



INGE LAND

Familieopstellingen, therapie, coaching en supervisie

Inge Land
2e Oude Heselaan 179a,
6542 VE, Nijmegen.
Telefoon: 024-3788738
E-mail: info@ingeland.nl
www.ingeland.nl
www.devuurvlieg.nl



Zomer Nieuwsbrief 2010

Beste belangstellende

Uitgerust en dankbaar voor dit mooie werk stuur ik jullie de Nieuwsbrief met daarin het programma voor het najaar, een oproep voor mensen die een verslag willen schrijven tijdens een workshop Familieopstellingen en mijmeringen na de rust. Ik ben ook weer beschikbaar voor therapie, coaching en supervisie.

De rust die ik de afgelopen tijd heb ondervonden is weldadig geweest en geeft me in het werk een stillere ondergrond om op te rusten. Ik heb de gelegenheid genomen om mij op specifieke thema's door collega's te laten inspireren en tijd gehad om spelend in het leven en lezend in boeken weer een beetje wijzer te worden. In de opstellingen die ik de afgelopen maand kon begeleiden was ik soms blij verrast met de lichtheid en diepgang die vanzelf ontstond.

Programma voor het najaar:

Na de zomer begint voor de vierde keer het Verdiepingsblok. Deelnemers zijn mensen die inspiratie zoeken en zich willen ontwikkelen met behulp van het opstellen en het systemisch kader. Als je deelname overweegt en er graag een gesprek over wilt, kun je dat afspreken via Tonny.

Ook zijn er, zoals vanouds, de tweedaagse workshops Familieopstellingen. Deze zijn bedoeld voor ieder die belangstelling heeft, een eigen vraag wil inbrengen of het werk wil leren kennen. Aan het einde van deze nieuwsbrief vind je de agenda.

Oproep:

Ik zoek een aantal mensen die een paar keer per jaar bereid zijn om tijdens een workshop in een tweetal, om en om, een verslag te maken van de opstellingen. Het gaat om een kort verslag van de vraag en de belangrijkste beweging die de opstelling laat zien. Je kunt dan afwisselend schrijven en deelnemen als representant. Deze aantekeningen wil ik de deelnemers na 2 maanden toesturen. De ervaring leert dat soms na een opstelling belangrijke bewegingen of zinnen vergeten zijn die, nadat het eigen integratieproces heeft plaatsgevonden, waardevol kunnen zijn om terug te zien. In ruil daarvoor kun je zonder kosten deelnemen aan de workshop. Voorwaarde om dit te kunnen doen is dat je eerder hebt deelgenomen aan opstellingen. De voorkeur gaat uit naar mensen die een opleiding of het verdiepingsblok hebben gevolgd. Bel met Tonny voor meer informatie.

Mijmeringen:

In mijn rustperiode werden door de afstand van het dagelijkse werk de grote lijnen zichtbaarder. Ten aanzien van de familieopstellingen werd me duidelijk hoe de nadruk lang heeft gelegen om de opstelling te gebruiken om de weg terug naar huis te gaan om te zien wat daar speelde en wat we van ons zelf daar achterlieten. Het doel om het ouderlijk huis op eigen benen en met eigen bagage weer te verlaten werd daarmee nog wel eens uit het oog verloren. Alsof je teruggeleid werd in het nest en daar hoorde, soms met de illusie dat je er iets kon helen; een illusie waardoor je je eigen leven vergeet. Mijns inziens dient het werk vooral je eigen proces zodat je kunt zien welke illusies je koestert, wat je nog bindt en wat je los wilt laten. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven, 'ontdekken' wat jou beweegt, niet je familie. Dat je zelf het 'nest' mag verlaten en het oude achter je laten met erkenning voor wat er was. In het vervolg op het verdiepingsblok wil ik vooral aandacht besteden aan ons eigen leven nu. Met behulp van de opstellingsvorm gaan we onderzoeken wat in onszelf verborgen of toegedekt is en nodig is om te zien om ons verder te kunnen ontwikkelen.



In boeken en vele cursussen die willen bijdrage aan ons geluk wordt vaak hetzelfde vanuit een andere invalshoek beschreven. Als ik even onbescheiden ben, zou ik wat steeds voor mij terugkomt en essentieel is voor geluk, zo kunnen samenvatten:

- ♥ Het blijkt essentieel dat we een onafhankelijke innerlijke **waarnemer** ontwikkelen waardoor we ons bewust worden van onszelf; onze verlangens, drijfveren, gevoelens, gedachten en patronen. Die innerlijke waarnemer kan er o.a. aan bijdragen dat we **onze richting** niet uit het oog verliezen, en zien wat nodig is om aanwezig te blijven of terug te komen bij ons zelf.
- ♥ Om uit te rusten en die waarnemer te raadplegen is het helpend om **stilte toe te laten en te luisteren naar je ziel**.
- ♥ Het blijkt voor ons geluk noodzakelijk om onze individuele originele eigen richting trouw te blijven: "Jij bent heel belangrijk, jij bent enige in je soort" zei de kleine Prins al tegen zijn roos in het boekje 'De kleine Prins'. **Je eigenheid** trouw blijven zodat jij er bent.
- ♥ In het leven en voor dat proces is **fouten mogen maken** noodzakelijk. Zonder dat stagneer je en ontdek je niets nieuws.
- ♥ Door aandacht te geven aan **aanraken, ademen en voelen** ervaar je dat je leeft. Dat is het meest kostbare wat je hebt.
- ♥ Het allerbelangrijkste blijkt, last but not least, **de Liefde** zonder welke we helemaal niet kunnen leven. Door vriendelijk, eerlijk en mild te zijn naar jezelf en anderen schep je daar de voorwaarden voor.

Deze gebieden vielen mij op, misschien vraagt er een je aandacht?.

Tot slot realiseer ik me hoe actueel de angst om fouten te maken is in 'de gezondheidszorg' en misschien ook breder. We zoeken zekerheid en houvast in vaste antwoorden/protocollen die voor iedereen gelden en moeten helpen. En tja, ieder mens is anders en we willen als individu zo graag gezien en gevonden worden in onze unieke zoektocht. Daarvoor is openheid, creativiteit en maatwerk nodig, waarbij we erkennen dat het onvolmaakte leven zinvol is, een proces en niet een klusje wat even opgeknapt moet worden waarna we weer jaren vooruit kunnen. Ik ervaar meer ruimte om juist dit maatwerk vanuit een grotere lichtheid te kunnen geven.

Data workshops najaar 2010

Tweedaagse workshops Familieopstellingen:

Do/vr 26/27 augustus 2010
Vr/za 24/25 september 2010
Do/vr 21/22 oktober 2010
Vr/za 19/20 november 2010
Do/vr 9/10 december 2010

Verdiepingsblokken Familieopstellingen (5 blokken):

Do/vr 9/10 september 2010
Vr/za 15/16 oktober 2010
Vr/za 3/4 december 2010
Do/vr 3/4 februari 2011
Do/vr 7/8 april 2011

Voor meer informatie zie ook onze website www.ingeland.nl

Wie weet ontmoeten we elkaar in een of andere vorm.

Vriendelijke groet

Inge Land

