



Beste lezer

Vorig jaar heb ik externe **inspiratiebronnen** verzameld.

In deze eZine vraag ik je bij jezelf na te gaan op welke manier jij een inspiratiebron voor jezelf kunt zijn.

Laat je meevoeren door de volgende voorbeelden.

- Geef je jezelf meer ruimte om jezelf te zijn zonder oordeel?
- Ben je aan een hartverwarmende studie begonnen?
- Heb je een andere rol aangenomen die beter bij jou past?
- Heb je steeds meer vrede met wat er is?
- Kun je bewuster zijn in het hier-en-nu?
- Omarm je ook de delen van jezelf waar je niet blij mee bent?
- Leer je te vertrouwen je op de stem van je hart?
- Neem je verantwoordelijkheid voor je eigen leven?
- Kun je loslaten wat je niet meer dient om ruimte te scheppen voor iets nieuws?
- Besef je dat je onderdeel uitmaakt van een groter geheel?
- Maak je vaker contact met het gevoel van heel zijn, verbondenheid of innerlijke rust?
- Gun je jezelf het allerbeste binnen de mogelijkheden die je hebt?

Bij al deze ervaringen streef je naar een verlicht leven en maak je gebruik van je rechter hersenhelft.

[Download](#) Tien tips voor een verlicht leven. [Download](#) informatie en zelftest over de linker- of je rechter hersenhelft.

Een inspirerend en verlicht 2012 toegewenst,

Mariska

Vreedzaam omgaan met diversiteit

We zijn allemaal verschillend. We hebben allemaal een rugzak met beladen verstrikkingen uit het verleden. We hebben allemaal onze eigen waarheid; wat je gelooft is waar en wordt ook bevestigd door de spiegels die je aantrekt. Bij ruzies en conflictsituaties ben je dit even kwijt. Je EGO neemt het van je over en doet er alles aan om gelijk te hebben of zich te verzetten tegen wat er is. Vaak komen gevoelens van onmacht, boosheid en frustratie en verdriet in je op. Je voelt je gevangen in je eigen web en legt de schuld buiten je. Zodra je je hiervan bewust bent, heb je een keuze om hier anders mee om te gaan.

Wat goed helpt is om letterlijk even afstand te nemen en de situatie als

observant waar te nemen vanuit drie posities: IK, JIJ en WIJ. Stel vervolgens intuïtief vast: Welk stuk heeft met mij te maken en gaat alleen mij aan, wat heb ik opgeroepen? Wat is het stuk van de ander en gaat mij dus niet aan en laat ik bij de ander? Wat is het gedeelde stuk van ons allebei? Neem dan de verantwoordelijkheid voor je eigen doen en laten. Door deze zelfreflectie kun je leren van je ervaringen en eigen schaduwdeelen in het licht zetten.

Een andere manier voor vreedzaam omgaan met verschillen: onderzoek voorbij de verwijten en argumenten van de ander en vraag naar achterliggende belangen, wensen en behoeften. Dan kom je er sneller en gemakkelijker weer bij elkaar.

Wil je jezelf verder ont-wikkelen of wil je jezelf verwennen op een workshop zodat je het niet allemaal alleen hoeft te doen? Informeer dan eens naar de volgende activiteiten: [Download](#) agenda 2012.

Je bent van harte welkom op [Hoeve Rott Vakantie- en Vitaliteitscentrum](#)!. Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden voor de combinatie van een activiteit met een verblijf in onze hoeve: [Vakantiewoning](#) of [Bed and Breakfast](#).

	<p>Mariska is polyenergetisch therapeut, coach, ontwikkelaar, opleider, trainer, geluksexpert, adviseur en maker van een aantal meditatie-CD's. Daarnaast is zij auteur van het boek 'Geluk is een keuze'; een handboek voor zelfheling en een wegwijzer naar een gelukkiger leven. Zij geeft de opleiding Energetische Therapie, de Leergang Inner-Management en allerlei cursussen en workshops. Zij verzorgt Vitaliteitsweken, verblijf voor onthaasten & bezinnen, systeemopstellingen, zelfhelingsbijeenkomsten, teambijeenkomsten en lezingen</p> <p>www.GelukIsEenKeuze.nl www.Inner-Management.nl www.HoeveRott.nl</p>
---	---

'Ge luk is een keuze'
Hoeve Rott Vakantie- en
Vitaliteitscentrum;
Rott 31, 6294 NL Vijlen (Rott)
06 17 6868 37
mariska@gelukiseenkeuze.nl

Je kunt je afmelden voor deze Nieuwsbrief via de volgende link [users unsubscribe link come here]