



De training Aandacht voor Rust
is een Christelijke Aandachts- en Bewustwordings Training

Als je best weet dat je eigenlijk teveel werkt, maar toch niet kunt stoppen.
Als je eigenlijk wel onrust voelt van binnen, maar nooit de moed gevonden hebt om nu eindelijk eens uit te zoeken, waar het over gaat.
als je je steeds opnieuw voorneemt 'stille tijd' te nemen, maar het er na twee weken in januari al wel voorbij is.
Als je wel beseft dat je je groter en beter voor doet dan je je voelt, maar deze 'oneerlijkheid' maar niet kunt afschudden.
Als je verlangt naar meer contact met anderen, maar je steeds weer opnieuw bang en onzeker voelt; wat zullen ze wel van je vinden??
Als je het vanaf morgen echt anders wilt, maar niet zo goed hoe je dat moet aanpakken
Dan zou het best eens zinvol kunnen zijn om in te stappen in een training, waarin je leert meer tot rust te komen en ontdekt wat je zo onrustig kan maken. Een training met mindfulness oefeningen, stilte en meditatieve elementen, en ontdekkende ervaringsoefeningen.
Deze training wordt gegeven in 2020 op de vrijdagmiddag van 14.00u tot 17.00u, en start op 3 oktober. Meer info op de website, mailen of bellen kan ook.

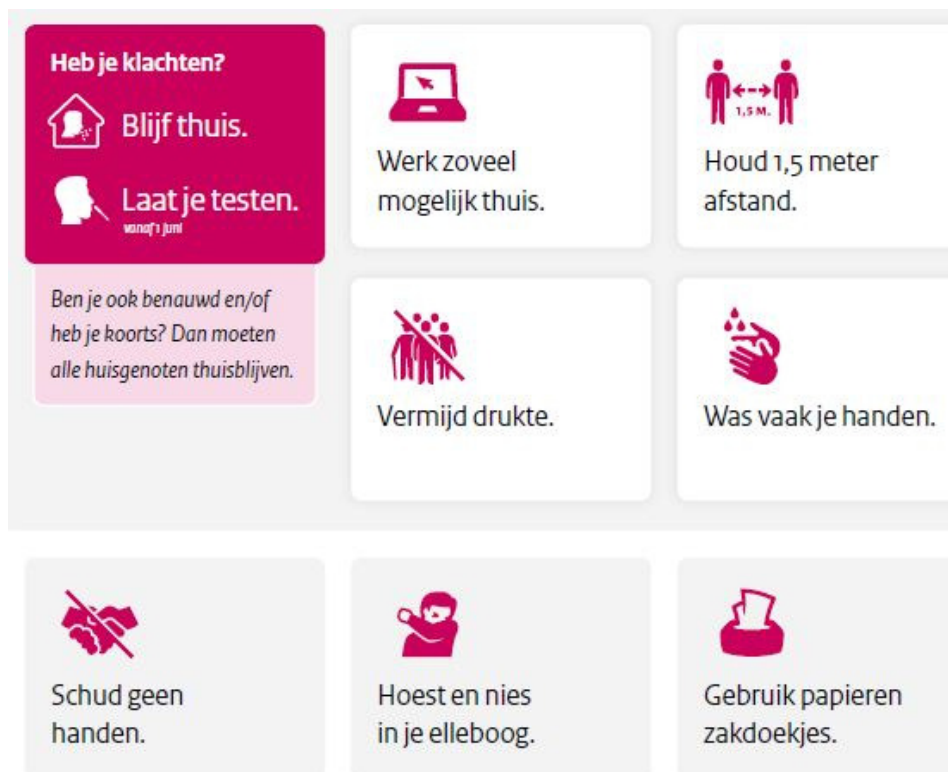
Welkom met alles wat er is, en precies zoals je bent!

PS: Ook als je een individueel traject loopt bij een therapeut/counselor, kan deze training een goede ondersteuning en stimulans zijn voor je proces. De ervaringen in de groep en met de oefeningen bieden je extra materiaal en

inzichten om met je therapeut op door te werken.

Voor Cliënten:

De praktijk is gesloten van 10 juli t/m 3 augustus.



Corona-maatregelen;

Ik ben weer zo ongeveer 'gewoon' aan het werk, en natuurlijk in afstemming; passend bij wat jij wilt en nodig hebt.:

- we werken op afstand (1,5mtr.), tenzij we beiden akkoord zijn met dichterbij lijfwerk.
- gelegenheid om handen te wassen en/of te ontsmetten met alcohol voor en na de sessie.
- je krijgt even geen thee of koffie.
- ik ontsmet de handgrepen, deurkrukken enz. regelmatig en de ruimte wordt tussendoor gelucht.
- je mag direct doorlopen naar de ruimte boven op de afgesproken tijd, zodat je niet in de wachtruimte hoeft te zijn.
- je krijgt een herinneringsmail 's in de week ervoor, en als je komt ga ik ervan uit dat je geen klachten hebt.
- bij ziekte verschijnselen blijf je thuis, en als dat die ochtend merkbaar wordt

kun je kostenloos annuleren.

- *ziekteverschijnselen zijn : verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius. Blijf ook thuis als je huisgenoot bovenstaande klachten heeft en koorts en/of benauwdheid heeft.*

Welkom dus!

een samengesteld gezin is gebouwd op een fundament van rouw

Een zinnetje waar je wel even op te kauwen hebt. En elke keer treft het me weer hoe waar het is.

In gesprekken met mensen die een nieuwe relatie opbouwen, na een scheiding of na het overlijden van een man of vrouw is dit een terugkerend thema.

Er is veel begrijpelijk verlangen naar een nieuwe start. Niet meer terug te hoeven kijken, maar vooruit naar de nieuwe mogelijkheden en kansen. Het leven geeft je een nieuwe kans op liefde op een gezinsleven, op een plek waar je je opnieuw kunt verbinden, en niet alleen jijzelf, maar ook je kinderen als je dit hebt. En die ander die je hebt ontmoet wil dat ook; samen sla je een nieuwe weg in.

Dan is het echt lastig om een plek te maken voor de rouw die er nog is. Lastig, maar wel erg noodzakelijk! Want er is rouw te dragen; omdat er ook iets verloren is gegaan, wat nooit meer terugkomt. Het verdriet daarover, of het nu gaat om een scheiding, of om overlijden, heeft ook in de nieuwe relatie een goede plek te krijgen. En het is wezenlijk belangrijk dat daar een plek voor is in de gesprekken, en concreet in het nieuwe huis. Voorwerpen uit het eerste huwelijk, foto's van de afwezige vader of moeder in de kamer van de kinderen, en misschien ook wel in de huiskamer een foto van het 'oude' gezin. Vaak realiseren mensen zich pas, hoeveel behoefte ze daar aan hebben. Het zichtbaar maken van een aanwezigheid die ze met zich meedragen. Zeker voor je kinderen is het belangrijk dat het gezin van herkomst niet wordt weggepoetst onder goede voornemens voor de toekomst. Systeemopstellingen waar ik dan vaak mee werk geven helderheid en inzicht over de dynamiek en de plekken die iedereen heeft in te nemen. En vaak is het echt fijn om te ontdekken dat de eerste liefde er gewoon nog bij mag horen, ook als er nieuwe verbindingen worden aangegaan. Nieuwe verbindingen die alleen kunnen ontstaan, omdat eerdere verbindingen verloren zijn gegaan. De erkenning geven dat je je nieuwe plek te danken hebt, aan iemand die gewild of ongewild zijn plek heeft afgestaan, is betekenis geven aan de rouw over het verlorene. En dat is helend. Mooi dat daar steeds meer oog voor is, bijvoorbeeld in het boek over

samengestelde gezinnen: 'De mijne zijn de liefste', (Uitgeverij In de wolken) waarvan de titel de lading niet echt dekt. Maar wel erg geschikt is om de systeemdynamiek in samengestelde gezinnen uit te leggen. Aanbevolen om te lezen of aan je cliënten te laten lezen.



'In LA, nobody touches you. But the people miss that touch so much, that they crash into each other, just to feel something'
uit de film 'Crash'

Een citaat dat me te binnen schoot, nu we in Corona-tijd afstand moeten houden. In de film, die ook een pijnlijk en heftig beeld geeft van racisme, is de contactloosheid groot. En in de botsing tussen de auto's wordt een vorm van contact gezocht, die helpt om weer energie te voelen. Het is energie die opvlamt als er gescholden wordt als er iemand op een andere auto botst. De opluchting waarmee de confrontatie wordt aangegaan, waarbij mensen uit de auto komen en elkaar zien en horen, laat zien dat er veel opgekropte energie in de mensen zit. Deze energie komt vrij als we elkaar ontmoeten in levende lijve, en niet via een scherm of zo. Alleen in de lijfelijke ontmoeting maken we echt contact, kan de energie stromen, worden we geraakt en worden we ook gevoed. Dit citaat suggereert dat onze behoefte aan contact zo groot is dat we 'onbedoelde' botsingen nodig hebben om echt contact te kunnen maken, en de energie te laten stromen.

Natuurlijk ben je doodmoe na een dag 'zoomen' of 'facetimen', er is geen lijfelijke aanwezigheid, en dus geen energieopbouw. het is alleen geven en niet ontvangen, er is geen beweging van het lijf, geen daad, alleen woord. In het Hebreeuws is het woord van woord en daad hetzelfde. Woord en daad moeten één zijn. Het is een sterk Grieks denken om deze te scheiden, met de suggestie dat je iemand ontmoet als je een afbeelding van hem/haar ziet op een scherm. Alleen als de ander lijfelijk aanwezig is ontmoet ik werkelijk iemand, maak ik contact en kan er energie stromen. Daarmee wordt ik gevoed en voed ik de ander vanuit de aanwezigheid. En aanraking hoort daar wezenlijk bij. Nu we met elkaar een soort van 'afstand van elkaar' moeten houden, zul je zien dat het 'botsen' steeds vaker zal gebeuren. De korte heftige ruzies in de supermarkt, de demonstraties die uit de hand lopen, de oplopende irritatie's over verschillen van inzicht zullen toenemen, verwacht ik. De enige goede remedie tegen dit alles, is contact blijven maken, elkaar blijven aankijken en elkaar blijven ontmoeten in levende lijve. Door de aanraking verzachten we, en worden we bevestigd in onze identiteit, kunnen we iemand zijn.

*Het grote geheim van het evangelie van Jezus
is niet dat we de mogelijkheid krijgen,
om naar de hemel te gaan,
maar dat de hemel hier op aarde is
in de gestalte van een mens
hier op de aarde.*

*willen wij de hemel ervaren,
dan hebben we aardse mensen lief te hebben,
zoals hij dat deed.*



Hoi, Stuur deze mail gerust door, als je denkt dat je kennis, buur of vriend(-in) er iets aan kan hebben. Meldt je ook gerust af, als je er geen behoefte aan hebt...

Het is leuk om wat van je te horen, via de website , facebook-chat, mail of mobiel.

hartelijke groet, Erik

06-39446819

Naar de website van Licht-Vaardig

Copyright © 2020 Licht-Vaardig, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

