

NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2009

Hier is ie dan !

De eerste echte nieuwsbrief van CustersCoaching.

De nieuwsbrief bestaat al heel lang in mijn hoofd, maar er was altijd wel een reden waarom ik er nog niet aan kon beginnen. Waarschijnlijk is het verschijnsel van uitstellen voor veel mensen herkenbaar.

Als ik in mezelf zoek naar de echte reden waarom de nieuwsbrief er niet kwam, dan moet ik het antwoord geven dat ik het wel een beetje moeilijk vind om nu ook iets meer van mezelf te laten zien dan dat ik in mijn praktijk gewend ben. Als mensen bij mij komen dan vind ik dat ze mijn volle aandacht verdienen en gaat het over hun leven, beleving of probleem en niet over mij.

Ik ben van plan om regelmatig een nieuwsbrief te maken met onderwerpen die voor de lezer interessant kunnen zijn. Tips, interessante boeken, verwijzingen naar sites, oefeningen, ervaringen van mensen enz. Als je zelf iets tegenkomt wat je interessant lijkt voor de brief, aarzel dan niet om dit even aan mij te mailen.

Inspiratie

Voor een bedrijf heb ik in november een presentatie gehouden, eigenlijk meer een soort mini workshop over hoe houd ik mijn medewerkers en de afdelingen vitaal, waardoor het ziekteverzuim terugloopt.

Heel interessant ! Zoals altijd is de basis, terug naar jezelf !

Soms zijn we even de weg kwijt, of worden we afgeleid door allerlei 'omleidingen'. Dan kan het handig zijn wat hulp in te schakelen om de weg terug te vinden. Onderstaand verhaal illustreert dat op een mooie manier.

Er was eens een boer die kippen had. Op een dag vond hij een groot ei op het erf en hij wist niet waar het vandaan kwam. Hij legde het ei in het kippenhok, want dacht hij, 'wie weet als er leven in zit, zal het er wel uitkomen als de kippen het uitbroeden'.

Na een tijdje kwam er een kuiken uit het ei. De kippen verzorgden het kuiken alsof het een van hen was. Het kuiken pikte mee met het maïspikken en scharrelde rond als een kleine kip.

Toen hij groter werd, was duidelijk dat hij wel een ander uiterlijk had dan een kip en het duurde niet lang voordat de boer in de gaten kreeg dat dit wel een heel bijzonder kuiken was. Nadat hij een kenner had ingeschakeld, die bevestigde dat dit kuiken geen kip was maar een adelaar, bracht hij het kuiken bij de adelaars, die deden het kuiken voor hoe het moest vliegen.

Het kuiken, die altijd had gedacht dat hij een kip was, dacht dat hij dat helemaal niet kon... Nadat hij een paar vlieg oefeningen had geprobeerd, vloog hij door de lucht en ging steeds hoger en hoger, hij voelde zich super, wat een kracht had hij in zijn vleugels, en wat zag hij alles scherp zo van bovenaf. Instinctief dook hij naar beneden en verschalkte een muis, dat smaakte naar meer, beter dan de maïs in ieder geval. En hij voelde zich trots dat hij een adelaar was. Soms hebben we even een zetje nodig om ons te herinneren wie we zijn en waartoe we in staat zijn....

Ervaringen

De persoonlijke ervaring van Veerle met Transformational Breathing bij Marie-José.

Mijn aandacht werd getrokken door een artikel in de Santé dat ging over een boek van Marco de Jager over het onderwerp Transformational Breathing.

Daar mijn keel, hier zit om het zo maar te zeggen veel emotie op, en een goede ademhaling mijn gevoelige en zwakke punten zijn en ik sinds ruim 2 jaar pijn heb in mijn nek en regelmatig het gevoel heb dat mijn keel wordt dichtgeknepen was ik dus direct geïnteresseerd.

Via internet ben ik toen bij Marie-José terechtgekomen.

Als kind had ik al het gevoel niet goed genoeg te zijn zoals ik was. Daardoor word je onzeker en je bouwt veel angst op, waardoor je niet jezelf bent, niet leeft vanuit je kern en niet voluit en in vrijheid kunt leven. Hier loop je elke dag tegenaan. Dit vergt veel energie en levert veel spanning en frustratie op. Steeds ben je nl. maar (on)bewust bezig om aan het verwachtingspatroon van anderen te voldoen. Je spreekt je ware gevoelens niet uit, bent bang dat je wordt gekwetst, bouwt een muur om je heen enz. enz. Je zit daardoor niet goed in je vel. Het kan dan ook bijna niet anders dan dat je een keer vastloopt. Dit gebeurde bij mij 12 jaar geleden.

Na een klein jaar was ik via het reguliere circuit weer "aardig op de been."

Ik voelde echter dat ik er nog lang niet was en ben toen in het alternatieve circuit gaan zoeken, omdat ik het idee had dat ik daar meer baat bij zou hebben. Ik heb diverse workshops en cursussen gevolgd, zoals bv. werken met je innerlijke kind, intuïtieve ontwikkeling, transformatiewerk, stemexpressie.

Ook ben ik bij verschillende therapeuten geweest, o.a. voetreflex. Op dit moment loop ik nog bij een magnetiseur.

Elke keer ging ik een stapje vooruit, maar als het was afgerond had ik nooit het gevoel dat ik een "grote stap" had kunnen zetten. Dit geeft je, als je het gevoel hebt dat je er hard voor hebt gewerkt, geen echte voldoening.

Bij Marie-José is dit eindelijk wel het geval!!

Ik ben bij haar begonnen met een workshop Transformational Breathing (samen met 2 andere personen), om te kunnen aftasten en ervaren of het mij iets positiefs op zou leveren. Dit was mij heel goed bevallen. De lichamelijke reacties vond ik heel speciaal. Je hebt dan meteen het gevoel dat het "iets" met je heeft gedaan en dat doet al goed.

Bovendien had ik daarna een heel vrij en rustig gevoel in mijzelf.

Na deze positieve ervaring heb ik een afspraak gemaakt voor een individuele sessie. Ik heb nu een aantal van deze sessies gehad en het gaat zo goed, dat we de tijd tussen 2 sessies steeds meer kunnen verlengen.

Ik merk, dat ik veel vaker adem vanuit mijn buik, waardoor ik meer geaard en rustiger ben. Ik ben opener en levendiger geworden, waardoor ik steeds meer van mijzelf laat zien en mezelf ben. Ik maak veel gemakkelijker contacten met bekende en onbekende mensen. Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen en voel mij sterker.

Vooraf op mijn werk merk ik dat ik erg ben veranderd. Ik werk met jonge kinderen en was daarbij door mijn onzekerheid steeds geneigd om de controle te houden. Dit gaf me houvast, dacht ik altijd. Maar het werkt veel beter als je het los kunt laten, dan ga je mee met de stroom. Vergelijk het maar met zand dat je in je hand wilt houden. Als je een vuist van je hand maakt verlies je veel zand, als je echter je hand openhoudt blijft het meeste zand op je hand liggen.

Het kost me nu veel minder energie en wat ook heel belangrijk is, het geeft mij een vrij gevoel en veel meer vreugde!! En het mooiste is IK HEB ER VOOR MIJN GEVOEL (bijna) NIETS VOOR HOEVEN DOEN. Het komt door een andere manier van ademen, de begeleiding van Marie-José in de sessies en door dagelijks 5 minuten ademhalingsoefeningen te doen.

Ik ben dan ook erg blij dat ik Marie-José heb leren kennen en ben haar zeer dankbaar!!

Door haar kom ik nog steeds dichterbij mijn ware zelf en kan ik beter leven vanuit mijn kern. Dat geeft mij meer innerlijke rust en een heerlijk gevoel !!

Veerle

Ademweetjes

We ademen gemiddeld 21.600 keer per dag. Ons lichaam is ontworpen om te leven met lucht met een zuurstofgehalte van 38 %. Het zuurstofgehalte van lucht in vervuilde grote steden is slechts 12-15 %. De afvoer van afvalstoffen gebeurt voor 70% via de adem, voor 20% via zweet, 7% via urine en 3% via ontlasting. Van de zuurstofwisseling in ons lichaam gaat 90% via de adem en slechts 10% via het voedsel.

Oefentip

Tegen hoofdpijn: de meeste hoofdpijnen hebben meestal te maken met spanningen. Met de volgende oefening kun je je hoofd schoonmaken en ontspannen. Ga gemakkelijk zitten. Zoek je natuurlijke ademhaling op en adem door je neus. Niet snuiven, maar rustig doorademen. Sluit je ogen en 'kijk' binnen in je schedel. Wees je er bewust van dat er een koel briesje door je hoofd en hersenen stroomt. Spanning in de bloedvaten verdwijnt en je hoofd wordt schoongespoeld door je adem.

Agenda

De verschillende lezingen die ik de afgelopen tijd gegeven heb, waren drukbezocht en werden hoog gewaardeerd. Ik heb twee lezingen in de praktijk gegeven en één voor de vrouwenvereniging van Heiloo.

Ik heb besloten om elke maand een lezing in de praktijk te geven; deze lezing is gratis en de data worden bekend via de nieuwsbrief, op de site of via een advertentie. Er is echter een beperkt aantal plaatsen. Als je de lezing zelf interessant vond en je er anderen ook over verteld hebt geef dan de volgende datum door:

Dinsdag	24 februari om 20.00	lezing over ademhaling	gratis
Woensdag	11 maart om 20.00	lezing over ademhaling	gratis
Zondag	1 maart om 9.30	workshop ademen	€ 25,-
Woensdag	4 maart om 19.30	workshop ademen	€ 25,-
Woensdag	25 maart om 19.30	workshop ademen	€ 25,-

Als je zelf lid bent van een vereniging of als je een bijeenkomst moet organiseren is het misschien een goed idee om me een lezing te laten verzorgen over ademhaling.

Wat dacht je van een “andere” personeelsavond.. Het is ook mogelijk om een workshop te volgen met je hele gezin of met je vriendinnen. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden voor jezelf of je kind bij CustersCoaching ?

Maak dan gewoon een afspraak.

Ik ben aangesloten bij de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg en wordt door de meeste verzekeraars in het aanvullende pakket vergoed.

Je kunt me gerust mailen of bellen met je vraag:

info@custerscoaching.nl of **0251-797010 .**

Info tips

www.custerscoaching.nl

www.transformationalbreathing.nl

Ayurvedische Breathe Deep tea van Golden Tempel Natural Products (verkrijgbaar in de reformzaak; een lekkere opkikker voor een krachtige ademhaling)

Boek: Fontein der jeugd door Peter Kelder (ISBN 90-6378-239-x) het boek beschrijft vijf oude tibetaanse oefeningen die je jong, gezond en vitaal houden. De oefeningen zorgen voor een krachtige stimulans van je chakra's, ieder dag opnieuw. Een echte aanrader.

Zo dit was het voor deze keer: zo'n brief is heel snel vol. Ik heb nog veel meer liggen, maar wil me nu beperken. Ik vind het leuk als jullie reageren. Mijn nieuwsbrief hoeft geen eenrichtingsverkeer te zijn.

Wil je je afmelden voor deze nieuwsbrief: stuur me even een mail, dan haal ik je van de verzendlijst af. De nieuwsbrief is ook te vinden op de site.