



**Nieuwsbrief december 2011**  
**Frances Nuijen, coaching en training.**  
**Voor vragen op het gebied van werk en levensloop.**

*Frances Nuijen, coaching en training*  
 Bloemhofstraat 23  
 2012 ZW Haarlem  
 Tel: 023-5263091/06-42732159  
 Email: [info@francesnuijen.nl](mailto:info@francesnuijen.nl)  
 Website: [www.francesnuijen.nl](http://www.francesnuijen.nl)  
 Weblog: <http://francesnuijen.blogspot.com/>

**In dit nummer:**

- **Over licht en schaduw.**
- **Workshop: DE RODE DRAAD.**
- **Life-style tip: het ontwikkelen van mededogen.**
- **Weblog.**

**Over licht en schaduw.**

December is typisch zo'n maand in het teken van licht. Ik geniet van mijn kerstboom met lichtjes. De kaarsjes steek ik weer vaak aan. Er zijn veel uitdrukkingen over licht: het licht zien, het licht ontsteken, licht in de duisternis, iemand het licht in de ogen niet gunnen.

Licht en schaduw horen bij elkaar. Zonder licht geen schaduw. En waar schaduw is – is ook licht.

Carl G. Jung heeft daar veel over geschreven. Over de schaduwkant in ons. Dat is die kant die we het licht niet willen laten zien maar die wel van ons is. Alles wat we onderdrukken en verdringen zit daar. En alles dat we het licht niet laten zien, gaat zijn eigen leven leiden. Een voorbeeld? Bijvoorbeeld razernij. We krijgen dromen waaruit we zwetend wakker worden. Of we krijgen last van onze maag en darmen. Of we zijn bang om assertief te zijn. De schaduwkant bestaat ook op collectief niveau en wordt in deze tijd snel zichtbaar zoals in de collectieve begeerte naar meer geld.

Terug naar het individu. Maar wat moet je nu met onaangename gevoelens zoals razernij, boosheid, ergernis? Omdat ik daar recentelijk weer erg last van had, heb ik een oefening over mededogen gebruikt uit de opleiding "Het temmen van de tijger" – die ik 20 jaar geleden heb gevolgd. Met behulp van een visualisatie ervaren we onze "moeilijke" actuele emotie om die vervolgens te transformeren in mededogen.

Wanneer je nu denkt: wat is dit zweverig probeer dan eens het volgende uit. Stel je een recente situatie voor waarin jij je blij voelde. En doe dit gedurende 2 minuten. Wat gebeurt er dan in je? Lichamelijke ontspanning? Verbeterd je humeur? Hoogst waarschijnlijk wel. *Dat* is de kracht van visualisatie.

Licht en schaduw horen bij elkaar. Door de schaduw aan het licht te laten komen wordt het steeds lichter. Mijn wens voor 2012 is dan ook dat we onze schaduwzijde aan het licht laten komen.

Hele fijne feestdagen en graag hoor ik je reactie op deze nieuwsbrief.

Hartelijke groet,  
 Frances Nuijen.

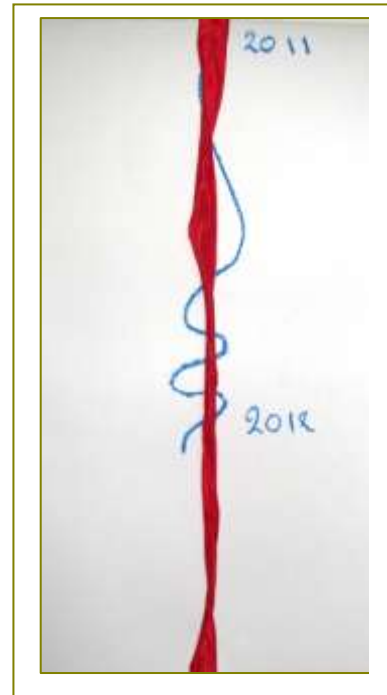
**Informatie over mijn Weblog.**

Ik heb even mijn weblog niet bijgehouden. Ik publiceer nu weer berichten. Dus neem een kijkje!

## Workshop: Wat is mijn rode draad?

Deze workshop vindt maar 1x per jaar plaats. Namelijk rondom de overgang van het oude naar het nieuwe jaar! Met behulp van symbolen, gedichten, tekeningen, losse woorden, visualisaties kijken we terug op het jaar dat achter ons ligt. Dat doen we door antwoord te geven op de vragen: wat waren mijn hoogte- en dieptepunten. Wat waren mijn verlangens? Wat vraagt nog steeds mijn aandacht wanneer ik kijk naar het jaar dat achter mij ligt. Wat betekenen de vervulde en onvervulde verlangens voor mij. Tussen, onder of in al die antwoorden, bevindt zich een rode draad. Een rode draad die al die gebeurtenissen met elkaar verbindt. En die de onderstroom van ons leven is.

Deze workshop vindt plaats op zaterdag 21 januari 2012 (let op gewijzigde datum) van 10.00 tot 16.00 uur in Haarlem. Wanneer jij je aanmeldt én betaalt in 2011 zijn de kosten vijftenzeventig euro. Daarna is de prijs 95 euro. Er kunnen maximaal 10 mensen mee doen.



## Life-Style tip: Ontwikkelen van mededogen.

Door deze oefening uit het boek van “Het temmen van de tijger” van Akong Tulku Rinpochee open jij je bewust voor al je gedachten, gevoelens en gewaarwordingen. Geen enkele uitgezonderd. Wanneer we bijvoorbeeld vaak razend zijn en we deze razernij accepteren, zonder hem uit te leven, kunnen we met mededogen kijken naar de ander die lijdt aan zijn razernij. Het is tevens een goede ontspanningsoefening omdat geen enkele gedachte en geen enkel gevoel, hoe destructief of verwarrend ook, onderdrukt hoeft te worden.

Je kunt deze oefening door mij in gesproken ontvangen. Stuur mij daarvoor een mailtje.

## Afmelden Nieuwsbrief.

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn bestand zit en ik vermoed dat je interesse hebt mijn nieuwsbrief te ontvangen. Mocht dit niet zo zijn stuur dan een blanco mailtje naar [info@francesnuijen.nl](mailto:info@francesnuijen.nl) en ik haal je uit mijn bestand.

## Nieuwe abonnee.

Ontvang je mijn nieuwsbrief niet via mij en wil je deze wel regelmatig ontvangen. Stuur een mailtje naar [info@francesnuijen.nl](mailto:info@francesnuijen.nl) met de melding: ontvang graag de nieuwsbrief.