

## Nieuwsbrief november 2011

### Ervaring als HSP

Sinds 2008 ben ik ondernemster en creëer ik samen met mijn partner Marc Om de kunst van leven. De samenwerking tussen ons, met allebei heel andere kwaliteiten, ervaar ik als heel verrijkend. Zonder inbreng van één van ons was Om de kunst van leven er niet geweest. Onder leiding van Marc (ver)bouwen we met liefde en toewijding het fysieke fundament van onze onderneming, de boerderij, en onder mijn leiding organiseren we trainingen voor HSP om hun bezielde plek in de maatschappij te kunnen gaan innemen.

Voordat hoogsensitieve mensen hun bezielde plek in kunnen gaan nemen, is het voor hen belangrijk dat ze eerst contact maken met hun lichaam. Ze moeten als het ware eerst hun lichaam (weer) gaan innemen en van daaruit kunnen ze hun plek in de buitenwereld innemen. Voor mij is dit proces een vergelijkbaar proces als de verbouwing en het gebruik van onze boerderij. Ook het gebouw moet zowel verbouwd als bezielde worden voordat het zijn functie kan vervullen.

Nu werden wij enkele weken geleden bezocht door de Belastingdienst. Heel logisch want de eerste jaren van ons ondernemerschap waren vooral creatie jaren van ons fundament. Veel kosten en nagenoeg geen opbrengsten.

Tijdens dit gesprek met een aardige belastingman, werd voor mij heel voelbaar dat de 'minder sensitieve kant van de maatschappij', en zo ervaar ik de Belastingdienst, een hele andere kijk op ondernemen heeft. Tijd nemen om je fundament goed stevig te krijgen, is 'verdacht', niet professioneel en zeker niet daadkrachtig. Terwijl ik als HSP totaal het tegenovergestelde ervaar. Als ik niet goed in mijn lichaam zit, dan kan ik mijn werk niet goed genoeg doen. En dat geldt ook voor de werkruimtes. Als deze niet zijn afgestemd op het gebruik en (energetisch) niet schoon zijn, dan kan ik er niet goed genoeg in werken. Een bedrijf voeren is voor mij werken vanuit mijn ziel, en bij alle stappen die ik zet maak ik contact met mijn levensopdracht die hieraan verbonden is.

Ik ervoer tijdens dit gesprek met de belastingman dat ik 'ondernem vanaf de andere kant'. Zo noem ik het maar even. En ik schoot in mijn angst. Mijn angst niet te voldoen aan de kwalificatie 'ondernemer' zijn. Ik voelde mijzelf 'niet goed genoeg'. En dit gevoel ken ik uit mijn werkverleden maar al te goed. Op het moment dat het gesprek niet meer prettig voor mij voelde omdat het zo vanuit de energie van de belastingdienst werd gevoerd, heb ik de ruimte genomen en mijn drive uitvoerig verwoord aan deze man. Dat ondernemen niet alleen een resultaat in cijfers betekent maar ook een resultaat in persoonlijk ontwikkeling is. En als je als mens op deze wijze onderneemt, het resultaat van je handelen als een natuurlijk gegeven naar je toekomst. Na dit gesprek voelde ik mij leeg. Ik had zoveel van mijzelf weggegeven om maar begrepen te worden. Dit voelde niet okay.

Hieruit bleek ook wel dat ik nog steviger mag worden in mijn ondernemerschap. En dat is ook wel logisch want ik doe het pas een paar jaar. Terwijl ondernemerschap voor hoogsensitieve mensen



*Om de kunst van leven*

Leef  
jouw kracht  
Verrijk  
de maatschappij

Hoidonk 8-10 | 5275 HT Den Dungen  
T 06 22 96 52 15  
E info@omdekunstvanleven.nl  
W www.omdekunstvanleven.nl

heel geschikt is. Je hebt alle vrijheid om het scheppend vermogen dat in je zit vorm te geven. Je hebt ook de vrijheid om dit te doen in het tempo dat bij jouw past, het te doen op de manier die bij je past en samen te werken met mensen die samen met jouw het creatieproces willen en kunnen ingaan. Vanuit respect en vanuit de inbreng van ieders kwaliteiten. En dan ontstaan er prachtige, duurzame ondernemingen en samenwerkingsverbanden die op een natuurlijke manier groeien. Afgelopen week las ik ergens  $1+1 = \text{MEER}$ . En zo voelt het ook. Samenvoegen van talenten levert een overstijgend resultaat op. Een half jaar geleden schreef ik nog  $1+1=3$ . De 3 is inmiddels vervangen door MEER. In ieder geval meer dan 2 maar misschien ook wel 4 of nog meer. Ondernemen is voor mij een creatieve flow die alsmaar doorgaat. Heerlijk!

***1+1=MEER***

## **Sensitief ondernemen op 9 november**

Er is nog plaats bij de Vrouwenwoensdagavond 'Sensitief ondernemen', die ik organiseer ik voor vrouwen op 9 november. Als je jouw gevoel en intuïtie toe kan voegen in je werk, wordt het resultaat van werken persoonlijker, vollediger en duurzamer. Ook geeft het meer voldoening door de verdieping of verbreding die je in je werk brengt. Zet de eerste stap in deze richting en geef je op via <http://www.vrouwenwoensdag.nl/agenda/846>

## **Jaartraining 'Leef je kracht en verrijk de maatschappij' 2012**

In oktober is er een jaartraining van start gegaan. Allemaal zeer sensitieve mensen die graag vanuit hun fundament hun plek in de maatschappij willen innemen.

De volgende jaartraining start in januari 2012. Je kunt je vanaf nu hiervoor opgeven. In 10 zaterdagen maak je de stap jouw unieke kwaliteiten in te zetten in je leven en je werk. Op [http://www.omdekunstvanleven.nl/particulieren/particuliere\\_trainingen/jaartrainingleefenverrijk.html](http://www.omdekunstvanleven.nl/particulieren/particuliere_trainingen/jaartrainingleefenverrijk.html) vind je meer informatie.

## **Open ochtenden**

De volgende open ochtenden staan gepland op 11 december en 8 januari. Je kunt vrijblijvend binnenlopen tussen 9.30 en 10.00 uur. Daarna start een informatief uur. Je bent van harte welkom.

Centrum voor hoogsensitiviteit | training | coaching | inspiratie

## Studiedag van Stichting wijze moeders

Op dinsdag 22 november organiseert de stichting een studiedag bij Om de Kunst van Leven.

's ochtends houdt Sylvia van Zoeren een lezing over is het '**AD(H)D, faalangst, ASS of hoogsensitiviteit?**' Deze lezing is ook door belangstellenden te bezoeken. De kosten zijn € 15,- p.p. Aanvang 9.15 uur tot 12.00 uur. Graag van te voren aanmelden via [info@omdekunstvanleven.nl](mailto:info@omdekunstvanleven.nl)



Meer informatie over het werk van de stichting is te vinden op [www.wijzeouders.nl](http://www.wijzeouders.nl)

## Uniek aanbod!

Voor iedereen die graag de training 'Kracht in Sensitiviteit' wil volgen maar niet in de gelegenheid is de avonden naar Den Dungen (nabij 's-Hertogenbosch) te komen, is hier nu een unieke kans. Wil je meer lezen over deze training kijk dan op

[http://www.omdekunstvanleven.nl/particulieren/particuliere\\_trainingen/kracht.html](http://www.omdekunstvanleven.nl/particulieren/particuliere_trainingen/kracht.html). Als je jezelf aanmeldt voor 1 december 2011 en uiterlijk start in januari 2012, bied ik deze training aan voor €350,00 ( hetzelfde bedrag als de groepstraining 'Kracht in Sensitiviteit'). Daarna kost deze individuele training € 425,-.

## HSP Inspiratie

- Een mooi filmpje over om te delen over de belangrijke dingen in het leven.  
[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=choOYBFZBVA](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=choOYBFZBVA)
- Het boek Het geluk van hooggevoeligheid door Marian van de Beuken. Op herkenbare en openhartige wijze vertelt Marian over haar weg naar een vreugdevol sensitief leven. Haar site [www.gevoeligheidalskracht.nl](http://www.gevoeligheidalskracht.nl)
- Prachtige muziek, mooie tekst en een veelzeggende videoclip.  
<http://www.youtube.com/watch?v=FMaXzRZw3Ok&feature=related>



*Om de kunst van leven*

Leef  
jouw kracht  
Verrijk  
de maatschappij

Hooionk 8-10 | 5275 HT Den Dungen  
T 06 22 96 52 15  
E [info@omdekunstvanleven.nl](mailto:info@omdekunstvanleven.nl)  
W [www.omdekunstvanleven.nl](http://www.omdekunstvanleven.nl)

*Stop je hart, je gevoel, je verstand en je ziel in de kleinste dingen*

*Stop je hart in de kleinste dingen,  
en je liefde zal groot zijn  
want een leven zonder liefde is geen leven,  
het is enkel een bestaan*

*Stop je gevoel in de kleinste dingen,  
en je oprechte gevoelens strelen iedereen  
want een leven zonder oprechtheid  
zorgt dat veel buiten je blijft staan*

*Stop je verstand in de kleinste dingen  
en je realiteitsbesef zal toenemen  
want een leven waarin je de realiteit verliest  
is als een luchtkasteel*

*Stop je ziel in de kleinste dingen  
en je innerlijke wijsheid stijgt en stijgt  
want als je vergeet te luisteren naar je intuïtie  
blijft het leven zo rationeel*

*Stop je hart, je gevoel, je verstand en je ziel in de kleinste dingen  
en treedt het leven in overgave tegemoet  
dan zal je deelname in het Groter Geheel zo worden  
dat het vele mensen voedt*

(Brigitte van der Velden- Klijn, mei 2002

Geïnspireerd door de tekst van Swami Sivanada: "Stop je hart, je gevoel, je verstand en je ziel in de kleinste dingen.  
Dat is het geheim van succes".)

Hoogsensitieve mensen zijn van  
nature zorgzaam ingesteld  
Ze genieten vaak extra van schoonheid  
kunst, natuur en voelen zich onderdeel  
van een groter geheel  
Toch kunnen hoogsensitieve mensen he  
ook moeilijk hebben

Centrum voor hoogsensitiviteit | training | coaching | inspiratie