

Nieuwsbrief januari 2019

**MENS IN
WERKING**

PRAKTIJK VOOR
INTEGRATIEVE
PSYCHOSOCIAAL THERAPIE
TRAINING EN COACHING



In deze nieuwsbrief

- [Wat is het verschil tussen meditatie en innerlijk kindwerk](#)
- [Boekenactie](#)
- [Gezondheidsbeurs](#)
- [Terugkomen bij jezelf met het Transformatiespel](#)

Wat is het verschil tussen meditatie en innerlijk kindwerk



Column

Laatst werd ik geïnterviewd over innerlijk kindwerk. De interviewer vroeg mij naar het verschil tussen meditatie en innerlijk kindwerk. Daar had ik nog nooit over nagedacht!

Ik vertelde haar dat ik het soms moeilijk vind om te mediteren, zeker als ik in een pijnlijk stuk zit. Ik krijg mijn hoofd dan echt niet leeg en mijn lijf niet rustig. Ik val dan helemaal samen met mijn gedachten en kan ze niet als wolkjes laten langs drijven. Dan raak ik gefrustreerd en boos op mijzelf! Veraf van de liefde die ik zou willen voelen in de meditatie.

Wat dan wel lukt is dat ik mij voorstel dat er een klein meisje in mij zit die zich zo rot voelt. Ik denk dan aan mijzelf als peutertje met een stevig en bewegelijk lijfje en met een pittige blik in haar ogen. Ik vind dat meisje zó lief. En zo gaat mijn hart dan open voor het kind in mijzelf en voel ik de liefde stromen. Ik kom thuis bij mijzelf en voel mij rustig worden.

De interviewer was verrast door het gesprek en zei dat voor haar meditatie ook gaat over het op zoek gaan naar de liefde in jezelf. En zo formuleerden we het antwoord op haar vraag. Of je nu meditatie als ingang gebruikt of innerlijk kindwerk, langs beide wegen kom je uit bij de bron van liefde die in ons zit.

Cornélie Spijkerboer

Boekenactie

Tot Valentijnsdag (ons boek 'Een droom van een relatie' is dan drie jaar) verkoopt de uitgever Elikser onze beide boeken niet voor €31,00 maar voor €25,00. Een mooie aanbieding dus als je én 'Een droom van een relatie' én 'Klikt het?' nog wilt kopen. Wil je dit bestellen? [Klik hier>>](#)



Gezondheidsbeurs



Op zondag 10 februari geven we een lezing op de Gezondheidsbeurs om 11.30 uur. We vertellen over ons boek 'Een droom van een relatie'. Wie wil er nou geen goede relatie hebben?

Terugkomen bij jezelf met het Transformatiespel

Op 23 en 24 februari staat het Transformatiespel gepland. 'Wie ben ik', 'welke partner past bij mij', 'hoe kan ik de vrijheid in mijzelf ervaren' of 'ik wil het licht weer terugvinden', waren zo de vragen waar we mee aan de slag zijn gegaan in het vorige Transformatieweekend. En de deelnemers hebben antwoorden gevonden waarmee ze verder kunnen in hun leven. Ze hebben het licht en de vrijheid in zichzelf teruggevonden en verstevigd, de veelzijdigheid en kracht van zichzelf herkend en de liefde voor zichzelf teruggevonden. Voor meer informatie: [klik hier>>](#)

