

Nieuwsbrief ZonneZieltjes & Zon voor de Ziel

Najaar 2018



Hallo volgers, vrienden en cliënten,

ik wilde graag nog een nieuwsbrief schrijven voor jullie, de laatste van dit jaar... Wat was het een bewogen jaar voor mij en er gaat nog heel veel moois komen. 'Glimlachend de herfst in' is een tekst die altijd al bij mij past, de herfst is mijn **favoriete seizoen**. Maar nu is het extra speciaal, omdat ik deze herfst mijn eerste kindje verwacht. Mijn zoon zal in oktober geworden worden, de datum van de geplande keizersnede staat al vast. En ik voel mij er nu echt klaar voor.

De meesten van jullie volgen mij ook op Facebook en hebben daar kunnen lezen dat dit kindje echt een **wonderdje** is, een grote verrassing. Na mijn verhuizing en scheiding begin dit jaar, kwam ik erachter dat ik zwanger was. Totaal niet meer verwacht, maar zo welkom. Terwijl ik bezig was mijn 'nieuwe leven' op te bouwen, groeide er nieuw leven in mij. Natuurlijk stond mijn leven wel even op z'n kop en was het een proces om te komen waar ik nu sta. Maar ik ben positief ingesteld en mede dankzij het werk dat ik doe, kan ik steeds beter loslaten en **meegaan op de stroom** van het leven. En afgelopen half jaar leek dat wel een stroomversnelling!

Wat is er allemaal gebeurd, wat heb ik allemaal mogen doen de afgelopen periode? Lees verder...

-In maart vond ik een perfecte praktijkruimte in Gorinchem waar ik vanaf april aan de slag kon. In korte tijd heb ik daar een **fijne klantenkring** opgebouwd en ook mijn vaste klanten uit Papendrecht wisten mij weer te vinden voor een massage of Bars sessie. Naast deze praktijk was ook nog eens een yogaruimte waar ik mijn eerste lessen kon geven als *kinderyogadocent in opleiding*.

-In augustus heb ik hiervoor mijn diploma behaald en nu ben ik dus officieel '**Kinderyogadocent**' en mag ik het keurmerk van de Jip en Jan Academie gebruiken. Ik heb genoten van de cursus en de lessen die ik heb gegeven, totdat mijn steeds dikker wordende buik het niet meer toeliet om alle houdingen te doen;)



-Ik heb leuke, lieve en inspirerende mensen ontmoet en ben nieuwe **samenwerkingsverbanden** aangegaan zoals met Nicole Links van Smartlinks. Zij is coach voor hoogbegaafde kinderen en hun ouders en samen hebben wij de workshop '*Ontspanningsmassage voor hoogbegaafde kinderen*' opgezet. Afgelopen zomer hebben wij deze workshop een paar keer succesvol mogen geven. De workshop komt dan ook zeker weer op de agenda in 2019!

-Ik zit inmiddels in de werkgroep van *De Limonadebrigade Werkendam* waar ik in 2019 actief aan zal deelnemen. Dit is een **inspiratiepunt** van en voor professionals en opvoeders. Ik hoop straks mijn steentje bij te kunnen dragen als professional en als moeder. In Gorinchem is De Limonadebrigade al een tijdje actief en zij organiseren verschillende leuke activiteiten. De moeite waard eens een kijkje te gaan nemen.

-Naast het werken in de praktijk, het geven van de yogalessen, het afronden van mijn opleiding en de nieuwe contacten die ik heb opgedaan, heb ik natuurlijk vooral genoten van mijn zwangerschap. Het trappelen en fladderen in mijn buik voelde heel speciaal en ga ik vast nog missen straks. **Dankbaarheid** overheerst en elke dag was ik mij bewust van dit gevoel. Het is niet vanzelfsprekend een kindje te mogen krijgen en daar schrijf ik ook over in blogs en artikelen. Zoals voor het blad *De Buikspreker* van De Endometriose Stichting. En ook mijn boek begint steeds meer vorm te krijgen in mijn hoofd en op papier...

-Kortom; 2018 was en is een jaar om nooit te vergeten. Ik heb genoeg plannen en ambities voor 2019, maar nu heb ik een andere prioriteit. En dat is die kleine man in mijn buik en het herstellen van de keizersnede.



In september heb ik nog een 'bolle buikenshoot' gedaan met Nelleke van *Rebelleke Fotografie*. De locatie was voor mij een bijzondere plek aan de rivier in Werkendam. Vroeger kwam ik al op dit plekje om te schrijven, muziek te luisteren of gewoon wat te mijmeren en voor me uit te staren naar het water. En ook nu is dit een plekje waar ik weer tot mijzelf kom en **inzichten** krijg door de rust die deze plek mij geeft. Heb jij ook een speciaal plekje waar je tot rust komt? Het is zo belangrijk om in deze gejaagde maatschappij momenten voor jezelf te creëren en weer bij jouw Kern te komen. Waar sta jij, wat wil je voor jezelf, ben je nog blij met alles wat je doet?

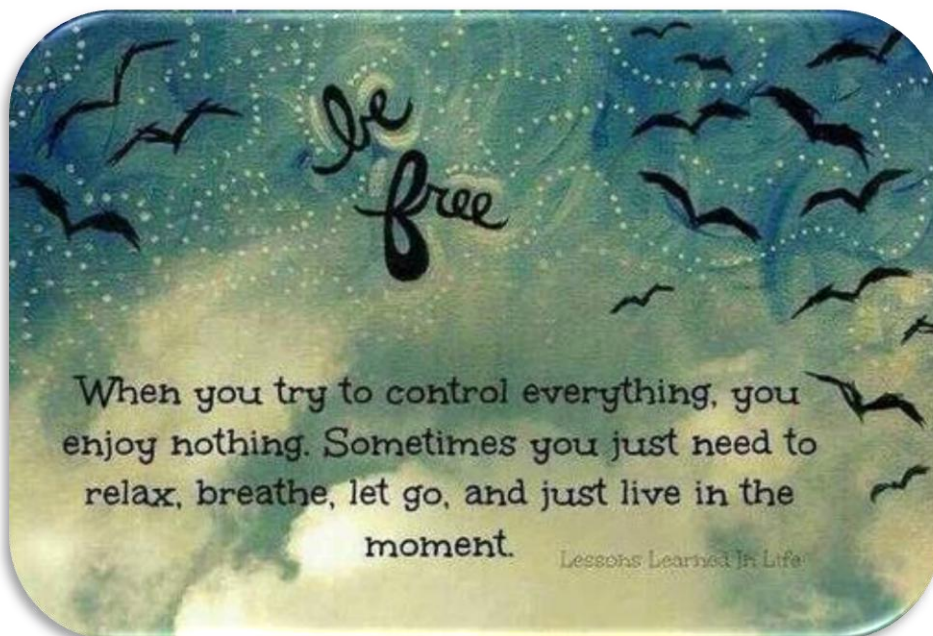
Wie weet organiseer ik volgend jaar een inspirerende workshop op deze speciale plek, dat zou mooi zijn.... Verder wil ik volgend jaar nog meer de diepte in, **verdieping** aan gaan brengen in het werk dat ik doe. Hoe en waar is nog onbekend, maar dat is goed. Ik ga mee op de stroom en ben benieuwd waar de stroom mij zal brengen. In 2019 zal ik ook weer op zoek gaan naar een nieuwe ruimte, omdat De Praktijk Gorinchem helaas is gesloten per 1 oktober. Maar ik weet dat het dichtgaan van deuren, ook betekent dat er nieuwe deuren opengaan. Er zijn altijd **mogelijkheden**, er is zoveel meer mogelijk dan wij denken. Daar vertrouw ik op.

Dus volgend jaar zien jullie mij terug en hoop ik jullie nog meer te kunnen bieden. En wie weet ligt mijn boek dan in de winkel... één van mijn dromen. Blijf dromen, blijf geloven, blijf hopen, **wonderen bestaan!** Ik wil deze brief afsluiten met nog wat extra inspiratie op de volgende pagina's en met een bedankje. **Bedankt** voor jullie vertrouwen in mij, jullie medeleven, reacties op berichten en blogs, de complimenten die ik mocht ontvangen en bovenal de dankbaarheid die mijn vaste klanten hebben geuit naar mij toe. Dat maakt mij weer heel dankbaar voor het werk dat ik mag doen. Waar ben jij dankbaar voor? *Warme groet, Liesbeth.*

LIES VERTELT

· Over geluk en positiviteit ·

Deze brief stond in het teken van dankbaarheid en meegaan op de stroom van het leven. Als je de controle wilt vasthouden, kun je niet genieten. Je leeft niet in het nu en je bent niet echt vrij. Laat het los, haal een paar keer diep adem en ontspan. Zie wat er NU is en geniet bewust van dit moment. Tip: schrijf elke avond voor je gaat slapen op waar jij dankbaar voor bent. Je zult merken dat je in een andere flow terecht komt en je positiever in het leven gaat staan. Dankbaarheid is een enorm krachtige energie.



De herfst staat voor **loslaten**, wat past niet meer bij jou? Wat of wie wil jij gaan loslaten? Of wil je oude patronen loslaten? Vastzittende overtuigingen over jezelf die jou belemmeren in je groei? Dit seizoen is perfect om hier eens bij stil te staan, we keren weer naar binnen en komen terug bij onszelf. De bomen laten ons zien dat we nu mogen loslaten en dat we mogen vertrouwen op de komst van de lente, waarin de bladeren weer zullen gaan groeien.

Maar eerst is daar de winter, de **verstilling**. We zoeken de warmte op, de stilte in onszelf en bereiden ons voor op het volgende seizoen. Dan gaan we weer zaadjes planten, wat willen we zaaien? In het voorjaar gaat alles weer groeien en bloeien. Door goed voor onszelf te zorgen en mee te gaan met de seizoenen kunnen we in de zomer weer gaan oogsten. Dan treden we naar buiten en staan we letterlijk weer in het **licht**. *Door elk seizoen toe te laten en intens te beleven, leef je in het NU.*

En voor de kleintjes heb ik nog een mooi **helend gedicht** opgezocht uit de *Helende Gedichten Methode* van Carola de Koning, waar ik ook mee werk in de praktijk. Een helend gedicht heeft een speciale boodschap die werkt op je onderbewustzijn. Lees dit gedicht elke avond voor het slapen gaan voor en ontdek wat de boodschap is voor jouw kind(eren). Het gedicht gaat over een kabouter...

'Kabouter Carlin'

*Bij boer Bram op het erf
Staat een oude schuur
Binnen, boven blikken goudverf
Zit een gaatje in de muur*

*Je zou toch denken dat je
Als je door dat gaatje kijkt
Een koe of een kip ziet of een katje
Dat is niet waar! Wat blijkt?*

*Het gaatje in de muur
Is een piepklein kamertje
Er staat een stoeltje bij het haardvuur
Op tafel ligt een hamertje*

*Aan een muurtje in de keuken
Boven het fornuisje
Hangen tegeltjes met spreuken
Zoals in elk kabouterhuisje*

*Elke avond tegen elven
In het kleine kamertje
Timmert kabouter Carlin
Een ladder met zijn hamertje*

*Hij klautert naar de hemel
Met goudverf en een kwast
Als hij eindelijk boven is
Houdt hij zich heel goed vast*

*Hij schildert honderdduizend sterren
Zijn ladder leunt tegen de maan
En door al die lichtjes in de lucht
Kan ik heerlijk slapen gaan*

Dit is een helend gedicht van Carola de Koning. www.caroladekoning.nl

Je kunt op deze site ook een kaartje trekken met een boodschap voor jou!

Dankjewel voor het lezen van deze brief, reacties zijn welkom.

Ik wil je nog even wijzen op de Privacyverklaring die je vindt op mijn website:

<http://www.zonnezieltjes.nl/privacywet/> Hierin staat beschreven hoe ik met jouw gegevens omga en jouw privacy respecteert. Wens jij bijvoorbeeld dat ik jou geen mails meer stuur en wil je geen nieuwsbrieven ontvangen? Dan kun je mij dit laten weten en verwijder ik jouw email uit mijn adresboek.

Wil je wel op de hoogte blijven van de geboorte van mijn zoontje en alle andere ontwikkelingen die eraan komen? Dan kun je terecht op mijn Facebookpagina's

ZonneZieltjes : **<https://www.facebook.com/ZonneZieltjes/?ref=settings>**

Zon voor de Ziel : **<https://www.facebook.com/lieszon/>**

Of kijk op mijn website/LinkedIn pagina.

Zodra ik een nieuwe ruimte heb gevonden en weer aan het werk ga, laat ik dit weten aan mijn vaste klanten en dit is ook te lezen op FB, site en LinkedIn.

Liesbeth van Oord
www.zonnezieltjes.nl



Namasté