



NIEUWSBRIEF3, september 2014

VEILIGHEID - VREDE - VRIJHEID

*"Het grootste wat de mens is gegeven is,
dat het in zijn macht ligt grenzeloos lief te hebben"*



VOOR JOU

De derde nieuwsbrief! Hiermee wil ik je graag inspireren en op de hoogte brengen van nieuwe ontwikkelingen. Voel je vrij om te reageren, ik ben benieuwd naar je reactie. Wees welkom!

VEILIGHEID - VREDE - VRIJHEID

"Zomaar" drie woorden die met een V beginnen, net als bijvoorbeeld vreugde, verdriet, vertrouwen, verlangen, vriendelijk en vrolijk. Toch kies ik nu voor deze drie woorden.

VEILIGHEID

*"Duisternis verdwijnt niet door het te bestrijden,
maar door er licht in te brengen"*

Sinds een paar weken is dit een beladen woord. Nederland werd geconfronteerd met onveiligheid uit onverwachte hoek. Veiligheid in het groot, maar ook in het klein.

Hoe kijk jij aan tegen veiligheid, wat betekent veiligheid voor jou? En kun je je, ondanks alles wat er in de wereld om je heen gebeurt (nog) veilig voelen, veilig in en bij jezelf of juist niet? Wat roept het in jou op? Ik besepte zelf opnieuw dat niets in het leven zeker is en dat hoogte- en dieptepunten onderdeel van het leven zijn, zij horen erbij en kunnen je diep raken. Ondanks alles gaat het erom vertrouwen en geloof in het goede te houden en vanuit je hart liefde te blijven voelen voor jezelf en je medemens, zelfs voor je "vijand". Dat zal uiteindelijk zijn vruchten afwerpen en zo kan er echt een gevoel van vrede in jezelf ontstaan.

VREDE

Is momenteel ook een heel actueel thema, denk maar aan de conflicten die er nu spelen in de Oekraïne, Gaza. Vrede, waar de wereld zo naar verlangt, waar zoveel mensen naar verlangen. Ook vrede begint bij jezelf. Hoe moeilijk kan het al zijn om in vrede met jezelf te leven, jezelf te accepteren zoals je bent, zonder oordeel, zonder goed of fout. En in vrede leven met je naaste omgeving, iedere dag weer. Het is een uitdaging die we, met vallen en opstaan, allereerst met onszelf moeten aangaan. Met vrede in je hart kun je echte vrijheid ervaren. Via een mooi lied van Snam Kaur (Servant of Peace) kwam deze passende tekst voorbij van

Franciscus van Assisi (1181-1226): 1Gebed om vrede

*Lord, make me an instrument of Thy Peace
Where there is hatred, let me sow love
Where there is injury, pardon*

*Where there is doubt, faith
Where there is despair, hope
Where there is darkness, light
Where there is sadness, joy*

*Oh Divine Master, grant that I may not so much seek
To be consoled as to console
To be understood, as to understand
To be loved, as to love
For it is in giving that we receive
It is in pardoning that we are pardoned
It is in dying that we are born into eternal life.*

*Heer, maak mij tot een instrument van uw vrede
dat ik, waar haat is liefde breng
waar schuld is, vergeving
waar tweedracht is, eenheid en waar dwaling is, waarheid
waar twijfel is, geloof
waar wanhoop is, hoop
waar duister is, licht
waar narigheid is, blijheid*

*Geef, dat ik zoek
niet zozeer om getroost te worden, als wel om te troosten
niet zozeer om begrepen te worden als wel om te begrijpen
niet zozeer om bemind te worden als wel om te beminnen
want wie geeft ontvangt
wie vergeeft wordt vergeven,
wie sterft krijgt eeuwig leven.*

VRIJHEID



***"In onze strijd voor vrijheid is de waarheid
het enige wapen dat wij bezitten"- Dalai Lama***

Vrijheid, zoals we die op 5 mei, de dag van de vrijheid in Nederland vieren. Ik stond erbij stil wat vrijheid voor mij betekent en ik vroeg me ook af wat vrijheid betekent voor anderen, mijn medemens, voor jou..... Iedereen zal het weer anders beleven en verwoorden, ook door zijn/haar eigen levenservaringen, wel of niet in vrijheid opgedaan. Vrij zijn betekent ook je geen slachtoffer voelen van de omstandigheden in je leven. En in waarheid kunnen leven. Maar hoe doe je dat? Het is nu inmiddels bijna september, het einde van de zomer is in zicht. We komen weer terug in ons "gewone doen". Wat heeft deze zomer jou gebracht? Heb je vrijheid gevoeld in jezelf en nieuwe ervaringen, inzichten en inspiratie opgedaan? Of, als je op vakantie bent geweest, sta er dan eens bij stil wat dat met je gedaan heeft. Was er ontspanning, rust, echt tijd en ruimte voor jezelf en een ander, of kon je moeilijk je dagelijkse leven loslaten? Kwamen er gebeurtenissen op je pad die je tot nadenken stemde? Groeikansen die je verder wilt onderzoeken bij jezelf? Een innerlijk gesprek misschien?

IN GESPREK

"Alle groei is een sprong in het duister, een impulsieve, spontane daad zonder het voordeel van ervaring"

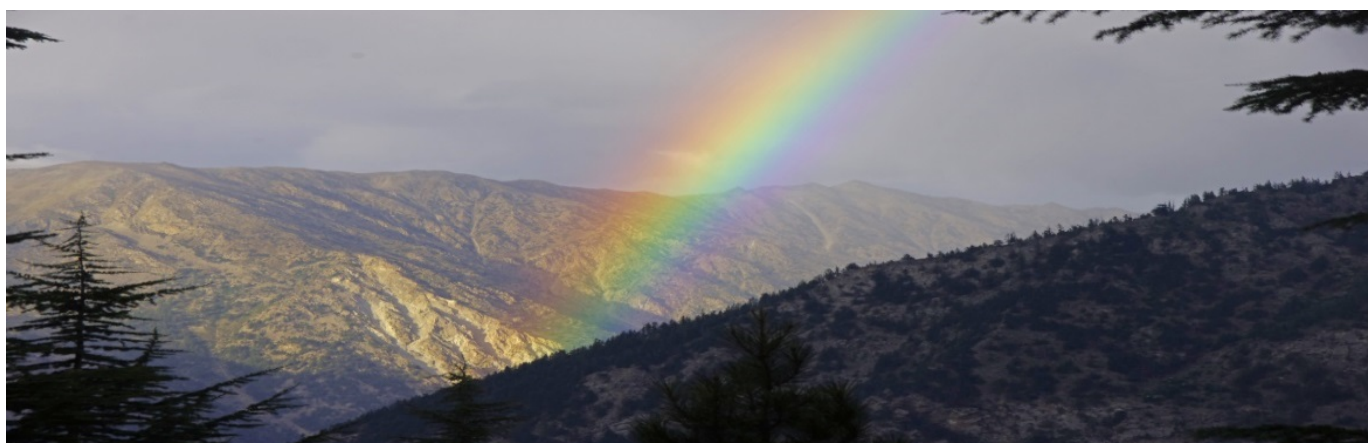
Vrijheid heeft voor mij op dit moment ook te maken met nieuwe keuzes kunnen en mogen maken. Ik heb inmiddels mijn 60^e verjaardag gevierd en dat stemt me ook tot nadenken. Wat ik merk is, dat ik langzamerhand in een nieuwe levensfase beland, die om een andere invulling van mijn praktijk vraagt. Minder "doen" en meer "rust" in mijn contact met mensen. Dat heeft te maken met het steeds meer afstemmen op mijn binnenwereld, maar wel in contact met de buitenwereld. Afstemmen op en openstellen voor de bron, de wijsheid die van binnen leeft en die een groter doel dient, voorbij het alledaagse. Het hart als kompas voor mijn leven voelen. Dat betekent voor mij, terugkijkend op mijn leven, stilstaan bij waar het nu werkelijk om gaat, echt luisteren naar en gehoor geven aan mijn diepste wensen en verlangen en aan datgene dat er op mijn levenspad komt. Leven in Liefde, opgedane kennis en levenservaring uitdragen en vormgeven in mijn werk en daar buiten. Dat betekent, dat ik meer als gesprekstherapeut/coach aanwezig zal zijn bij individuele afspraken met volwassenen, waarbij het creatieve deel, de tekentaal zeker een waardevolle aanvulling kan vormen.



In een veilige omgeving in gesprek over vrede en vrijheid in jezelf, om je eigen leven zo te kunnen leven, zoals het werkelijk voor jou bedoeld is. In gesprek, van mens tot mens, om je bewust te worden van en inzicht te krijgen in datgene dat jouw leven vanuit liefde en geluk in de weg staat. Om iedere dag weer opnieuw in vrijheid en vanuit je hart het leven aan te kunnen gaan. Met een luisterend oor, aandacht en respect voor jou ben ik aanwezig, zonder oordelen, om samen te kijken naar wat er nu in jouw leven aandacht vraagt. Als uitnodiging aan jou om in liefde en in vertrouwen, vanuit je hart, jouw leven onder ogen te zien. Als aanmoediging om vanuit je eigen kracht een nieuwe, volgende stap te zetten op je levensweg. Voel je vrij en uitgenodigd om een afspraak te maken. Alles is bespreekbaar. Neem gerust contact op voor meer informatie. De kosten per gesprek bedragen € 45,--/uur.

TOT SLOT

*"Alles komt tot ons wat voor ons bestemd is,
wanneer we de mogelijkheid creëren om het te ontvangen"*



Ik sta open voor een persoonlijk gesprek. Dus wil je een afspraak maken om door te praten in een open consultgesprek? Dan ben je van harte welkom om me te bellen: **0573-849166** of te mailen: **emmyjanssen@upcmail.nl**

