



OM DE KUNST VAN LEVEN

centrum voor hoogsensitiviteit
training | coaching | inspiratie

Ik stuur je deze 1^e nieuwsbrief van Om de kunst van leven, Centrum voor hoogsensitiviteit, om je te informeren over de activiteiten die ik begin dit jaar gestart ben.

Wat er aan vooraf ging

Mijn droom schreef ik 8 jaar geleden op. Toen verwoorde ik het als het creëren van een inspirerende woon en werkplek waarin veel verschillende activiteiten plaats vinden de mens op weg helpt naar een leven dat meer wordt vormgegeven vanuit eigenheid en innerlijke kracht. Ik volgde diverse opleidingen en kwam meer en meer bij de essentie van wat ik wilde. Mijn partner en ik kochten onze boerderij en begonnen samen onze plek te creëren en zo is onze 'inspirerende woon en werkplek' stap voor stap ontstaan. Echter pas afgelopen zomer, na 2 jaar verbouwd te hebben en een inspirerend en zeer leerzaam studiejaar, vielen voor mij alle puzzelstukjes op zijn plaats. Mijn levensdoel werd door de vele ervaringen die ik heb gehad, de vele ontmoetingen met (hoogsensatieve) mensen, mijn eigen ontwikkelingen en door simpelweg te beginnen aan mijn droom, steeds duidelijker. Ik ga hoogsensatieve mensen begeleiden en inspireren naar de kracht en de kwaliteit die schuilt in hoogsensitief zijn. Omdat ik geloof dat onze wereld duurzamer wordt als hoogsensatieve mensen hun kwaliteiten gaan inbrengen in de maatschappij.

Hoogsensitiviteit, wat is dat?

Bij ongeveer 15-20% van de mensen is het zenuwstelsel extra gevoelig. Hun zintuigen nemen meer prikkels op; ze zijn hoogsensitief. Hoogsensatieve mensen zijn van nature zorgzaam ingesteld. Ze stemmen zich als vanzelf af op hun omgeving en zijn daardoor in staat keuzes te maken die een groter belang dienen dan het individuele. Ze genieten vaak extra van schoonheid, kunst, natuur en voelen zich onderdeel van een groter geheel. Toch kunnen hoogsensatieve mensen het ook moeilijk hebben. Doordat ze zoveel signalen uit hun omgeving opvangen, raken ze eerder uit balans. In het tumult van onze samenleving blijft er vaak geen ruimte over voor deze gevoelige antenne. In zo'n situatie is het gemakkelijk te vergeten dat hoogsensitiviteit een eigenschap is met een grote toegevoegde waarde. Dat het een kracht kan zijn, in plaats van een last!



OM DE KUNST VAN LEVEN

centrum voor hoogsensitiviteit
training | coaching | inspiratie

De activiteiten

Ik verzorg trainingen aan **ouders van hoogsensitieve kinderen**. Als moeder van 2 hoogsensitieve kinderen ervaar ik dat zij een meer afgestemde begeleiding nodig hebben dan een kind dat minder sensitief is. Ze nemen gewoon meer in zich op en reageren zich vaak af op een wijze die door anderen als lastig en minder sociaal wordt ervaren terwijl er met het kind niets aan de hand is. Als ouder helpt het je meer hierover te weten om zo je begeleiding beter op je kind af te kunnen stemmen. Ik ben sinds kort aangesloten bij de stichting Wijze moeders die als doel heeft ouders te informeren over hoogsensitiviteit en het aanbieden van handvaten waardoor het voor het kind mogelijk is in een veiligere omgeving op te groeien.

Deze trainingen worden doorlopend gegeven en voor data kun je kijken op www.omdekunstvanleven.nl.

Verder geef ik aan hoogsensitieve personen de training '**De kracht van hoogsensitiviteit**'. In deze training werk je aan de transformatie van 'last' naar 'kracht' en krijg je zicht op die factoren die je ervan weerhouden jouw leven te leven. Denk hierbij aan beperkte overtuigingen en patronen, het opnemen van energieën van anderen (energetische vervuiling) en het onvoldoende innemen van jouw plek (je lichaam) In de training leer je hoe je bij jouw kracht kunt komen. Ik werk veel met kunstzinnige opdrachten en energetische oefeningen. Op de website staat meer informatie over de inhoud en de data wanneer deze training weer gegeven wordt.

Eén deelnemster schreef het volgende gedicht naar aanleiding van een opdracht:

Kracht!

*Pijn in mijn hart, ze ebt langzaam weg
En zelfs de twijfel aan mijzelf vind een positieve weg
Tegen mijn verwachting in vind ik mijn eigen 'ik'
Regen wordt zonneschijn en mijn hart stroomt vol van geluk
Aarzelen hoeft niet meer, het kan niet meer stuk
Zelfbewustzijn is waar ik voor kies
En ik richt mij op als ik al mijn angsten verlies
Nu of nooit zeg ik in gedachten
Stil in mij,....ik ben eindelijk overtuigd van mijn eigen krachten*

Petra Zens



OM DE KUNST VAN LEVEN

centrum voor hoogsensitiviteit
training | coaching | inspiratie

In mei start er een nieuwe training '**In contact met je levensdoel**'. Ook deze training is voor hoogsensatieve mensen omdat de werkwijze die ik hanteer op hen is afgestemd. Om deel te kunnen nemen moet je goed inzicht hebben in je hoogsensitiviteit of de training 'De kracht van hoogsensitiviteit' hebben gevolgd.

In de **zomerweek** (12 t/m 16 juli) kun je één week jouw hoogsensitiviteit centraal zetten. In deze week krijg je inzicht in wat je belemmert om hoogsensitief te zijn en ervaar je mogelijkheden hoe je krachtiger in het leven kunt staan. Zodat je in staat bent om jouw plaats in de samenleving in te gaan nemen. Op mijn geheel eigen wijze met veel creativiteit, kunstzinnigheid, schoonheid, cultuur en natuur begeleid en inspireer ik je naar jouw eigenheid. Meer informatie vind je op de website. Mensen die graag willen overnachten, kunnen contact met mij opnemen voor een B&B in de buurt.

Op woensdagavond 14 april vindt in het atelier van 'Om de kunst van leven' **Vrouwenwoensdag** plaats. Vrouwenwoensdag is een landelijk initiatief voor vrouwen door vrouwen over onderwerpen die vrouwen interesseren. Met als doel elkaar te ontmoeten, inspireren, samen te werken, kennis te delen, ideeën op te doen om zo te groeien in je vrouw zijn en je activiteiten. Het thema van de avond is creatief denken 1+1=3. Deze avond staat het ontdekken en exploreren van je innovatieve kenmerken van je bedrijf/organisatie centraal om zo je onderscheidend vermogen te kunnen vergroten. De avond wordt gegeven door Els Roest- De Bekker. De kunstzinnige inbreng van deze avond wordt door mij verzorgd. Als je meer wilt weten over deze avond en dit mooie initiatief kijk dan op www.vrouwenwoensdag.nl.

Inspiratie

"Doe de Energy Switch" en "De zintuigenboom", beide boeken zijn van Sylvia van Zoeren. De Energy Switch helpt je om ontspannen te kunnen zijn, je beter te kunnen concentreren en je onafhankelijk fit en helder te voelen. Het helpt je om bewust te kunnen deelnemen aan de wereld zonder overspoeld te raken. De methode is op een eenvoudige manier uit te voeren en een oefen CD is bijgevoegd. In de zintuigenboom staat de Energy Switch voor kinderen beschreven met ook hierbij een oefen CD voor kinderen tussen 6-12 jaar.



OM DE KUNST VAN LEVEN

centrum voor hoogsensitiviteit
training | coaching | inspiratie

En tot slot nog een mooi cadeautje van Petra:

Mijn licht

*Zoeken naar een pad
op donkere wegen
slechts op gevoel dat ik had
begon ik te bewegen*

*een vuur aan het einde van de weg
brandt het of niet?
ik zie het niet goed, zeg ik oprecht
zo zonder duidelijk doel in het verschiet*

*Ik wil naar het einde, ik wil het zien
kijkend naar buiten, kijkend om mij heen
er moet ergens een lichtbron zijn, misschien,
of is er geen?*

*vol wanhoop loop ik door
het donkere tegemoet
ik ga er helmaal voor
maar dat kost moed*

*toch ga ik op reis
mijn vertrouwen neemt toe
geloof in jezelf, zeg ik heel wijs
maar mijn hart is nog moe*

*en toch, haast ongemerkt
brandt het vuur al heel hoog
mijn vertrouwen versterkt
houd ik vol trots mijn betoog*

*met het einde van het pad in zicht
groeit in mij een kracht
"ik" was mijn eigen licht
wie had dat ooit gedacht!*