

Peace is every step
Thich Nhat Hanh

Beste goede bekenden in de werkvelden van het Leven op deze Nieuwe Aarde,

Het o zo goede en mooie Leven, waarbij de grenzen tussen werken en vrije tijd, tussen gezin/familie en samenleving in korte tijd vervaagd zijn en de behoefte aan liefde, vrede en rust, en open aandacht voor de kern van ieder innerlijk mensenkind onveranderlijk is gebleven :

Op 1 maart 2005 heb ik na dertig jaar mijn Praktijk voor Logopedie en Remediëring aan de Lange Tiendeweg in Gouda gesloten en beëindigd. Er kwam iets geheel nieuws: Alma Adviezen B.V. Er kwam een Bed&Breakfast , “In de oude Witte Herberg”, en in de poldertuin bouwden wij een klein centrum voor creativiteit : mijn vertel- en tekenstudio “In de kleine zeemeermin.” Grootouders en kleinkinderen vonden hun weg langs veel water, rietkragen en knotwilgen naar de gezellige tekenstudio, en Kunstzinnig Counseling werd geboren. Ik ging voor in tweehandig tekenen en ontdekte samen met kinderen en volwassen kinderen, dat het een “letterlijk lumineus” idee is om “de weg naar binnen” in te slaan met in beide handen een paar potloden, waardoor het denken stopt en het denken verandert. Het denken verandert in energie, die het hart verwarmt en kunst creëert : levenskunst én gezondheid. Het drukste woelwatertje vindt rust in hoofd en lijf, terwijl zijn handen over het papier dansen en de blossen op de wangen verschijnen, bij groot en klein ! Het werd het natuurlijk begin van Mindfulness.....

In januari 2011 werd kleindochter Sterre geboren en sinds die tijd werd het stiller in de tekenstudio. Ik moest broeden op iets nieuws, dat heilzaam en passend voor Sterre en al haar generatiegenoten zou worden. Wij zagen hoe veelomvattend het ouderschap is voor jonge ouders, die beiden werken en ook beiden willen zorgen, met medewerking en medezorg van liefdevolle grootouders en andere begeleiders. Wij zagen ook hoe veelomvattend het leven is van onze andere zoon, die een grote reis maakte, waarbij de tijd uit werken bestond en het werken uit een te snel vliegende tijd. Hij legde dit alles vast in een document van een reisverslag en dat zette mij aan mij intens te verdiepen in Mindfulness-Training. Ook bezocht ik op 11 – 11 – 11 een Congres in Driebergen :

Het Congres voor Integrale Kinder- en Jeugdpsychiatrie opende mijn aandacht tot wagenwijd, mijn hart tot het vergroot was en mijn innerlijke ogen om te zien wat ik moest zien.

Op 1 maart 2012 is het zeven jaar geleden, dat mijn Praktijk beëindigd werd, en dit betekent, dat de broedtijd voorbij is en dat zich iets nieuws mag Openen:

- *Adviespraktijk voor Sterrenkinderen;
Kunstzinnig Counseling voor alle kinderen van de Nieuwe Tijd*
- &
- *Adviespraktijk voor Mindfulness en Kunstzinnig Counseling;
voor alle jongere en oudere volwassen innerlijke kinderen*

Ik zal graag vanuit een van de complementaire werkvelden aansluiting zoeken met verwijzers uit de reguliere werkvelden van de Kinder- en Jeugdpsychiatrie en GZ-Psychologie, alternatieve geneeswijzen en de paramedische beroepen. Ik zal mij graag verbinden met de andere complementaire werkvelden, die met de reguliere werkvelden meer en meer verbonden zullen zijn.

Mindfulness en Kunstzinnig Counseling krijgt vorm in consult/workshops van een dagdeel tot een dag voor één tot drie personen, waarbij mijn adviespraktijk niet alleen bereikbaar is voor (groot)ouder en hoogopmerkzaam of hooggevoelig (klein)kind, maar ook voor jongere en oudere volwassenen, die een lang aanhoudende burn-out of depressie hebben, langdurig rouwen, chronisch ziek zijn of te intens en langdurig mantelzorgen. De acht stappen van Mindfulness tonen en creëren nieuwe levensruimte en stoppen de “wartalen” in het hoofd en een vastgelopen leven van “multi-tasks”. De verbinding met Kunstzinnig Counseling creëert het hartdenken, nieuwe levenskunde en levenskunst, én de weg van angst naar Liefde, door eenvoudig oordeelloos en mild te leren kijken naar je eigen leven. De levenssituatie, waarin je verkeert, brengt je bij de uitdaging om zorgen en verdriet er te laten zijn en te veranderen in een leven vol nieuwe levensvreugde. Je coach gaat naast je.

*stop die wartalen
stop asking multi-tasking.....
drijven op de stroom*

Ik wens jou en de jouwen een vrede en rust brengende midwintertijd toe en een helder begin van een Nieuw Jaar van de Nieuwe Tijd. In de Bijlage vind je een overzicht van de acht stappen van Mindfulness en Kunstzinnig Counseling en mijn verbindingen/links, ook sinds het Congres op 11 – 11 – 11.

Marie-Thérèse C. de Jongh – van der Poel, kunstzinnig counselor, trainer/coach.

Bijlage: Peace is every step (Thich Nhat Hanh)

Mindfulness-Training

- 1) Mindful *** Wandel- en Loopmeditatie
- 2) Mindful *** Wandel Coaching
- 3) Mindful *** Intro-Walking
- 4) Mindful *** Nordic Walking
- 5) Mindful *** (Grand)parenting Coaching
- 6) Mindful *** Gastvriendschap en Gastvriendelijkheid
- 7) Mindful *** Luisteren vanuit je hart
- 8) Mindful *** Spreken vanuit je hart

*Gaan in stilte; in de stilte gaan; open aandacht verdiepen; oordeelloos waarnemen; mild en stevig zacht Zijn; onthaast het Nu ervaren; moeiteloos inspannen; van angst hebben naar Liefde Zijn; **Ik ga naast je.***

Kunstzinnig Counseling

Je eigen innerlijk leider en raadgever worden en werkend leven in zenboeddhistisch perspectief :

*Meditatief tekenen; biografisch tekenen; religieus tekenen; tweehandig tekenen; tekenen en haiku creatie; tekenen en muziek; tekenen en klankschalen; je eigen levenskunst creëren en jezelf verwerkelijken; **Ik ben naast je.***

“Don’t walk in front of me, I may not follow. Don’t walk behind me, I may not lead. Walk beside me and just be my friend”. (Albert Camus)

“Laat de kinderen tot mij komen”. (Math. 19:14; Luc. 18.16; Marc. 10:14)

Mijn rollen in mijn werkend leven: logopedist/ervaringsdeskundige; grootmoeder; gastvrouw; tekenares; kunstzinnig counselor, trainer/coach.

Mijn verbindingen: Alma Adviezen B.V. www.almaadviezen.nl
B&B www.bb-bergambacht.nl
dejongh@almaadviezen.nl

Met andere verbindingen:

www.actonvirtues.nl
www.devrijemare.nl
www.zielsgelukkig.nu
www.eoscentra.nl
www.praktischepsychologie.nl

Educare Netwerk:

“ Gezondheid door tekenen vanuit je hart”

www.transpsy.nl/11-11

www.sprekenvanuitjehart.nl
www.heartmathbenelux.com
www.mindfulopvoeden.nl

