



## *Lelievita Nieuwsbrief April 2013*

### **Willen**

Maar al te vaak hoor ik hoe mensen worstelen met een gebrek aan discipline. Ze willen iets maar doen het niet. En ze vragen mij als coach dan hoe ze dat patroon kunnen doorbreken.

Waarom doen we niet wat we willen? Je wilt je opdrachten voor je cursus gaan doen, maar die avond hebben de kinderen je nodig voor hun huiswerk en daarna belt je beste vriendin en de avond is voorbij voor je het weet. Je wilt een paar keer in de week sporten maar je blijft het maar uitstellen en ondertussen merk je hoe je conditie achteruit gaat. Je wilt gezond gaan eten maar je laat je telkens weer verleiden te snoepen. Je wilt op tijd op je afspraken verschijnen maar je planning is altijd weer te krap. Je wilt op tijd naar bed maar je blijft 's avonds uit gewoonte voor de tv hangen en daardoor krijg je structureel te weinig slaap.

Waarom doen we dat? Waarom saboteren we onszelf? Een vraag kan zijn of je werkelijk wilt wat je denkt dat je wilt. In feite zijn er verschillende lagen in ons 'willen' te onderscheiden. Het bewuste, beredenerende deel in ons, wil bijvoorbeeld iets omdat we weten dat het goed voor ons is, dat we ons er prettig bij zullen voelen. Maar onder dat wat we bewust willen zit meestal ook iets anders: we willen het leven gemakkelijk kunnen nemen zoals het komt en ons niet altijd druk maken om wat er goed voor ons is. Het eerste 'willen' kan aan de strenge en verantwoordelijke kant zitten en het andere 'willen' zit meer aan de kant van gemakzucht en het onverantwoordelijke. En dan zijn er ook nog dieper liggende soorten 'willen' die veel te maken hebben met onze onbewuste belemmerende overtuigingen. En al deze soorten 'willen' hebben invloed op onze beslissingen en ons gedrag.

Zou je altijd heel gedisciplineerd doen wat je goed voor jezelf vindt, en daarbij veel controle inzetten, dan zit je aan de strakke, verantwoordelijke kant in je leven. Het gevolg kan zijn dat je een beetje verzuurt. Je bent dan erg streng voor jezelf, en misschien werkt dit door in hoe je anderen bejegt. Het kan je gaan belemmeren in je levensplezier. Je kunt dan niet meer meestromen met het onverwachte. Je geeft jezelf dan geen ruimte meer om soepel om te gaan met dat wat zich voordoet.

Dit komt omdat je de dieper liggende vormen van 'willen' de hele tijd met veel controle moet onderdrukken.

Maar geef je altijd toe aan je patronen die ingaan tegen dat wat je met je bewustzijn zou willen, dan ben je jezelf natuurlijk aan het saboteren. Het gevolg is meestal dat je je slecht over jezelf gaat voelen. Je veroordeelt jezelf omdat je denkt dat je een zwakkeling bent, zonder discipline. En door dit oordeel over jezelf heb je er een probleem bij gekregen. Naast het misgelopen gunstige effect van het gewenste handelen heb je er ook nog eens een slecht gevoel over jezelf bij.

Stel je zit in zo'n situatie en je wilt daar weer uit komen. Wat is dan wijsheid? Het heeft niet zoveel zin om in het andere uiterste te vervallen, om jezelf te dwingen tot discipline. Dat krijg je alleen voor elkaar door overmatig veel controle in te zetten, met alle mogelijke gevolgen van dien. Wat werkt dan wel? Een eerste stap om je patronen te doorbreken is om je sabotagemechanismen onder ogen te gaan zien. Alleen al de erkenning dat je jezelf aan het saboteren bent, kan veel doen. En vraag jezelf vervolgens af: 'Wat zou daarachter zitten? Waarom saboteer ik mezelf? Vind ik mezelf wel voldoende de moeite waard?' Wees verder vooral heel lief voor jezelf. Achter je sabotagemechanismen zit vaak veel pijn en zelfafwijzing verscholen. Erken dat. Omarm jezelf met al je belemmerende mechanismen, net zoals je je kind zou omarmen als het valt tijdens het leren lopen. Als je dit kunt, dan geef je je verlangen om goed voor jezelf te zorgen de ruimte. En misschien komt er dan een moment dat het bijbehorende gedrag als vanzelf ontstaat. In plaats van discipline vanuit de wat harde en starre wilskracht is er dan toewijding vanuit dit zachtere verlangen. En hiermee kun je zonder overmaat aan controle doen wat je werkelijk wilt. Je komt dan in de stroom van moeiteloosheid terecht. Maar gebeurt het niet, dan is dat gewoon wat er is. Misschien heb je meer tijd nodig. Heb geduld en probeer liefdevol en oordeelloos naar jezelf te blijven kijken.

### **School en kind**

Vanuit *Leren met je hart* werk ik samen met twee vrouwen die sociaal-emotionele programma's

aanbieden op scholen, net als ik. Het betreft Ineke Overeem en Maaïke Frankena. Op de website [www.schoolenkind.nl](http://www.schoolenkind.nl) staat ons aanbod beschreven. Het is samen te vatten als werken met hoofd, hart en handen. We vergroten de sociaal-emotionele capaciteiten van de kinderen via mindfulness, sociale vaardigheidstrainingen, hartcoherentie/HeartSmarts, onderlinge massage in de klas en kinderyoga. En we bieden deze programma's niet alleen afzonderlijk aan maar ook in allerlei elkaar versterkende combinaties. Voor een groot aantal scholen in Den Haag stelt de gemeente GOA—gelden ter beschikking, bedoeld om achterstanden weg te werken. Ons aanbod kan door de betreffende scholen rechtstreeks bij ons worden afgenomen (inschrijving tot uiterlijk 19 april).

## Kennismakingscursus

Op 28 mei begint er weer een nieuwe kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling). Deze cursus van 5 dinsdagavonden zal plaatsvinden in het Coachhuis in Den Haag, in de locatie Marlot aan de Bezuidenhoutseweg 474-A. In deze cursus leer je een aantal basisoefeningen uit de intuïtieve ontwikkeling en we gaan deze ook ankeren in 10 vingerpunten. Je kunt er een CD bij aanschaffen waarmee je deze oefeningen thuis gemakkelijk kunt herhalen.

De CD is overigens ook los van de cursus te bestellen. Hij kost € 10,- (plus eventueel € 2,50 voor verzending).

## Agenda

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

**Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren. Ook projecten op scholen.**

Woe 10, do 11 en vr 19 april (terugkomdag op vr 31 mei): Training Persoonlijk Leiderschap 9.30—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Tarieven voor medewerkers van bedrijven en organisaties zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 2 april.*

Di 28 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 5 dinsdagavonden (laatste les op 25/6) 20.00—22.00 uur, in het Coachhuis in Den Haag, locatie Marlot/ Bezuidenhout (Bezuidenhoutseweg 474-A). Kosten € 95,-. *Aanmelden graag uiterlijk 20 mei.*

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lieievita.nl](http://www.lieievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://www.lerenmetjehart.net) of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met harte-groet, Harriet

***Lieievita***

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

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

[harriet@lieievita.nl](mailto:harriet@lieievita.nl)

[www.lieievita.nl](http://www.lieievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://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@lieievita.nl](mailto: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.