



IK LOOP MET JE MEE

Praktijk voor Counselling & Coaching

DE RUGZAK juni 2010

Lieve mensen,

Wat gaat de tijd snel. Amper bekomen van de lange en koude winter heb ik nu het gevoel alsof de zomervakantie al voor de deur staat. Misschien een goed teken want "time flies when you have fun" ofwel: als je het naar je zin hebt vliegt de tijd.

Het **thema** van deze RUGZAK gaat daarover: **Wat maakt je blij?**

Dit kun je verder lezen in deze RUGZAK:

BLOG: Het goede-dingen-boekje

HOE DOE JE DAT?

AGENDA: data van nieuwe stiltewandelingen en workshops

AANRADERS: boeken, muziek, links

THEMA: Wat maakt je blij?

Een van die dingen is zeker het **1-jarige bestaan van mijn eigen praktijk**. Onzeker zette ik een jaar geleden mijn eerste stappen als ZZPer. Nu, een jaar later, is binnen Heeze IK LOOP MET JE MEE een min of meer vertrouwd begrip geworden. Of ik nu boodschappen doe, op een verjaardag kom of ergens anders ben; telkens weer krijg ik de vraag: "En, loopt het een beetje?"

Ja, het loopt. Cliënten kloppen aan, de stiltewandelingen trekken gemiddeld zo'n 8 of 9 belangstellenden en er was een geslaagde eerste workshop wandelen & schilderen. Vanaf oktober kwam er elke twee maanden een nieuwsbrief uit. En...het allerbelangrijkste: Ik heb het naar mijn zin!

Natuurlijk, soms zijn er ook teleurstellingen, dingen lopen niet altijd zoals ik het verwacht. Wat ik steeds beter leer: Die dingen doen die nodig zijn, daar alle aandacht en zorg aan besteden. Daarna loslaten en in vertrouwen geduld betrachten. Juist de onverwachte dingen die op mijn pad komen kunnen mijn dag goed maken.

Wat heb ik veel geleerd het afgelopen jaar. Het allermeeste van alle mensen waar ik, op welke manier dan ook, contact mee heb gehad. Of dat nu was tijdens counsellings- of wandelcoachgesprekken. Of van de mensen die meeliepen met stiltewandelingen en hun ervaringen met me deelden. In de zomeravond, door het herfstbos, afgelopen winter met sneeuw en kou en de laatste wandeling afgelopen eerste Pinksterdag. Wat was het genieten van die zonnige dag, de vogels, het frisgroene bos, de kikkers in het vennetje en de krekels in de wei. Iemand zei spontaan: "Ik voelde me in het paradijs!" En dat maakte mij weer blij!

In de vervolgopleiding passeren veel onderwerpen de revue, waardoor ik meer inzicht krijg in waarom mensen doen zoals ze doen. Mijn klasgenoten heb ik beter leren kennen en in het contact met hen ben ik zelf weer gegroeid. Op workshops of andere gelegenheden leerde ik heel wat nieuwe mensen kennen en had ik veel fijne gesprekken. Ik merk, dat alles wat ik leer, iets toevoegt aan mijn bestaande contacten met familie, vrienden en bekenden en niet te vergeten in de relatie met Martien en met mijn kinderen en hun partners.

In de gesprekken met de ervaringsdeskundigen m.b.t. rouw heb ik geleerd over de essentie van het leven. Al zou ik er verder beroepshalve niets mee doen, dan nog is alles wat ik daarvan geleerd heb, van waarde voor de rest van mijn leven.

In een van die workshops kwam ik het volgende tegen:

BLOG: Het goede-dingen-boekje

Het kwam ter sprake tijdens een workshop over "Omgaan met verlies" van Riekje Boswijk-Hummel. Riekje is een rot in het vak. Niet alleen heeft ze een jarenlange ervaring als therapeut, ze heeft ook veel boeken geschreven. Het was een voorrecht om haar te ontmoeten. Ze heeft geen kapsones, houdt niet van kouwe drukte, het is gewoon een puur en wijs mens met een groot hart. Voor mij was het een bijzondere ervaring om haar te leren kennen.

Een goede raad die ze aan heel veel mensen had meegegeven in de loop der jaren: Schaf een boekje aan en probeer elke avond 5 dingen op te schrijven die je die dag blij hebben gemaakt. Ook al zit je in een heel verdrietige of moeilijke periode van je leven, blijf ook een beetje aandacht hebben voor wat **wel** goed gaat.

Verder lezen....? Ga naar www.ikloopmetjemee.nl/weblog

HOE DOE JE DAT?

Hoe kun je zo leven dat je er blij van wordt?

- Maak s'morgens in je hoofd een voorstelling van hoe je dag op een plezierige manier zal verlopen. Kijk s'avonds even terug.
- Verander 'moeten' in 'willen'. Pas je taalgebruik aan. Je moet immers niet naar de supermarkt. Je wilt inkopen doen, zodat je vanavond lekker kunt koken voor je gezin. Als je **moeten** verandert door **willen**, krijg je een ander, positief gevoel bij je dagelijkse activiteiten. Je leert negatieve gevoelens een positieve draai geven en je gaat je vanzelf goed voelen in wat je doet.
- Welke drie dingen zijn vandaag voor jou belangrijk om te doen? Schrijf ze desnoods op. Doe deze dingen ook.
- Sta eens stil bij de dingen die je graag deed toen je kind was? Doe je ze nu nog wel eens?
- Probeer wat je doet, zo te doen alsof je het voor het eerst in je leven doet. Of je nu door je tuin loopt, naar een baby kijkt, praat met een bejaarde, je boodschappen doet of gewoon je werk doet.
- Probeer elke dag belangeloos minstens één ding voor een ander te doen.
- Zorg voor wat ruimte in je dag om gewoon niets te doen, zodat je stil kunt staan bij wat er zich aandient en wat het met je doet. Het is geen tijdverspilling te rusten en niets te doen.
- Groet en glimlach tegen mensen die je tegenkomt en denk niet voortdurend aan wat je van plan bent of wat er mis is in je leven.
- Juni is de rozenmaand. "Take the time to smell the roses!"

*Een ongeluk zit in een klein hoekje,
het geluk op andere plaatsen.*

AGENDA

- **Workshop WANDELEN & SCHILDEREN. Thema "water en stromen" dinsdagmiddag 8 juni** van half 2 tot half 5.

Kosten voor deelname zijn € 27,50. Materiaalkosten zijn hierbij inbegrepen. Als abonnee van DE RUGZAK krijg je € 3,- korting!

De middag begint met een boswandeling in de Herbertusbossen in Heeze. De tekenopdrachten buiten worden later op de middag binnen verder uitgewerkt in het schilderen.

Het in stilte bij jezelf zijn wordt afgewisseld met het delen van ervaringen.

Ga mee op pad en ontdek op een speelse manier onvermoede kanten van jezelf! Het **thema uit de natuur** is uitgangspunt voor onze zoektocht. Ervaar zelf hoe de natuur een prachtige spiegel kan zijn die ons inzicht kan geven in onszelf en onze kwaliteiten, drijfveren en patronen, om antwoorden te vinden op vragen die in ons leven.

Ben je graag buiten én houd je van creatief bezig zijn? Ervaring met schilderen is niet nodig!

Heb je belangstelling? Er zijn nog enkele plaatsen vrij!

Bel naar 040-2264451 of mail naar info@ikloopmetjemee.nl

Meer informatie, ook over ervaringen van eerdere deelnemers, kun je vinden op www.ikloopmetjemee.nl/agenda

• Zomer-stiltewandelingen.

Ook voor de komende zomer staan er twee wandelingen op het programma, maar niet zoals gebruikelijk op zondagmorgen. De ene is s'morgens vroeg, de andere tegen de avond.

De 1^e is op maandagavond 12 juli van 7 – 9 uur.

De 2^e op zondagmorgen 15 augustus van 6 tot 8 uur.

In de wandeling van 12 juli gaan we na alle rumoer van de dag en zijn bezigheden op zoek naar de rust en stilte van de zomeravond.

Bij de wandeling van 6 augustus gaan we dauwtrappen en hoop ik dat we kunnen genieten van de charme van de zonsopkomst en de frisheid van de beginnende dag.

Kosten van deelname zijn m.i.v. juli € 5,- (mijn gewone tarieven gaan dan ook omhoog).

Bij de wandeling van 6 augustus hoort een gezamenlijk (eenvoudig) ontbijt van thee/koffie en broodjes. Deelname aan wandeling + ontbijt daarna kost € 7,50

Wil je meelopen, dan graag even aanmelden via info@ikloopmetjemee.nl of telefonisch op nummer 040-2264451.

AANRADERS

• **De geur van versgemaaid gras** – Thich Nath Han ISBN 90 5670 078 2 / NUR 739
Een gids voor loopmeditatie.

Wil je je wat meer verdiepen in loopmeditatie (een onderdeel van de stiltewandelingen), dan is dit een inspirerend boekje. In korte, eenvoudige verhaaltjes wordt aandacht besteed aan allerlei aspecten, waardoor je het beoefenen van loopmeditatie meer inhoud kunt geven.

• **Mindfulness en bevrijding van depressie** – Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal en Jon Kabat-Zinn ISBN978 90 5712 249 1 NUR 770

Voorbij chronische ongelukkigheid.

Voor mij was dit boek een openbaring. Niet alleen omdat er zo goed in wordt uitgelegd, wat er gebeurt als je in een depressie zit. Het is het eerste boek wat ik ooit in handen kreeg met een methode die preventief kan werken. Het beoefenen van mindfulness kan er voor zorgen, dat de kans op terugval na herstel aanzienlijk verkleint. Ook in Nederlandse ziekenhuizen is hier wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. De authentieke mindfulness-oefeningen worden goed uitgelegd, zodat je er zelf mee aan de slag kunt.

Het beoefenen van mindfulness is **de** manier om in het hier en nu te zijn.

• **Afscheid nemen** – Riekje Boswijk-Hummel ISBN 90 6020 779 3 NUR 777
loslaten wat dierbaar is

In dit boek beschrijft Riekje op haar eigen heldere manier wat er gebeurt als je, verwacht of onverwacht, wordt geconfronteerd met het einde van het leven. Alle emoties, voorspelbare en verwarrende, passeren de revue. Liefdevol worden thema's als schuld en schaamte, woede, verongelijkheid uitgediept. Ook hoe aanvaarding leidt tot vanuit het diepst van je hart afscheid kunnen nemen. Het laatste gedeelte van het boek gaat over rouwen. Over de weg van eenzaamheid naar het uiteindelijk opnieuw afstemmen op de zon.

• **CD Muziek die je raakt** – Marja Boeve

Een CD met liedjes rond verlies en afscheid, gemaakt voor kinderen en volwassenen. *Boos* over als je moeder dood is; *Ster* als je vader er niet meer is. Net als Marja, die de teksten maakte en de liedjes zingt, hebben haar twee begeleiders naast een passie voor muziek ook een verbinding met het onderwijs. Marja's persoonlijke verlieservaringen hebben geleid tot het ontstaan van deze CD.

Ze heeft mij geraakt met de mooie teksten (het wordt nergens sentimenteel), de verzorgde zang en de smaakvolle akoestische begeleiding op gitaar en toetsen.

Op www.muzeikdiejeraakt.nl kun je de teksten lezen en een aantal nummers beluisteren.

• www.mensenspirit.nl Hier vind je alle informatie, visie en verkiezingsprogramma van de nieuwste politieke partij Mens en Spirit.

Kijk b.v. eens bij de kop *inspiratie* wat er b.v. geschreven wordt over *liefde, authenticiteit en verbondenheid*.

• www.familyfactory.nl Ook hier weer veel informatie, een uitgebreide visie, van alles over workshops en hoe ook jij vrijwilliger kunt worden. Op 5 juni wordt een vrijwilligersevent gehouden in Culemborg. Keith Bakker, bekend van t.v.programma's over moeilijk opvoedbare jongeren, zal op deze dag aanwezig zijn.

• www.happynews.nl Een website met voor de verandering **positief nieuws**. De moeite waard om eens op rond te neuzen. Veel variatie in onderwerpen.

• http://www.youtube.com/watch?v=R7VIBY_RtXo

Een filmpje om steeds opnieuw te bekijken en beluisteren. Het kostte even tijd voor ik alle (Engelse) teksten begreep. Ik ontdek er elke keer weer iets nieuws in.

• http://vimeo.com/moogaloop.swf?clip_id=2539741

Hoe dit tot stand is gekomen is mij niet duidelijk. Blijkbaar heeft iemand over de hele wereld straatmuzikanten gevraagd hun versie te spelen van het nummer "stand by me" en heeft dit gemixt tot één uitvoering. Dat deze mensen muziek maken voor hun plezier straalt er echt vanaf.

Dit was het weer. Ik hoop dat het de moeite waard was om te lezen. Je weet het, reacties zijn altijd welkom.

Ook al is het officieel nog niet zover, toch wil ik graag iedereen vast een goede zomer wensen. En... vergeet niet om te genieten!

Hartelijke groet, Nellie

Ben je nog geen abonnee en zou je over twee maanden DE RUGZAK wéér willen lezen? Ga dan naar www.ikloopmetjemee.nl/contact, vul je naam en emailadres in en vermeld erbij: **aanmelden nieuwsbrief**

Afmelden als abonnee kan op dezelfde manier.

Ken je anderen, die wellicht interesse hebben? Stuur DE RUGZAK gerust door!

Op mijn website www.ikloopmetjemee.nl kun je ook de eerder verschenen nieuwsbrieven lezen.