



Lelevita Nieuwsbrief augustus 2012

Brand

De zomervakantie bracht ons deze zomer op het Canarische eiland La Palma. Het prachtige 'Isla Bonita' met al haar vulkanen stond garant voor heel wat wandelplezier. En aan het eind van de vakantie ook nog voor een enerverende ervaring. Terwijl wij een bergwandeling maakten ontstond er even verderop een bosbrand. Met een harde wind die eerst uit een gunstige richting leek te komen, maar later op de middag het vuur onze kant op bleek te drijven, werd het toch nog behoorlijk spannend of we terug konden komen bij onze huurauto. Niet alleen de vlammen maar vooral ook de enorme zwarte en bruine rookwolken die het hele dal leken te vullen, waren bedreigend. Tegelijkertijd was er ook hulp. We kregen een telefoontje van een Nederlander aan wie we toevallig net die ochtend hadden verteld waar we gingen wandelen. Hij waarschuwde 112 voor ons en we kregen uiteindelijk inderdaad hulp van reddingswerkers die ons met hun busje naar onze auto brachten.

Vuur heeft zoveel aspecten. Ik kan het gebruiken om mijn eten te koken, om me te verwarmen. Ik kan het gebruiken als een bron van kracht. Maar nu was het een grote, onvoorspelbare, levensbedreigende kracht geweest. De schrik zat de daarop volgende dag nog in mijn lijf. Hoewel we al lang weer veilig waren, hadden de stress- hormonen hun werk blijkbaar grondig gedaan. Het was een mooie gelegenheid om mijn hartcoherentie-technieken en meditatie-ervaring eens goed te benutten. Ik nam de tijd om rustig en bewust in en uit te ademen door de hartstreek, wachtend tot het lichaam zou kalmeren. Terwijl voor ons huisje de helikopters nog af en aan vlogen om water uit zee te halen waarmee ze de brand definitief konden blussen, bracht ik mijn aandacht vervolgens bij de kracht van vuur en bij het vuur in mezelf. En ik voelde hoe de demonische kracht langzaam maar zeker veranderde in een voedende kracht. Ook focuste ik me op de vraag: 'Wie is diegene die zo geschrokken is?' Maar hoe dieper ik keek, hoe minder er te vinden was.

Boven de boomgrens

Een wandeling over de graat langs de Caldera, de grote krater in het midden van La Palma, leidde ons tot ver boven de boomgrens. Daar kwamen we desondanks nog een verdwaalde boom tegen. Blijkbaar had niemand hem verteld dat de grens van zijn mogelijkheden veel lager lag.



Wat kan het heerlijk zijn om gewoon niet te weten waar je grens ligt. Om van moment tot moment gewoon te doen wat er te doen is en je niet te laten beperken door je eigen gedachten of door de meningen van anderen over wat er mogelijk dan wel gepast is.

Maar eenzaam is het ook, om je eigen pad te gaan. Om wegen te bewandelen die anderen onbegaanbaar achten. Om alleen te gaan, misschien ook zonder de steun van je dierbaren. Maar in feite heb je geen keus. Als je eenmaal begonnen bent aan de weg naar zelfverwezenlijking, als je eenmaal op die rijdende trein bent gesprongen, dan is er geen weg terug. Dan kun je niet meer gedijen op plekken die anderen voor jou hebben bestemd. En dan zul je ontdekken dat er in die eenzaamheid ook een grote kracht schuilt. Kortom, volg je hart en doe wat je moet doen, of anderen nu met je meegaan of niet. Als je de moed hebt de sprong te wagen, zul je voelen dat het de enige juiste keuze is.

Hartcoherentie

Het aantal hartcoherentie activiteiten van *Leren met je hart* binnen onderwijs en jeugdzorg neemt toe. Dit najaar ga ik op een basisschool in Voorburg 9 leerlingen begeleiden om ze te leren hoe ze rustiger kunnen worden en zich beter kunnen concentreren met behulp van hartcoherentie. In augustus geef ik workshops voor het HCO (Haags Centrum voor Onderwijsbegeleiding) en voor Centrum 16.22. En bij Stichting de Ruimte in Den Haag komt een workshop met open inschrijving (zie agenda).

Ook komt er vanaf eind september een uitgebreide Veerkrachtraining met open inschrijving, niet alleen voor leerkrachten maar voor ieder die hier interesse in heeft (bij Stichting de Ruimte). In 4 bijeenkomsten op donderdagavond rond etenstijd (inclusief soep en een broodje) krijg je veel handvatten om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken en om stress de baas te worden. Voor degenen die hartcoherentie willen gaan inzetten in hun klas of in een faalangstraining, is deze Veerkrachtraining natuurlijk een belangrijke basis. Schrijf je op tijd in!

Agenda

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

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag en Leidschendam. Ook projecten op scholen!

Di 21 augustus: **Workshop Stresspreventie met Hartcoherentie** 20.00- 22.00 uur, bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag i.h.k.v. www.tientjes.net. Kosten dus slechts € 10,-

Ma 10 sept: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30—21.30 uur, Wijkcentrum Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 190,-. *Aanmelden uiterlijk 3 september.*

Do 27 sept: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 donderdagavonden 17.30—19.30 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 180,- incl. werkboek, soep, broodje en thee. *Aanmelden uiterlijk 20 september.*

Vr 9, za 10 en za 24 november (terugkomdag op za 12 januari): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-.

Do 24 en vr 25 januari, vr 15 februari (terugkomdag op do 21 maart): **Basistraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-.

Vr 31 mei, za 1 juni en vr 14 juni: **Verdiepingstraining Persoonlijk Leiderschap** 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 295,-.

In alle gevallen:

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

Met harte-groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl en www.lerenmetjehart.net.

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@lelievita.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.