

December 2009

Inspiratie

Tja, wie zit er in december nou op nog meer inspiratie te wachten... ? Als ik om me heen kijk dan zie ik (zelfs al vóór 5 december) overal tekenen van het naderende kerstfeest.

De afgelopen tijd was voor mij een ontdekkingsstocht naar nieuwe wegen en nieuwe ervaringen. Al een jaar lang achtervolgde me de titel van het boek van Eric Pearl: "De reconnectie" Eric Pearl is één van de "nieuwe wetenschappers" die wetenschap en spiritualiteit bij elkaar wil brengen. Hij is van huis uit een chiropractor (in de VS is dat een arts) die tijdens zijn werk ontdekte dat patiënten spontaan genazen van allerlei kwalen. Hij ging op onderzoek uit, vond sommige antwoorden en veel vragen. Momenteel hebben al 70.000 mensen in de hele wereld kennis gemaakt met deze nieuwe frequenties waartoe de planeet toegang krijgt. Waaronder ik dus. Ik was er vijf dagen bij, begin november in Amsterdam, samen met nog 800 andere mensen. Ik ben nog aan het ontdekken hoe ik over kan brengen wat ikzelf ervaren heb en dat valt niet mee. Ik kom er vast in de volgende nieuwsbrieven op terug. In de praktijk heb ik al volop gewerkt met wat ik geleerd heb.

Voor een beperkte groep genodigden geef ik alvast een gratis workshop hierover op zaterdag 16 januari. Ben je niet uitgenodigd, maar wil je er wel alles over weten, stuur me dan een email (dan kan ik wellicht een tweede workshop plannen).

Als je een afspraak in de praktijk hebt geef ik je (als je dat wilt) de gelegenheid om kennis te maken met deze frequenties.

Er heeft een workshop Oerexpressie plaatsgevonden in Heiloo onder leiding van Maria Rijnbout en mij. We werden bij het begeleiden van de ademsessie geholpen door Rivka en Daniëlle (bedankt !). Het was een aanwinst om deze workshop te kunnen geven. De groep zat vol en we hebben weer een nieuwe datum gepland op zondag 28 maart in Akersloot. Zie agenda.

Ervaringen

Ervaring van Rivka:

"Even over de stemexpressie dag: Ik heb een uitnodiging gekregen voor deze dag.

Wij hebben allerlei verschillende oefeningen gedaan. 's Morgens werd er een Transformational Breathing (TB) stoelsessie gedaan.

Ik mocht deze mee begeleiden, wat ik geweldig mooi vond !

Daarna waren er door de dag heen verschillende stem oefeningen om (uitdrukken) expressie te geven aan je zelf.

Voor mij was het een mooie dag met een fijne sfeer.

Wat ik mooi vond was dat Marie-Jose en Maria een sfeer van harmonie en veiligheid naar ieder die er was wisten te creëren (neer te zetten), zodat ik maar ook de anderen zich uiten en mensen zich geïnspireerd voelden.

Wellicht is het misschien voor mij in de nabije toekomst een verrijking voor verdere expressie van de stem en van mijn zijn om nog een keer af te spreken voor een privé sessie bij Maria."

Rivka

Ervaring van Vera over oerexpressie.

Marie-José vertelde mij dat zij samen met Maria een workshop over oerexpressie ging geven. Dit sprak mij meteen aan, omdat ik veel baat heb bij de ademsessies die ik bij Marie-José doe en klanken voortbrengen geeft mij veel ruimte, vreugde en een bevrijdend gevoel. Dit heb ik namelijk al een aantal keer met een kleine groep mensen gedaan.

Het ademen en uiten samenbrengen leek mij dus heel fijn. Het is een twee-eenheid, het een kan niet zonder het ander.

Na een inleiding van Marie-José deden we 's morgens een groepssessie Transformational Breathing. Bij haar lig je altijd, maar nu zaten wij, wat toch een heel andere ervaring was. Tijdens de sessie, die door Marie-José, Maria en twee andere dames prima werd begeleid, heb ik onverwacht weer een laag af mogen pellen. Dit was helend en voelde goed !

De middag, die werd geleid door Maria, stond in het teken van "klankexpressie".

We hebben onze naam, emoties, beelden,.... in klanken geuit. Het gaf mij veel vreugde. Soms was het wel even spannend, maar als je daar doorheen gaat werkt het helend. Het voelde als een warme deken toen de anderen mij toeklonken met de klanken die ik zelf had gevormd. Het was ook fijn om dat voor anderen te kunnen doen.

De workshop was waardevol, omdat ik door adem en expressie stukjes heb kunnen helen en daardoor dichterbij mijn kern/ziel ben gekomen. Hierdoor wordt leven steeds meer ECHT leven in plaats van overleven en dat doet een mens GOED !

Kortom: HET WAS EEN ADEMBENEMENDE DAG DIE KLONK ALS EEN KLOK !! **Vera**

Weetjes

Eye Movement Desensitization Reprocessing afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen. Dit kan een schokkende ervaring zijn, zoals een verkeersongeval of een geweldsmisdrijf. Maar ook voor andere ervaringen die veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van iemands leven zoals pesten in de jeugd kan de methode gebruikt worden. EMDR is een relatief nieuwe therapie. Een eerste versie van EMDR werd in 1989 beschreven door de ontwikkelaarster ervan, de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro. In de jaren daarna werd deze procedure verder uitgewerkt en ontwikkelde EMDR zich tot een volwaardige therapeutische methode.

Waarvoor is EMDR bedoeld ?

Bepaalde gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Soms ontwikkelen zich psychische klachten. Vaak gaat het om zich opdringende herinneringen aan de schokkende gebeurtenis, waaronder angstwekkende beelden (herbelevingen; 'flashbacks') en nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn schrik- en vermijdingsreacties. Soms spreekt men van 'post traumatische stress-stoornis' (PTSS).

Ervaringen met de toepassing van deze behandelmethode heeft de afgelopen jaren laten zien dat het mogelijk is veel verschillende klachten te behandelen, die gepaard gaan met vermijdingsgedrag, somberheid en/of gevoelens van angst, schaamte, verdriet, schuld of boosheid. Uitgangspunt is telkens dat deze klachten zijn ontstaan als gevolg van een of meer beschadigende ervaringen. Daarmee worden gebeurtenissen bedoeld die dusdanige sporen hebben nagelaten in het geheugen van de persoon, dat hij of zij er nu nog steeds last van heeft. De belangrijkste insteek van de EMDR therapeut is de cliënt te helpen de herinneringen aan deze gebeurtenissen te verwerken, met de bedoeling daarmee de klachten te verminderen of te laten verdwijnen.

Wat zegt de wetenschap over EMDR ?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werkzaamheid van EMDR. Uit de resultaten blijkt dat cliënten goed op EMDR reageren. EMDR is een kortdurende therapievorm. Als het gaat om een trauma na een eenmalige ingrijpende gebeurtenis dan zijn mensen vaak al na enkele zittingen in staat om de normale dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Hoe weet je of EMDR kan worden toegepast? In het begin van de therapie zal de EMDR-therapeut uitgebreid aandacht besteden aan de oorzaak en achtergronden van de klachten. De therapeut zal vragen aan de gebeurtenis terug te denken inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Eerst gebeurt dit om meer informatie over de traumatische beleving te verzamelen. Daarna wordt het verwerkingsproces opgestart. De therapeut zal vragen de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Maar nu gebeurt dit in combinatie met een afleidende stimulus. Door middel van een koptelefoon waarbij geluiden afwisselend rechts en links worden aangeboden. Na elke set wordt er even rust genomen. De therapeut zal de cliënt dan vragen wat er in gedachten naar boven komt. De EMDR procedure brengt doorgaans een stroom van gedachten en beelden op gang, maar soms ook gevoelens en lichamelijke sensaties. Vaak verandert er wat.

De cliënt wordt na elke set oogbewegingen gevraagd zich te concentreren op de meest opvallende verandering, waarna er een nieuwe set volgt.

Hoe werkt het ?

De aangeboden sets oogbewegingen of geluiden zullen er langzamerhand toe leiden dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dus steeds gemakkelijker aan de oorspronkelijke gebeurtenis terug te denken. In veel gevallen veranderen ook de herinneringsbeelden zelf en worden ze bijvoorbeeld waziger of kleiner. Maar het kan ook zijn dat minder onprettige aspecten van dezelfde situatie naar voren komen. Een andere mogelijkheid is dat er spontaan nieuwe gedachten of inzichten ontstaan die een andere, minder bedreigende, betekenis aan de gebeurtenis geven. Deze effecten dragen ertoe bij dat de schokkende ervaring steeds meer een plek krijgt in de levensgeschiedenis van de persoon.

Sinds kort kun je voor EMDR terecht bij CustersCoaching. Het wordt ingezet bij angst, bijvoorbeeld heftige spreekangst, angst voor de tandarts, vliegangst, angst voor de bloeddrukmeter, rij-angst enz. Het is bruikbaar voor volwassenen en kinderen. Je hebt geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Oefentip

Het luisterend oor. Pak je rechteroorschelp met je rechterhand en wrijf hem wakker. Richt dan met de inademing je rechteroor naar de aarde net alsof je naar haar luistert. Met de uitademing kom je weer in de uitgangshouding. Richt je dan met een inademing naar de hemel alsof je haar wilt horen. Met de uitademing kom je weer in de beginhouding. Herhaal dit ook met de linkerkant. Je kunt zo de balans tussen beneden en boven (lichaam en geest) herstellen op een eenvoudige manier.

Loopbaanadvies

Spannende tijden op de arbeidsmarkt. Misschien ook voor jou. Als je plannen hebt om een nieuwe weg in te slaan of als je vermoedt dat je plek er binnenkort niet meer is, in alle gevallen is het raadzaam om eens met een professional te praten. Wat wil ik, wat kan ik en waar moet ik op letten bij nieuwe keuzes ?

Maak een afspraak voor een informatief gesprek over de mogelijkheden van CustersCoaching. Je kunt soms met enkele gesprekken geholpen zijn. Kijk onder agenda voor de nieuwe trainingen op dit gebied.

Info-Tips

Misschien wisten zij alles van Toon Tellegen:

Een heel leuk boek voor groot en klein met verhalen en metaforen Maar liefst 313 verhalen voor de lange winteravonden. De dierenverhalen van Toon Tellegen spelen zich af in een wat vreemde wereld. Alle dieren zijn even groot en het gedrag van alle dieren lijkt op elkaar. De dieren brengen hun tijd door met feesten, praten, brieven schrijven en mijmeren. Soms gebeuren er vreemde, onverwachte dingen, maar over het geheel verandert er niets in hun wereld. Deze verhalen zijn soms absurd, soms verwarrend en soms filosofisch. Er zit in elk verhaal wel een clou en soms nemen de verhalen een verrassende wending..

De Reconnectie door dr. Eric Pearl

Volgens Deepak Chopra levert dit boek een 'interessant en nieuw inzicht in de dynamiek van genezing'. De buitengewone genezingen die bij patiënten van Dr. Pearl worden waargenomen, trekken de aandacht in de hele wereld. Aan de universiteit van Arizona is wetenschappelijk onderzoek verricht naar dit fenomeen en bevestiging gevonden van de bijzondere energie die in deze bijzondere tijd beschikbaar komt.

Solliciteren via LinkedIn door Aaltje Vincent en Jacco Valkenburg

Netwerken is dé manier om nieuw werk te vinden. En dit gebeurt steeds meer online. Vooral LinkedIn is een veelgebruikt netwerk om je zakelijke contacten mee te onderhouden.

En daarmee is het uitermate geschikt om gevonden te worden, een nieuwe baan te zoeken of opdrachten voor je bedrijf binnen te halen. Tijd om er actief gebruik van te maken en de mogelijkheden volledig te benutten.

- Voor werkzoekers, werknemers, zelfstandigen, loopbaanprofessionals en carriërecoaches.
- Praktisch, stap voor stap: wat kun je er mee en hoe doe je dat dan?
- Boordevol unieke en succesvol bewezen netwerk-, internet- en carriëretips.
- Voor de beginnende en gevorderde LinkedIn-gebruiker.

Agenda

Maandag 25 januari van 19.30-21.30 workshop Adembevrijding (€ 25,-)

Je leert wat je adem doet voor je en wat ie kan betekenen. Je ervaart een begeleide sessie op de stoel. Je adem bevrijdt je...

Dinsdag 16 februari gratis lezing ademtherapie in Akersloot

Wat is ademtherapie en wanneer helpt 't ? Veel praktijkvoorbeelden en antwoorden op je eigen vragen.

Maandag 22 februari van 19.30-21.30 workshop Adembevrijding (€ 25,-)

Je leert wat je adem doet voor je en wat ie kan betekenen. Je ervaart een begeleide sessie op de stoel. Je adem bevrijdt je...

Start cursus "blik op loopbaan" woensdag 24 februari (én 10-3, 24-3, 7-4) van 19.30 tot 22.00 in Akersloot (€ 195,- ex BTW voor particulieren, bedrijven op aanvraag)

Als je loopbaan wel een oppepper kan gebruiken, maar je weet niet hoe je dat moet aanpakken. Dit is een voordelige cursus van vier avonden, waarin je ontdekt wat jouw sterke kanten zijn, je kansen en je perspectief op iets nieuws. Aan het eind heb je een actieplan toegesneden op jouw loopbaan.

Zondag 28 maart workshop Oerexpressie Van 10.00 tot 16.00 in Akersloot (€ 125,-) Oerexpressie: laat de ziel spreken...Adem en expressie: een twee-eenheid

Heb je ook weleens het gevoel dat je je niet helemaal vrij kunt uiten ?

Voel je ook weleens dat je een kriebel in de keel krijgt als de spanning oploopt ?

Heb je wel eens "te weinig lucht" en voel je je wel eens benauwd worden ?

Is je energie wel eens op, terwijl je nog graag iets wilde af maken ?

Dan is deze dag iets voor jou. Lees de reacties van Vera en Rivka in deze nieuwsbrief.

Zaterdag 3 april workshop Carrièreboost Van 10.00 tot 17.00 in Akersloot (€ 125,- ex BTW voor particulieren, bedrijven op aanvraag) in samenwerking met Zinza.

ZINZA en CustersCoaching zijn gespecialiseerde loopbaanbedrijven die een training geven voor jou en al die anderen die ook worstelen met de vraag : is dit werk het wel echt voor mij? Deze training is een echte Carrièreboost. De dag is opgebouwd uit een dynamisch geheel van informatie, oefeningen en spellen uit NLP, de creatiespiraal etc., die je stimuleren om nieuwe stappen te zetten. Je wordt meegenomen in je bewuste en onbewuste drijfveren en ontdekt stapsgewijs wat jij nodig hebt om plezier in werk te hebben...

Aan het eind van de dag krijg je een (kort) persoonlijk advies van één van ons en ben je klaar om een volgende stap te zetten.