gebeurd. Je staat in de file. Meer dan 2 uur. Het korte ritje wordt een nachtmerrie. Wat moet je doen. Je kunt woest worden en vloeken over dingen die je niet in de hand hebt. Je kunt ook een leuke cd opzetten of aan leuke dingen denken. Alles is maar tijdelijk. De file zal heus wel oplossen en er is echt nog wel plaats en eten bij van der Valk, alleen wat later. Met lopen zal dat ook heus wel eens gebeuren. Ben je misschien te laat bij de start. Volgende week is er heus wel weer ergens een loop.



Gerard, dank je wel voor je mooie woorden en hierbij een vrolijke zon voor jou!

Commitment

Of het nu om hardlopen gaat, of bijvoorbeeld om meditatie of om persoonlijke groei, je kunt het met of zonder 'commitment' doen en dat maakt nogal wat verschil. Commitment is het je ergens aan verbinden, een afspraak met jezelf. Je gaat vol overgave en toewijding een be-

paald pad en door de kracht van je commitment kom je ook door fasen heen die niet zo gemakkelijk zijn. Door fasen die je niet direct wat op lijken te leveren, of waarin het lijkt dat je er zelfs op achteruit gaat. Als je jezelf hebt voorgenomen te gaan mediteren om meer rust in je hoofd te krijgen, kan het erg vervelend zijn om te merken dat de onrust in het begin juist alleen maar toeneemt. Heb je een groot commitment, dan ga je desondanks gewoon door. Is je commitment echter klein, dan haak je snel weer af en hoop je ergens anders rust door te vinden. Commitment is niet hetzelfde als discipline, alhoewel er meestal wel een zekere discipline uit voortvloeit. Maar het is dan niet de harde, strakke vorm van discipline die dwars door alles heen kan denderen. Het woord discipline heeft voor mij de lading van 'moeten' in zich. Maar commitment is voor mij vooral verbonden met het woord 'toewijding', een vorm van discipline die meer vanuit het hart komt. Met toewijding een bepaald pad gaan, opent deuren die anders

wellicht gesloten zouden blijven. Als ik met een groot commitment aan mijn persoonlijke groei werk, komen de juiste mensen om mij daarin te begeleiden vanzelf op mijn pad en vind ik ook de tijd ervoor. Als ik in de overgave ga en vol toewijding doe wat me te doen staat, laat ik me niet meer afschrikken door tijdelijke dips. En ondanks alle angsten die ik in mezelf tegenkom, ga ik door, omdat ik een commitment aan mezelf en aan dit groeiproces heb gegeven. En dan komen de cadeaus naar me toe. Alleen laat ik me daarbij gewoon verrassen, want de cadeaus hoeven helemaal niet overeen te stemmen met de beperkte ideeën die ik daarover had. Mooi in het kader van commitment tenslotte, vind ik het volgende citaat van Paulo Coelho:

*Vrijheid is niet hetzelfde als ongebondenheid.
Vrijheid is het vermogen keuzes te maken
en je aan datgene te binden
wat het beste voor je is.*

Agenda

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

Zondag 6 maart: 10.00—17.00 uur **Workshop Liefde, Kracht en Overvloed**, bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag.. Kosten € 70,-, *inschrijven is nog mogelijk tot en met 3 maart.*

31 maart, 1, 15 en 29 april: **Training Persoonlijk Leiderschap** in Kasteel Oud Poelgeest (voor medewerkers van organisaties).

Di 10 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's**, 5 dinsdagavonden (geen les op 31/5) van 20.00-22.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-, Let op: *inschrijven uiterlijk 1 mei.*

20-23 mei: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, € 375,- inclusief vlucht en verblijf

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lieievita.nl of bel/ mail me (zie hieronder).

Met warme groet, Harriet

Lieievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lieievita.nl

www.lieievita.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@lieievita.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.