



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

Hartmail januari: een nieuw begin

LailaVisser.nl <laila@lailavisser.nl>
Antwoorden op: "LailaVisser.nl" <laila@lailavisser.nl>
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

5 januari 2024 om 11:56

[View this email in your browser](#)



Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Een gelukkig Nu
- Inspiratie
- Binnenkort binnen en buiten
- Hoofdartikel: De krabbenmand
- Gedicht: van Oud naar Nieuw



Bericht van Laila: een Gelukkig Nu

Het nieuwe jaar is van start gegaan. Voor ons dit jaar anders als dat we de afgelopen jaren gedaan hebben. Omdat het is nu ook nog even anders is. De verbouwing is bijna klaar... Yeah!!

De winter heeft zijn intreden gedaan. Water is het element van de winter. En als je kijkt waar regen voor staat kunnen we daar echt iets moois uithalen.

Vroeger dacht ik echt "Bah wat een rot weer." en dat beïnvloedde mijn humeur negatief. Deze week ben ik in de regen naar buiten gegaan en vond het heerlijk!!! (Soms zing en dans ik zelfs in de regen: net als Singin in the rain)

Zonder water is leven op aarde niet mogelijk. Water is essentieel voor bloemen om te bloeien, gewassen om te groeien, en eigenlijk alles om te groeien en te overleven. Zo staat regen ook voor Wedergeboorte en Groei of Vernieuwing. Het staat ook voor een teken van een nieuw begin, verbetering en hoop.

Regen brengt een spirituele betekenis; dat hoe moeilijk de dingen nu ook voor je zijn, de zon weer in je leven zal schijnen. Er komen goede dingen op je pad, en je zult ook weer van je leven genieten.

Hoe mooi is dat. Laten we het begin van dit nieuwe jaar de regen verwelkomen. De regen mag alles wegspoelen, schoonspoelen, veranderen, transformeren en de weg vrij maken voor een nieuwe manier van leven.

In het begin van het nieuwe jaar hebben we vaak goede voornemens... prima natuurlijk. Maar let op; Pin je er niet op vast, maak het klein. Wil jij bijvoorbeeld meer mediteren, start dan met 3 x per week ipv dat het meteen iedere dag moet. Zo hou je het reëel en vriendelijk voor je zelf, en waarschijnlijk hou je het dan ook veel langer vol.

Op dit moment heb ik nog geen voornemen voor het jaar. Wel voor nu. Ik probeer zoveel mogelijk van momenten te genieten, waar ik het kan.

En wens ik jullie



Nieuws voor de stille wandelaars

Vele van jullie zullen het ook al wel gehoord hebben. Vanaf 1 januari 2024 zijn bekers en wegwerpverpakkingen die plastic bevatten niet meer toegestaan.

Daarom vraag ik iedereen die aansluit bij de wandelingen om zelf een eigen kopje of mok mee te nemen. Zo werken we samen aan een duurzaam Nederland.

“Diepere verbinding begint altijd met zelf voelen en ervaren.”

Om je te inspireren schrijf ik allerlei blogs. Deze link stuurt je meteen door naar een fijne oefening die helpt om harmonie en rust in jezelf te ervaren.

Hartcoherentie oefening

Binnenkort binnen en buiten

De agenda voor 2024 staat online.

Waarin wil jij jezelf bij staan of waar wil jij in groeien?

Schrijf je nu in en doe mee!



Trainingen

Mindfulness: woensdagochtend 24-1, 31-1, 7-2, 21-2, 28-2, 6-3, 13-3, 20-3.

Zelfcompassie: Maandagavond 6-2, 20-2, 5-3, 19-3, 2-4, 16-4, 7-5, 21-5, 11-6.

Loslaten: Woensdagochtend 29-5, 5-6, 12-6, 19-6, 26-6, 3-7.

Ik meld me aan

Familieopstellingen

Training Loslaten: Woensdagochtend 29-5, 5-6, 12-6, 19-6, 26-6, 3-7.

Opstellingenavond: wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd op aanvraag.



ik meld me aan



Meditatie en stilte

Blijf je goed voelen! bijeenkomsten: Speciale bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie. Op dinsdagavond 23-1, 9-4, 18-6, 10-9, 12-11 2024.

Ik doe mee.

Buiten

Stilte wandelingen: zondagochtend 14-1, 4-2, 10-3, 14-4, 2-6, 23-6, 14-7, 1-9, 6-10, 3-11, 8-12.

Seizoen stilte wandeling: 14-1 winter, 10-3 lente, 14-7 zomer, 3-11 herfst.



Ik meld me aan.

HOOFDARTIKEL: De Krabbenmand

Geschreven door Elizabeth Gilbert.

Een paar jaar geleden liet ik in Detroit mijn haar doen door een pittig ogende rockchick van begin 30.

Ze was vol leven, echt een type dat me meteen aansprak.

Toen ik vertelde dat ik die ochtend vanuit New York was aangekomen, zei ze weemoedig: 'Ah, New York! Het is altijd mijn droom geweest om daar te wonen, al was het maar voor een jaar.' 'Zou je moeten doen!' zei ik. 'Dat zou echt niet kunnen,' zei ze, 'dat is ver buiten mijn bereik.' 'Nee joh', drong ik aan. 'Er vertrekken elk uur vliegtuigen, treinen en bussen vanaf Detroit. Waarschijnlijk zelfs op dit moment. Je bent nog jong, ga!'

Verdrietig zei ze:

'Ik zou willen dat ik het kon, ik stik bijna hier. Maar die droom zal nooit uitkomen.'

Nu heb ik een inwendig alarm dat afgaat als ik mensen hoor praten over 'dromen die nooit uit zullen komen', dus natuurlijk vroeg ik door. 'Mijn familie houdt me hier gevangen,' legde ze uit. 'Ik kom uit een groot gezin en we zijn heel hecht, dus ik kan nooit weg...' En ik dacht: Ah, de krabbenmand!

De eerste keer dat ik het die ik het woord krabbenmand ooit hoorde gebruiken, was Rob Bell, een schrijver en openbaar spreker. Een dame uit zijn publiek vertelde dat ze op veel gebieden in haar leven een groei doormaakte, maar dat haar familie haar daarin probeerde tegen te houden. Daarop antwoordde Rob dat haar familie zich waarschijnlijk bedreigd voelde door haar behoefte om zich te ontwikkelen.

'Soms gelooft een familie dat stabiliteit gewaarborgd is als iedereen maar op zijn plek blijft,' legde hij uit. 'Als je je durft te verplaatsen, daag je ieders gevoel voor veiligheid uit.'

Sommige families zijn net een grote krabbenmand: als één krab eruit probeert te klimmen, trekken de andere krabben hem naar beneden.

Sommige geluksvogels komen uit fantastische krabbenmanden - waar de bewoners behulpzaam een ladder vormen waarover de meest veelbelovende onder hen naar boven kunnen klimmen.

Maar sommigen zijn afkomstig uit manden waar een poging tot vertrekken wordt afgeremd door een stevige greep om hun krabbenenkel.

Een krabbenmand-mentaliteit kan de ergste vorm van loyaliteit creëren - een erecode die iedereen verbiedt om te veranderen of te groeien.

Ik heb het ook zien gebeuren in vriendengroepen of bij collega's. Zo ken ik iemand die dolgraag wat gewicht wilde verliezen, maar toen haar collega's haar gezonde keuzes tijdens de lunch begonnen te bespotten, zwichtte ze en ging ze mee in hun junk-food gewoontes. Daarop werd ze meteen weer geaccepteerd door de groep. En dat is waar we echt voorzichtig moeten zijn: de dreiging uit een groep verstoten te worden kan zo beangstigend zijn dat we onszelf zouden kunnen saboteren om dat te voorkomen.

Maar een krabbenmand is geen goede plaats voor mensen met een droom in hun leven.

Als je het gevoel hebt dat je stikt, zou het zomaar eens tijd kunnen zijn om je een weg naar buiten te banen.

En als je dan op weg bent, kijk dan nog eenmaal achterom. Zie je een jonge, ambitieuze krabbenneef of -nicht wanhopige pogingen doen om het pad naar vrijheid ook te nemen? Reik naar beneden en trek het krabje mee.

Misschien kunnen jullie samen een nieuwe familie vormen, op een plek waar je niet weerhouden wordt door de noden en zorgen van anderen - maar in plaats daarvan de kans krijgt om de weg te bewandelen die hoort bij jouw eigen leven.

In het systemisch werk komt dit heel mooi naar voren. De energiestroom van het persoonlijk familie geweten wat wil dat je blijft overleven zoals de familie al generaties heeft gedaan. En tegelijkertijd leeft de energiestroom van het grote systeem in jou, die wil dat je los komt en het leven leeft.

In de training loslaten werken we vooral met familie opstellingen die je ondersteunen om helder te krijgen hoe dit binnen in jou aanwezig is. Wil je hier meer van weten, bel me gerust. Ik vertel je er graag meer over.

Voor nu wil ik jullie de volgende vragen mee geven:

Waar voel jij dat de krabbenmand aan je trekt?

Welke patronen en overtuigingen heb jij meegenomen?

Past de manier van leven nog bij je, of wil je diep van binnen toch wat anders?

Waar heb jij een poging gedaan om de krabbenmand te verlaten en ben je echt gaat leven?

Wil je de krabbenmand uit? Met welke reden?

Zo ja, Wie kan jou daarbij helpen?

Zo nee, wat houdt je erin?

Ben er bewust van dat elke keuze die je maakt gevolgen heeft.

Het maakt niet uit wat je kiest, doe het bewust.

Uit liefde voor jezelf en anderen.

Ik wens je een gelukkig Nu, een jaar vol gezondheid, liefde en inspiratie.

Sprankel vanuit jezelf!!

Van oud naar nieuw

Het begin van nieuw is verbonden met het einde van oud.

Het afscheid van oud biedt ruimte voor de kansen van nieuw.

Erken en eer wat is geweest en wat er komen gaat.

Leer van het oude en begin elk moment weer op nieuw.

Liefs Laila



Copyright (C) 2024 LailaVisser. All rights reserved.

Jij krijgt deze email omdat je deel hebt genomen aan een activiteit van Laila Visser of je aan hebt gemeld voor de nieuwsbrief.

Our mailing address is:

LailaVisser
Bottelierwei 3
Valkenswaard, Nederland 5551RC
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

This email was sent to laila@myserenity.nl
why did I get this? [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
LailaVisser · [Bottelierwei 3](#) · [Valkenswaard, Nederland 5551RC](#) · Netherlands

