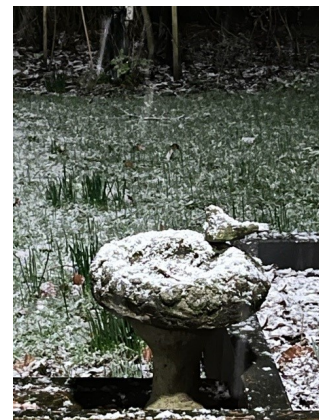




Winter 2023



Sneeuw! Buiten lijkt van alles ineens zo verbonden, zacht, mooi, puur...



hartsupport
loopbaansupport



IN DIT NUMMER

Intro1
Distantiëren2
Oud zeer 3

Overig

Workshop/training

• Mindfulness4
• Zen4
• Distantiëren4
• Blog info4

Winter

Wat een bijzondere winter, wat een bijzonder jaar... Ik weet natuurlijk niet hoe jij dit ervaart, maar wat het klimaat, de wereld en ons land betreft, zijn er wel vele bijzondere ontwikkelingen. Bijzonder in de zin van afwisselend verrassend, verbijsterend, opbeurend en overweldigend..

Hoe dan ook.., we hebben ons er steeds weer toe te verhouden en soms gaat dat vanzelfsprekend en op andere momenten stagneert dat, tijdelijk, deels of helemaal. Tja, bijzonder dus en misschien ook weer niet zo anders dan andere jaren. Ik ervaar het jaar als sneller en intenser..

Ennn.. Het is weer een nieuw jaar! dat kan soms inspirerend zijn om een lang gekoesterd verlangen van ons hart waar te maken.. Ik weet er nog wel één ;-)

Corona

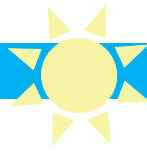
Gelukkig is Corona niet meer zo actueel als we afgelopen jaren hebben meegeemaakt! Er is een vaccin voor wie wil en het virus blijkt minder agressief, dat is mooi. Mocht er echter een meer agressieve variant komen, of het aantal besmettingen weer flink toenemen, dan hanteer ik de volgende richtlijnen voor de praktijk:

-Natuurlijk bel ik of belt de cliënt af wanneer we verschijnselen hebben die met Corona te maken (kunnen) hebben.

-Daarnaast blijft steeds de mogelijkheid van **beeldbellen**. Wat mij betreft een prima alternatief en als je twijfelt, probeer het een keer!



Meer info over omgang met Corona zie de [website](#).



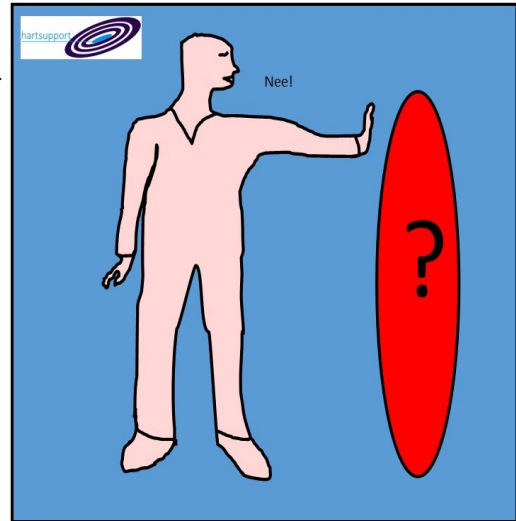
Distantiëren verkennen; intimiteit toename?

Distantiëren is een proces dat we waarschijnlijk allemaal in meer of minder mate doen en per persoon zal dat ook om verschillende redenen zijn. We kunnen dit ervaren als een **afstand** naar mensen, situaties of ervaringen

Om distantiëren als proces te observeren is echter iets dat je als uitnodiging kunt zien om na te gaan waar je je in feite van distantieert. Dat kan weleens iets anders zijn dan je gewend was aan te nemen.

Het proces

Om het proces van distantiëren te observeren, is een contemplatieve of meditatieve staat van zijn, min of meer een basis voorwaarde. Je kunt natuurlijk ook je nieuwsgierigheid vanuit je hart inzetten.



Intimiteit toename?

Hoe meer we de -gedistantieerde- ervaringen kunnen observeren, hoe meer onze intimiteit naar onszelf en anderen kan toenemen. Je zou kunnen stellen dat ons 'interne gemak' toeneemt, waardoor we meer open en toegankelijk zijn voor gevoelens, personen en situaties die wij eerder niet toelieten. Hoe lastig soms ook, het geleidelijk en in rustig tempo observeren biedt veelal een toename van intimiteit, naar onszelf én anderen.

Workshop

Het is een interessant onderwerp voor een halve dag workshop, bij voldoende interesse zal deze 12 april in de middag plaatsvinden. Doe je mee? Meer info [zie de website](#)



Onderbewuste is onze drijfveer?

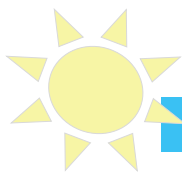
“Wat we ons niet bewust zijn is juist datgene dat zich regelmatig in ons gedrag waar maakt..”

Waar gaat dit over, wat is dat 'wat we ons niet bewust zijn'? Veelal gaat het hierbij over gedrag dat wij wel kennen, dat wij echter niet als prettig of gewenst ervaren en waar we weinig controle over hebben...

Omdat we de **oorsprong van ons gedrag** -regelmatig een verdedigende intentie- niet (meer) van kennen, leidt zij wel tot ons ongewenste gedrag (heftig of afwezig) in bepaalde situaties.

Therapie kan ons hierbij helpen om tot inzicht en aanpassing van ons gedrag te komen; dan is ons gedrag weer bewust gestuurd.





Lichaam, lichaam lichaam!!!

Bijzonder toch hoe belangrijk het steeds weer blijkt hoe belangrijk ons lichaam is. Het lijkt een open deur maar voor velen van ons is dat helemaal niet zo: ons lichaam 'spreekt' niet anders dan de waarheid!

Helaas blijkt ons hoofd het niet altijd goed te begrijpen; wat gebeurt er, hoe komt het dat dat gebeurt en wat moet ik ermee doen... enzovoort! Zonder ons lichaam te betrekken onze vraagstelling, zullen we niet tot een **HEEL PESOONLIJK EN BEST PASSEND ANTWOORD** komen!

Hoe kan dat?

We zijn veelal gewend om ons te richten op ons denken en/of onze emoties. Wat we daarbij minder of niet in ogenschouw nemen is ons lichaam en daar gaat dit pleidooi over.

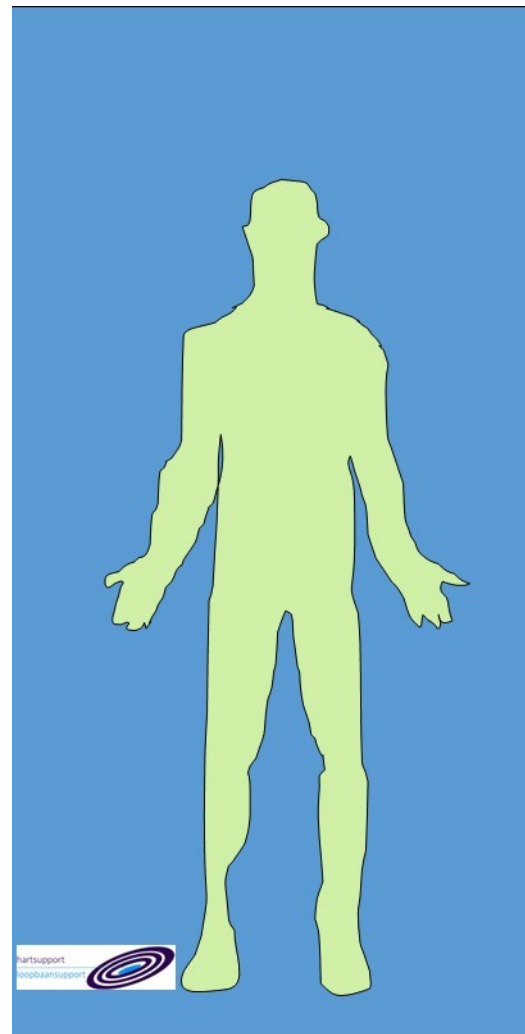
Wat biedt ons lichaam?

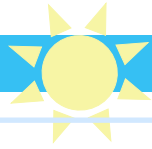
Heel veel, een open deur is natuurlijk **LEVEN**, en dat is nogal wat, maar het biedt ons ook meer specificiteit en zicht op ons onderbewustzijn en onze behoeften!

Dit doet ons lichaam door informatie naar onze hersenen te sturen die –wanneer wij daarop onze aandacht richt– ons inzicht biedt op zowel de situatie, eventueel onderliggend oud zeer, onze behoefte én gewenste actie. Het is ook weer ons lichaam dat uiteindelijk in beweging komt ... of niet ;-)

Signalen?

Er zijn vele signalen te onderscheiden, variërend van heel subtiel tot intens aanwezig. Enerzijds is dit op het gebied van zogenoemde **SENSATIES**. Denk hierbij o.a. aan spanning en ontspanning in je lichaam en je organen. Ook pijn plekken of juist aangename plekken kunnen ons inzicht bieden; waar stroomt het, waar is het warm vs. wat maakt dat er pijn is en hier intern bij kunnen blijven. Natuurlijk is er ook zorg voor minder prettige signalen, maar sta vooral ook stil bij de prettige signalen! Hoe meer wij beiden kunnen ervaren hoe meer de bijdrage van ons lichaam kunnen benutten. Wij zijn tenslotte een geheel en geen compartiment met verschillende afdelingen ;-)





Zen inspiratie sessies

-Deze sessies rondom de beoefening van Zen, zijn gericht op de individuele ontwikkeling van onze innerlijke stilte en aanwezigheid. De kwaliteit van Zen beoefening en inspirerende teksten van Zen-master Suzuki zijn hierbij ondersteunend.

Er zijn 4 wekelijkse sessies met ingang van:

- **9 maart** (m.u.v. 16/3)

Het is hierbij behulpzaam als je bekend met meditatie.

Afstand ervaren vs. Intimiteit

Deze workshop gaan we gezamenlijk de observatie van afstand ervaren verkennen. We doen dit in het dagelijks leven soms zo vanzelfsprekend, maar misschien niet altijd gewenst of bekend. Door dit proces nader te onderzoeken kunnen we bij een toename van onze intimiteit uitkomen.

Er is hiervoor een middag gereserveerd op:

- **12 april**

- 4-6 deelnemers

- € 40,-



Blogs..

Met plezier en compassie schrijf ik zo nu en dan over onderwerpen en thema's die in mijn en in het leven van cliënten nogal eens voorkomen. Daardoor wordt het een levendige ervaring om te schrijven. Doel hiervan is 'kennis delen' en dat het voor jou als lezer vooral 'herkenbaar en praktisch' mag zijn.

De meest recente onderwerpen zijn:

-Re-incarneren

-Blokken

-Weg van mijn weg

-Goed genoeg

-Hartsverlangen

-Belichaamd leven

meer lezen?, zie de blogs [op de website](#)

Voorjaar 2023:

>> **Zen meditatie**

-9/3 –6/4

-wekelijks, donderdag avond

niet op 16/3

-4 x: 19:30-21:00

-€ 125,-

-Zie [de website](#)

>>**Afstand ervaren vs. Intimiteit**

-12 april

-middag 13:00– 16:00

-€ 40,-

-Zie [de website](#)

