

# Dialogo winter 2007/08

*Dialogo wordt verzorgd door Marian van den Beuken en verschijnt vier keer per jaar op [www.gevoeligheidskracht.nl](http://www.gevoeligheidskracht.nl). je kunt je daar ook abonneren. Voel je vrij de informatie te gebruiken. Wel graag de bron vermelden.*

## **Samen Zijn**

*door Marian van den Beuken*

Al een aantal jaren werk ik in mijn workshops met de dialoogcirkel. Steeds opnieuw merk ik hoe deze werkvorm mensen werkelijk bij elkaar kan brengen en hoe heerlijk dat is. Dan ervaar je samen een gemeenschapsgevoel, alle verschillen zijn op dat moment overstegen. Ze zijn er wel, en dat is maar goed ook, maar ze drijven mensen niet uit elkaar. Zo'n moment dat je samen die eenheid kunt ervaren, is werkelijk helend en ik ben er van overtuigd dat die helende werking vanuit die cirkel naar buiten doorstraalt.

Ik beoefen in mijn eentje dagelijks een zachte discipline om al de verschillende stemmen in mijzelf met liefde en aandacht te begroeten. Dat levert me steeds weer innerlijke vrede op en het lukt vaak al heel aardig. Als ik met anderen samen ben, merk ik dat het nog niet zo gemakkelijk is, iedere uiting van een ander met dezelfde liefde en aandacht te begroeten. Ik word nogal eens geraakt op een emotionele laag en heb dan de neiging te emotioneel te reageren of me terug te trekken. En dat is niet wat ik wil. Wat ik het allerliefste wil, is met mijn kern en met die van de ander in contact blijven, wat er ook om mij heen gebeurt. De dialoogcirkel ervaar ik als een prachtig middel om dat samen te oefenen.

Je creëert samen een ruimte die gevuld is met liefde, aandacht, tederheid, mededogen en in die ruimte ben je allemaal welkom, precies zoals je bent en in de fase waarin je zit. In de cirkel is de afstand naar het middelpunt voor iedereen even groot. Dat betekent dat je er samen van uit gaat dat niemand beter of slechter, minder of meer is dan een ander. In de praktijk blijkt dat er regelmatig ideeën naar boven komen die ons uit elkaar drijven: de ander is beter, slechter, minder, meer dan ik, de inhoud van wat de ander zegt 'klopt niet', is 'niet waar', ik denk er anders (dus beter) over. Dat is nou eenmaal heel menselijk. In de cirkel van liefde en aandacht vervliegen die gedachten echter; ze worden vervangen door respect en zelfrespect. En dan... kun je werkelijk vanuit je hart naar elkaar luisteren en met elkaar spreken.

Enkele weken geleden nam ik deel aan een driedaagse dialoogworkshop van de World Dialogue Foundation. Er waren zo'n zestig mensen die allemaal in hun eigen omgeving, zowel privé als werk, vanuit de principes van de dialoog in het leven willen staan en de dialoog tussen mensen willen bevorderen.

Die principes<sup>1</sup> zijn:

- Respecteer en waardeer jouw eigenheid en die van de ander
- Wees open en in het hier en nu aanwezig

---

<sup>1</sup> Bron: [www.worlddialoguefoundation.com](http://www.worlddialoguefoundation.com)

- Luister eerst en wees dan stil. Reflecteer op wat de ander werkelijk wil zeggen, kijk naar diens intentie in plaats van te vallen over woorden. Neem waar wat je bij de ander *ziet*.
- Laat je persoonlijke agenda en verwachtingen los
- Spreek altijd vanuit je hart, vanuit innerlijke stilte en neem de tijd, die op te zoeken. Leg je gevoel, behoeften en verlangens bloot zonder angst, schuld of schaamte
- Maak je vrij van vaststaande meningen, overtuigingen, oordelen, interpretaties en generalisaties over hoe je *denkt* dat de ander is of was
- Focus op begrip in plaats van op gelijk
- Benadruk het constructieve en gebruik daarvoor adequaat taalgebruik, waardeer de ander daarvoor

Het is heel bemoedigend om steeds meer mensen tegen te komen die deze principes in de praktijk brengen. En dat niet alleen, het is ook heel erg leuk en hartverwarmend. Ik heb tijdens deze workshop veel verhalen gehoord over hoe mensen de dialoog in hun werk toepassen. Daaruit blijkt steeds opnieuw dat het ook in je werk mogelijk is om van hart tot hart te communiceren en dat het ook nog eens heel effectief en productief is. Meer levensvreugde op de werkvloer leidt tot meer creativiteit en betere prestaties. Problemen kunnen opeens zonder ingewikkelde procedures besproken en opgelost worden.

Dat de dialoogvorm ook in de politiek effectief kan zijn is wel heel duidelijk bewezen tijdens de formatie van het kabinet Balkenende IV. Herman Wijffels verwoordde het aldus: *'Tijdens het proces rond het maken van het regeerakkoord hebben we de dialogische principes toegepast; in eerste instantie is gekeken naar de gezamenlijke uitgangspunten. Door iedereen naar elkaar te laten luisteren werd er een sfeer van respect en oprechte aandacht gecreëerd'*<sup>2</sup>. Misschien is een regelmatige onderhoudsbeurt hierbij wel gewenst.

Stel je eens voor dat overal in de wereld mensen in een sfeer van respect en oprechte aandacht naar elkaar luisteren. Ik probeer daar graag mijn steentje aan bij te dragen. Ik wens jullie de komende tijd veel momenten van Samen Zijn!

*Herberg*

*de loopband van het leven  
draait automatisch door  
in hoeverre zijn wij marionetten  
op die rare cakewalk?  
hobbelige hindernissen  
drijfzand, drabberig pad  
het vergt moed, behendigheid  
op onbekende strompelweg  
hier en daar een warme herberg  
waar mensen op verhaal komen*

*Marion Spronk*

---

<sup>2</sup> Bron: [www.worlddialoguefoundation.com](http://www.worlddialoguefoundation.com)

## Gehoord – gezien – gelezen

*Eind november verscheen de nieuwe gedichtenbundel ‘Lapjes Liefde’ van Marion Spronk. De prachtige kleurillustraties zijn gemaakt door Hanny Peters. Informatie: [www.waaier.com](http://www.waaier.com).*

### **Relax Kids en Wens Ster**

O, wat zou ik graag weer een kind willen zijn, verzuchtte ik toen ik de boekjes **Relax Kids** en **Wens Ster** van **Marneta Viegas**<sup>3</sup> doorbladerde. En dan iemand die mij voor het slapen gaan daar uit voor zou lezen en samen met mij zou genieten van de fleurige tekeningen. Of een leerkracht die als het in de klas te rommelig werd, ons tot rust zou brengen met een van de sprookjesfantasieën. Het zijn allebei vrolijke kleurrijke boekjes met korte kindermeditaties. Elke meditatie eindigt met een afirmatie, bijvoorbeeld: Ik heb alle wijsheid in mijn binnenste. Of: Ik ben een geluksvogel. Door de meditaties leren kinderen hoe ze op een grappige manier lichaam en geest kunnen ontspannen. Marneta Viegas heeft alledaagse thema's, bekende sprookjes en kinderversjes omgezet in eenvoudige visualisaties. Kinderen kunnen zo in contact komen met de bron van positieve en zuivere gevoelens in henzelf. De meditaties zijn vooral gericht op vrede, liefde en geluk en stimuleren de verbeeldingskracht en creativiteit van kinderen. De boekjes zijn bedoeld voor kinderen vanaf vijf jaar. Bij Relax Kids, waar de sprookjesmeditaties in staan, worden wel de populaire sprookjes bekend verondersteld. Beide boekjes garanderen een dagelijks feesthalvuurtje voor (groot)ouders c.q. leerkrachten en kinderen.

### **De translucente revolutie**

Een boek waarvan ik van het begin tot de laatste pagina genoten heb is **De translucente revolutie van Arjuna Ardagh**<sup>4</sup>. Het gaat over 'de nieuwe wegwijzers', mensen die op een heel nieuwe manier hun spirituele leven in de dagelijkse praktijk vormgeven, terwijl ze midden in het leven staan. Translucent betekent 'doorlicht'. Translucente mensen lijken van binnenuit te stralen. Ze hebben toegang tot hun diepste wezen, dat onbegrensd, vrij en onveranderlijk is en tegelijkertijd volledig betrokken bij de gebeurtenissen in hun persoonlijk leven. Ze kennen nog steeds angsten, tijdelijke beproevingen en stress, maar ze zijn in staat door hun persoonlijke verhaal heen kijken. De schrijver heeft een groot aantal toonaangevende translucente wegwijzers geïnterviewd, onder meer Byron Katie, Eckart Tolle, Neale Donald Walsch, Paul Ray (van de Cultural Creatives), Shantimayi, Barbara Marx Hubbard. Een rode draad die door het boek heen loopt, is de waarde en de invloed van het vrouwelijk principe. Door het boek heen vroeg ik me natuurlijk telkens af: Ben ik translucent? Ben ik ontwaakt? Ik vond uiteindelijk ook het antwoord: Ik ken momenten van wakker zijn en ik voel me gedreven door een translucente visie. Ik heb de keuze gemaakt, mijn translucente Zelf aan het roer te laten. Dat wil niet zeggen dat ik geen kleinsmenselijke trekjes meer heb. Ik ben Arjuna Ardagh en de geïnterviewde nieuwe wijzen dankbaar voor de inspiratie die ze de wereld in brengen. Door het kader dat Ardagh schept, kan ik zien dat ook ik mijn steentje bijdraag aan de translucente revolutie. Het boek bevestigt mijn intuïtieve weten dat we allemaal deel uitmaken van een uitdagende avontuurlijke en vreedzame omwenteling. Het doet me goed me te realiseren dat we met zo velen zijn.

---

<sup>3</sup> Marneta Viegas, Relax Kids, Sprookjesmeditaties voor kinderen, Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN nummer: 9020230659, € 14,50; Marneta Viegas, De Wens ster, 52 meditaties voor kinderen vanaf 5 jaar, Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN nummer: 9020285459, € 14,50

<sup>4</sup> Arjuna Ardagh, De Translucente revolutie, uitgeverij Altamira-Becht, ISBN 9069637200

**Hoogsensitieve leerlingen, Watjes of kanjers?** van **Susanne Nieuwenbroek**<sup>5</sup>. Het is bedoeld voor mensen uit het onderwijs. Een artikel over het boek vind je op [http://leerlingzorgpo.kennisnet.nl/archief/bijdragen2006/hoogsensitieve\\_leerlingen](http://leerlingzorgpo.kennisnet.nl/archief/bijdragen2006/hoogsensitieve_leerlingen). **Susanne Nieuwenbroek** maakte ook twee interviews voor de DVD **Hoogsensitieve leerlingen in beeld**. Op deze DVD komen twee hoogsensitieve meisjes aan het woord; Anne (13 jaar) en Emmy (18 jaar). Openhartig vertellen zij wat hoogsensitiviteit voor hen betekent, hoe het de omgang met anderen bepaalt en welke gevolgen hun gevoelige aard voor school heeft. Verder geven Anne en Emmy handreikingen aan leerkrachten hoe om te gaan met hoogsensitiviteit en kunnen zij heel duidelijk verwoorden wat de ideale wereld is voor een hoogsensitief kind. De DVD wordt afgesloten met de vraag: Wat is de kracht van hoogsensitiviteit? Prijs: € 13,50

*De lente zorgt voor individuele groei,  
de zomer voor rijping,  
de herfst voor het verdwijnen van overbodige ballast  
en het wintersolstitium is het heiligste van alles.  
Dan word je verbonden met je Hogere Zelf, de totale overgave,  
het prachtige verbond met het goddelijke*

*uit: Het vijfde gezicht van Anne Diamingo*

### **Inspirerende websites:**

*Het zijn er nogal wat deze keer. Er gaat kennelijk een golf van inspiratie over de wereld. Er zitten echt juweeltjes bij.*

<http://www.eenlandeensamenleving.nl>: onderteken het manifest!

[http://www.thework.com/newsletter\\_august\\_07.htm?rstv=twnaug\\_07](http://www.thework.com/newsletter_august_07.htm?rstv=twnaug_07) : Byron Katie werkt met een Israëliëse vrouw aan de angst voor oorlog.

<http://www.youtube.com/watch?v=NzMPUKAXM7U>: Paul Hawken spreekt op een bijeenkomst over hoe de grootste beweging in de wereld is ontstaan.

<http://www.zinfo.nl/>: hier kun je je abonneren op een nieuwsbrief met goed en zinvol nieuws. Zinfo streeft ernaar, meer goed nieuws in de media te krijgen en heeft ook een goed nieuws index ontwikkeld.

<http://www.youtube.com/watch?v=DY3ZEvOfD1w&eurl=http://www.zinfo.nl/zinfo/tips/index.html>: De tien geboden van de indianen.

<http://www.youtube.com/user/carolehart>: For the Next seven Generations: The Grandmothers Speak.

<http://www.divinitymovie.com/>: over wie je werkelijk bent

[http://www.youtube.com/watch?v=omp1SCyItnc&watch\\_response](http://www.youtube.com/watch?v=omp1SCyItnc&watch_response) Power of My Way Movie door Brent and Anita Law

<http://www.youtube.com/watch?v=PnC4t8pxmKo> : een frisse blik op onderwijs!

[www.hetvrouwelijkeprincipe.nl](http://www.hetvrouwelijkeprincipe.nl)

[www.thefemininetouch.nl](http://www.thefemininetouch.nl)

---

<sup>5</sup> Susanne Nieuwenbroek, Uitgeverij Quirijn, Esch, 2006, ISBN-13 97890 808555 5 7

*The intuitive mind is a sacred gift  
and the rational mind is a faithful servant.  
We have created a society that honors the servant  
and has forgotten the gift.*

*Albert Einstein*

## **Lezingen en Workshops**

- Vrijdag 14 maart, 20.00 uur, Lezing: Hooggevoeligheid in de communicatie, Centrum Zenit, Spoorstraat 62 Alkmaar, [www.centrum-zenit.org](http://www.centrum-zenit.org)

*Hooggevoelige mensen zijn van nature sterk op verbinding met anderen gericht. Ze zien wat anderen nodig hebben. Ze voelen onderstromen in de communicatie aan. Ze worden gewaardeerd als perfecte luisteraars en als mensen die goed kunnen troosten. Maar krijgen ze zelf in de communicatie ook datgene waar ze behoefte aan hebben? En sterker nog: weten ze wel wat hun eigen behoeften zijn?*

- Zaterdag 15 maart van 11.00 tot 16.00 uur, Workshop: Communiceren vanuit het hart, Centrum Zenit, Spoorstraat 62 Alkmaar, Kosten: € 50 inclusief koffie en thee. Opgeven en informatie: [marbeuk@home.nl](mailto:marbeuk@home.nl) of 073 5119156 (graag tussen 19.00 en 20.00 uur).

*Veel mensen verlangen naar een diepere vorm van communicatie. Ze geven veel aandacht en ruimte aan anderen, maar komen zelf niet helemaal uit de verf. Vaak heeft dat te maken met golflengte. Als je op een subtielere golflengte zit, dan is die in een gewoon gesprek vaak niet goed te ontvangen. Daardoor komt de bijdrage van mensen die vanuit een subtielere energie spreken niet altijd tot zijn recht. In deze workshop creëren we samen een ruimte waarin we de rust, de veiligheid en de moed vinden om datgene wat wezenlijk in ons leeft, te delen en onze gezamenlijke wijsheid te eren.*

## **Land van werk en oordelen**

*door Anita Koster*

**Als onderdeel van een tentoonstelling over Marokko ‘Focus Marokko, Marokko in beeld’ was in de bibliotheek in Roosendaal een presentatie van het boek ‘Land van werk en honing’<sup>6</sup>, met discussie en na. Anita Koster was aanwezig en werd geconfronteerd met haar eigen oordelen.**

‘Land van werk en honing’ was een project van twee boezemvriendinnen die elkaar van school kennen, de Nederlandse Marjolijn van Heemstra en de Marokkaanse Hanina Ajarai, en die bekend zijn van hun columns in Contrast en de Viva.

De eerste generatie Marokkaanse vrouwen in Nederland is een groep die je niet vaak hoort. Hanina en Marjolijn bedachten zich hoe weinig we eigenlijk van deze vrouwen weten. We

---

<sup>6</sup> Hanina Ajarai en Marjolijn van Heemstra: Land van werk en honing, Verhalen van Marokkaanse moeders over hun migratie. Uitg. Bulaaq, 2006, isbn 90 5460 139 5, prijs 14.50. Een video van een interview met de schrijfsters is te zien op <http://boeken.vpro.nl/afleveringen/31489437/>.

zien ze op straat, hebben een mening over ze, maar hun verhalen horen we niet. Daarom luisterden ze naar de verhalen van zes Marokkaanse moeders en hun dochters, en schreven die op.

Tijdens de presentatie lezen Hanina en Marjolijn afwisselend het verhaal van een moeder en dat van haar dochter voor. Daarna komt het gesprek in de zaal op gang, waarbij zowel de eerste generatie Marokkaanse vrouwen via een tolk aan het woord komt (ze spreken bijna geen Nederlands) als de tweede (de dochters) en een paar Nederlandse vrouwen, van wie er één, die zegt lang in het middenoosten te hebben gewoond, zich het meest nadrukkelijk manifesteert. Interessant, denk ik in eerste instantie, een vrouw die weet waar ze het over heeft. Zij blijkt veel vragen te hebben over dingen die haar verwonderen. Waarom vertrokken de vrouwen eigenlijk uit hun prachtige, warme land met die heerlijke perziken? Het is daar toch een paradijs? En zo gastvrij! Ze hadden daar toch veel beter kunnen blijven?

Nou ja, denk ik, ben je nou zo naïef? Die mensen kwamen toch naar Nederland omdat ze het in dat 'paradijs' helemaal niet zo goed hadden, ze waren arm en wilden een betere toekomst! Ik kijk om en zie een keurige dame staan, die er dan godbetert nog aan toevoegt dat ze het hierbij laat omdat ze anders een politieke discussie begint. Ik voel mijn haren overeind gaan. Zit hier een aanhangster van Rita Verdonk of hoe zit dit?

'We volgden onze mannen,' is het eenvoudige antwoord dat de eerste generatie Marokkaanse vrouwen ons via de tolk geven, 'dat moest wel, want we wilden ons gezin bij elkaar houden.' 'En de mannen kwamen naar Nederland uit economische noodzaak,' vult Marjolijn aan, 'van perziken alleen kun je niet leven...' Zo die zit, denk ik verheugd, die kan 'Rita' in haar zak steken.

En hoe zat het trouwens met haar? Is de wedervraag van de Marokkaanse vrouwen. Nou, 'mevrouw Verdonk' was haar man ook gevolgd naar het middenoosten. Goh, dus gewoon hetzelfde. Dat zou herkenning moeten geven, maar toch snapt ze nog een paar dingen niet. Zij paste zich zo goed mogelijk aan, stelt ze, ze droeg bijvoorbeeld nooit een short maar altijd decente kleding, en dat verwacht ze van de migranten in Nederland ook. Waarom passen zij zich niet aan, waarom spreekt de oudere generatie, die ook in de zaal zit, nog steeds geen Nederlands? Mijn irritatie slaat nu om in woede, die ik zo goed mogelijk onderdruk. Snapt die vrouw dan helemaal nergens iets van? Ik kijk weer om, nu wat nadrukkelijker, en bekijk haar eens extra goed. Het beeld van de echtgenote van een man met een dikke baan, iets hoogs bij de Shell of zo, en gewoond hebbend in zo'n ressort van rijke westerlingen, dringt zich aan me op. Die vrouw heeft dan wel in een Arabisch land gewoond, maar ze weet niets, helemaal niets, denk ik. Hoe bestaat het, dat ze haar onkunde zo durft te etaleren, en zo hardnekkig! Nog steeds arrogant natuurlijk...

Tegelijkertijd ben ik me bewust van mijn oordelen en weet ik dat ik die beter kan loslaten. Ik probeer mezelf te vergeven voor mijn gedachten en ik probeer 'Rita' te vergeven voor de 'domme, bevooroordeelde' dingen die zij zegt. Ik houd tenminste nog mijn mond, kan ik niet nalaten te denken. Oei, wat is het moeilijk om echt te vergeven!

'Wij waren thuis en hadden het druk met ons huishouden en de kinderen, we hadden geen tijd en gelegenheid om de Nederlandse taal te leren en we passen ons wél aan,' is de reactie van de Marokkaanse vrouwen. 'En nu de kinderen de deur uit zijn leren we alsnog Nederlands.' Dat laatste verheugt 'mevrouw Verdonk' en ze geeft toe, dat zij de taal van het land waar ze jaren heeft gewoond, nooit heeft leren spreken. Wel op les geweest, wat woorden opgepikt, maar echt spreken, nee. Maar, verdedigt ze zich, zij was ook niet van plan om te blijven, ze wist dat ze terug zou gaan. Waarmee ze er impliciet vanuit gaat dat dit voor haar Marokkaanse collega's anders lag. 'Waarom gaan jullie eigenlijk niet terug?' wil ze dan ook weten. Stomme koe, denk ik opnieuw nijdig, snap je dan niet dat die vrouwen bij hun kinderen willen blijven... Trouwens waarom ben jij eigenlijk wél terug gegaan als je het daar zo'n paradijs vond? Maar ik houd mijn mond, want ik wil niet het risico lopen dat mijn woede

eruit knalt. Ik vergeef mijzelf, denk ik, ik vergeef haar, wij zijn beiden onsterfelijke geest, wij zijn één. Ik kalmeer weer een beetje.

‘Wij gaan niet terug omdat onze kinderen en kleinkinderen hier wonen,’ vertellen de Marokkaanse vrouwen, ‘wat hebben we zonder hen in Marokko te zoeken?’ En: ‘wij hadden het idee hier tijdelijk te zijn, het was onze bedoeling om terug te gaan’.

Zo, denk ik triomfantelijk, weer een perfecte spiegeling dus van de situatie van ‘mevrouw Verdonk’. Weinig noodzaak dus om de taal van het nieuwe land te leren, dat weet ze uit ervaring. Leerzaam, heel leerzaam, als ze het tenminste wil oppikken.

En ondertussen oefen ik in vergeving van mijn eigen oordelen en die van haar.

Even later bij de afsluiting van de middag benadrukt Hanina vooral het belang van vragen stellen en prijst ze de vrouw die zo indringend aan het woord is geweest. ‘Blijf elkaar vragen stellen, want op vragen kan je een antwoord krijgen, terwijl je als je dit niet doet, alleen maar kan gissen naar het waarom en zo vooroordelen in stand houdt.’ Zo, die kan ik in mijn zak steken.

*Luisteren is veel meer dan wachten tot je aan de beurt bent om te praten.  
Madame Gardener*

## Vragenforum

Beste Marian,

Wij zijn een aantal hooggevoelige vriendinnen en hebben een probleem.

Wij zijn, als wij het zelf zo mogen noemen redelijk bewust. De laatste tijd ervaren wij energieën, die ons onderuit halen en waar wij soms ziek van worden.

Een voorbeeld: ik ben zelf docent en sta voor de klas. Plots komt er een hele negatieve energie, ik word dan heel duizelig en heb het gevoel dat ik zo onderuit kan gaan. Ik probeer dan goed te aarden maar kan haast niet in de energie blijven staan. Wij voelen af en toe veel angst en zijn dan wat down. Wij hebben het gevoel dat deze energie niet van ons is.

Wij weten niet hoe wij ons tegen deze energie kunnen beschermen. Heb jij een paar goede tips voor ons?

Duizeldames

Lieve duizeldames,

Tja, dat is een vraag waar ik niet echt een antwoord op kan geven zonder jullie te zien en met jullie te praten. Ik kan wel proberen, er in algemene zin iets over te zeggen.

Er kunnen allerlei energieën om ons heen hangen. Dat kunnen bijvoorbeeld energieën van anderen zijn, energieën die in een bepaalde ruimte hangen, energieën die te maken hebben met veranderingen in de kosmos, om maar niet te spreken van energieën uit hogere sferen.

Het is fijn als je zelf kunt bepalen welke energieën je binnen wilt laten komen en welke niet.

Je bent vatbaar voor energieën van buiten als je niet helemaal goed in jezelf aanwezig bent.

Als je probeert te aarden wanneer je die energie voelt, dan ben je eigenlijk te laat. Dan is de angst al toegeslagen en juist door die angst kan die energie zich aan jou hechten.

Als je niet thuis bent in jezelf, kunnen gemakkelijk inbrekers hun slag slaan. Als je vol liefde in jezelf aanwezig bent, ben je veilig. Je kunt dan nog wel energieën ervaren, maar ze hoeven geen invloed meer op je te hebben als je dat niet wilt..

Wat naar mijn eigen ervaring goed helpt, is je een dagelijkse (vriendelijke) discipline eigen maken om helemaal in jezelf te komen en al je liefde aan jezelf te geven. Dat kun je

bijvoorbeeld doen door je aandacht te richten op je ademhaling. Een hulp daarbij kan zijn de cd Ademen - zelfliefde – compassie van Anita Boom. Ik gebruik hem zelf vaak en ervaar het steeds opnieuw als een cadeau aan mezelf. Ik laad me ermee op, als het ware. De cd kost € 15 en is te bestellen op <http://www.tremendra.com/Verkoop.html>.

Verdere tips en oefeningen kun je vinden in *Gevoeligheid en zelfbescherming, Leer je afsluiten voor negatieve invloeden*, van Judy Hall, uitgegeven bij Ankh-Hermes.

*Verschijnselen als helderziendheid, gebedsgenezing, bilocatie en andere ‘niet-beperkte’ vormen van bewustzijn en spirituele technieken – die de wetenschap momenteel merendeels als abnormaal beschouwt, maar die steeds meer bestudeerd en begrepen worden – zouden algemeen aanvaard moeten worden omdat ze voor het eerst in het maatschappijbeeld en het huidige paradigma passen.*

*Oliver W. Markley*

## Aanbod van anderen

**Kees Voorberg** meldt: In 2008 gaat de **eerste Nederlandse beroepsopleiding voor dialoogprocesbegeleiders** van start. Ik verzorg deze opleiding samen met **Eelco de Geus** van het Instituut voor Systeemdynamiek en Dialoog ([www.system-aufstellungen.at](http://www.system-aufstellungen.at)). Er is een sterk groeiende belangstelling voor dialoog in allerlei sectoren van de samenleving: bedrijfsleven, zorg, onderwijs, politiek, bestuur, interculturele dialoog in wijken en buurten, interreligieuze dialoog, enzovoort. We merken steeds opnieuw dat de dialoog staat of valt met een goede kwaliteit van de begeleiding. Met deze opleiding willen we daaraan bijdragen. Het leren werken met dialogische principes staat centraal. Alle informatie vindt u op [www.dialoogopleiding.nl](http://www.dialoogopleiding.nl) Op aanvraag stuur ik u graag de brochure toe.

In januari 2008 gaat opnieuw een doorgaande dialooggroep in Delft van start. Vijf woensdagavonden om de twee weken. De eerste keer is op 9 januari. Dit is een mogelijkheid om intensief te oefenen met dialogische principes in een vaste en veilige groep. Voor mensen die zelf willen ervaren wat de dialoog kan betekenen voor hun persoonlijke ontwikkeling en voor de kwaliteit van hun contacten met andere mensen.

[www.keesvoorberg.nl/doorgaande.html](http://www.keesvoorberg.nl/doorgaande.html)

**Lucy van Norel en Jacqueline Elffers** verzorgen in Zeist een jaartraining **Wise Women** voor vrouwen die de thema's van de overgang in al haar verschijningsvormen willen aangaan. Een pelgrimstocht van acht zaterdagen. Meer info: [www.Elffers.nu](http://www.Elffers.nu) of vraag de folder aan bij [info@lucyvannorel.nl](mailto:info@lucyvannorel.nl)

**Kom in beweging in Den Bosch!** Van burn out naar levenslust, van vermoeidheid naar kracht, van chaos naar rust, van klacht naar kracht, dat is ook voor jou mogelijk. Trainer/Coach **Maries Ligvoet** helpt je om energiever en wilskrachtiger te worden door je in beweging te brengen. Vooral voor hooggevoelige mensen is deze manier van bewegen een eyeopener. Het is geen sport, het is bewegen om je innerlijke kracht en ontspanning te vinden. Het is contact maken met je eigen lichaam en daarmee met je eigen kracht, lichamenlijk én geestelijk. Informatie: [info@ynnergy.nl](mailto:info@ynnergy.nl) [www.ynnergy.nl](http://www.ynnergy.nl)

**Pamela Kribbe en Gerrit Gielen** organiseren op zaterdag 19 januari en zaterdag 16 februari een **eendaagse workshop *Omgaan met hooggevoeligheid***. In de workshop wordt onderzocht hoe je het beste kunt omgaan met jouw hooggevoeligheid, hoe je kunt leren je beter gegrond en “bij jezelf” te voelen en hoe je de positieve kanten van hooggevoeligheid op vreugdevolle manier kunt beleven. De workshop vindt plaats in Tilburg. Meer informatie op [www.pamela-kribbe.nl](http://www.pamela-kribbe.nl).

**Diana Koornstra** geeft eendaagse cursussen **Energy Sensations** voor hooggevoelige mensen. Zie [http://www.dianakoornstra.nl/cursus\\_energy.html](http://www.dianakoornstra.nl/cursus_energy.html).

### **11 vrolijkmakers**

*Kinderen lachen ± 300x per dag, volwassenen 25 keer.*

1. Begin de dag met een lach.
2. Gebruik wachttijd als lach-tijd.
3. Leg een verzameling aan van cartoons of lachfilms.
4. Denk aan een blunder die je maakte en lach erom.
5. Maak op een post-it een smiley en geef die aan iemand.
6. Kijk eens vrolijk in de (lach)spiegel.
7. Kinderen lachen zomaar nergens om: lach met ze mee!
8. Leer een grappig lied of gedicht uit je hoofd.
9. Vraag iemand waarover zij onlangs nog gelachen heeft.
10. glimlach of bulderlach, lachen verwarmt en is gezond.

11. Huur Heeman in voor:

Lachstel

Lachsessie

Lachwandeling

Marleen Heeman, lachdocent, [www.humorcoach.nl](http://www.humorcoach.nl)

*Eén stap van moed, duizend keer hulp  
Indiaas spreekwoord*

## **De volgende nieuwsbrief verschijnt op 15 maart 2008**

Marian van den Beuken

Coach - bewustzijnstrainer - dialoogbegeleider

[marbeuk@home.nl](mailto:marbeuk@home.nl)

[www.gevoeligheidalskracht.nl](http://www.gevoeligheidalskracht.nl)