



Nieuwsbrief september 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
 Website: www.francesnuijen.nl
 Weblog: <http://francesnuijen.blogspot.com/>

In dit nummer:

- Over de herfst
- Tekst: Iedere gebeurtenis gebeurt!
- Ervaring met het spel van Verlangens
- Wanneer levensloop coaching
- Workshop met korting
- Boekentip

Over de herfst.

De herfst nadert. Althans volgens de kalendertijd. Bij mij op de moestuin was de herfst al veel eerder zichtbaar. De tuin raakte eerder leeg dan vorig jaar. De verkleuring van de bladeren was al een tijdje aan de gang. En het rook eind augustus al naar de herfst.

Het is nog steeds heerlijk om "mijn" rondje langs het Spaarne en de Molenplas te fietsen. De zon die soms met een kleurtje afscheid neemt van de dag, de geur van die boeren die hebben gemest en de vogels die overvliegen. Het maakt mij ook weemoedig.

Jaap Voigt schrijft in zijn boek "Leven en werken in het ritme van de seizoenen": de herfst is een tijd waarin het gaat over een combinatie van kracht en inkeer in jezelf. Het is een tijd van voorbereiding; een tijd waarin jij je gereed maakt voor de winter, het seizoen van de vernieuwing. Het is nu tijd de balans op te maken en na te denken over wat verworven is en daar lessen uit te trekken. In deze tijd trekt de geest zich terug uit wereldse zaken en vanuit het geweten wordt beoordeeld wat winst en wat verlies heeft gebracht. Daardoor komt "je kiel dieper te liggen", Je wordt krachtiger omdat er sprake is van zelfkennis. Je krijgt meer zicht op je eigen kracht en zwakheden.

Ik hoop dat deze tekst je inspireert tijdens de herfst.

Hartelijke groet,
 Frances

Het spel van Verlangens

Wil je iets lezen over de ervaringen met deze spelen kijk dan op mijn weblog. Tot mijn verrassing blijkt het spel van Verlangens ook in trek te zijn bij vriendinnen die hun patroon van omgang met elkaar onder de loep willen nemen. Zeker vrouwen hebben nogal eens de neiging om zich meer af te stemmen op de ander zonder afgestemd te blijven op zichzelf.

Iedere gebeurtenis gebeurt!

Iedere gebeurtenis draagt een script in zich om ruimte te brengen.

Je ziet het of je ziet het niet.

Als je het ziet is dat wat de gebeurtenis is: een brenger van meer levensruimte.

Marcel Derckse.

Wat is levensloop coaching.

Levensloop coaching is zinvol bij discontinuïteit in je leven. Denk bijvoorbeeld aan verlies van je partner door overlijden of scheiding, een ziekte die je leven op zijn kop zet of verlies van werk. Maar ook een confrontatie met geweld of een hartenwens die toch niet wordt vervuld zoals moederschap of het zijn met een partner.

Discontinuïteit, een breuk in je levensloop roept vragen op. Vragen die van existentiële aard kunnen zijn zoals: wat betekenen ik, wat is de waarde van mijn leven, wat is de zin van mijn leven, wie ben ik. Al deze vragen zijn een teken van heroriëntatie op je zelf, het leven dat je leidt en je plek in de wereld.

Ook al wordt discontinuïteit als lastig beleefd, het is ook een kans om je te ontwikkelen. Immers het "oude" is niet meer. In de breuk van je levensloop ontdek je de bron van wijsheid en creativiteit. De antwoorden die je dan vindt zijn van invloed op hoe jij in jouw leven staat. Je krijgt er weer zin, je energie gaat weer stromen en je geniet van wat het leven jou wel biedt.

Soms is het niet gemakkelijk dat verzet tegen discontinuïteit op te geven. Je wilt jouw leven voortzetten zoals het altijd was of je gaat zo vlug mogelijk een oplossing vinden voor de discontinuïteit. Wanneer dit niet lukt of de oplossing blijkt een niet-werkende oplossing dan is het zinvol een aantal gesprekken te voeren in het kader van levensloop coaching. Iemand die jou coacht om wegen te bewandelen die je nog niet kent!

Korting workshops.

Het is mogelijk om een afspraak te maken voor het spelen van het Werkplezier spel of het spel van Verlangens doordeweeks zowel overdag en 's avonds in Haarlem. In Amsterdam alleen overdag. Wanneer je alleen komt betaal je 60 euro voor een workshop van 1,5 uur en wanneer je iemand meeneemt betaal je samen 90 euro en duurt de workshop 2,5 uur. Op zaterdag 22 oktober geef ik in Haarlem doorlopend workshops. Bij aanmelding voor deze dag ontvang je een korting van 22% omdat de praktijk 22 jaar bestaat.

Boekentip.

Het zal ongetwijfeld te maken hebben met mijn ouder-woorden dat mijn aandacht steeds getrokken wordt naar artikelen en boeken over stervensbegeleiding, vrije wil en het voltooide leven. Het boek "Het ultieme transfer" van Hugo Wilders zette mij aan het denken over de invloed van de media op de vrije wil. Het is geen nieuw boek maar gemakkelijk 2^{de} hands te krijgen of te lenen uit de bibliotheek.

Meditatie.

Ik bied je opnieuw de mogelijkheid om een aantal keren samen met mij te mediteren gedurende een uur. We doen lichte yoga oefeningen en een zit- en loopmeditatie. Deze keer op vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur. Je kunt dit uur gebruiken als opmaat naar het weekend: het hoofd leegmaken en ontspannen. (lees eventueel de nieuwsbrief van juli op mijn website voor meer informatie).

Waar: Bloemhofstraat 23 te Haarlem.

Data: 7, 14, 21 oktober. 4, 18 en 25 november.

Aanmelden: per mail en is noodzakelijk omdat er voor maximaal 4 mensen plek is in mijn werkruimte. Je meldt je per keer aan!

Wederdienst: stuur mijn nieuwsbrief 1x door aan drie bekenden met een aanbeveling.