

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief LLF
NEDERLAND

April 2017 - nr. 10

Liefdevol Leven

Nieuwe workshops in 2017

pag. 5/6

Ervaringen van Wim en Sanneke

pag. 3

Love Loss + Forgiveness

Deze Nieuwsbrief en eerdere versies staan op onze website LLFnederland.nl

IN DEZE UITGAVE

- Op Weg! Heman Verweij 1-2
- NIEUW: De verademing van het Familiegesprek 2
- 'Sfeer en veiligheid' door Wim Bosch 3
- De wake-up call van Sanneke Verweij 3
- Twee NIEUWE workshops, één met internationaal tintje, schrijf je in! 4-5
- Bericht van en over Michael Murphy 6
- De Zee, een gedicht door Frank Eerhart 7

Op weg!

*Wij zijn allemaal op weg, iedereen op zijn manier.
Hopelijk met een doel, anders wordt het zwerven.
Als pelgrim gebruik ik vaak deze metafoor voor
het leven.*

Ik heb ontdekt dat de weg naar het doel misschien wel belangrijker is dan het bereiken van het doel. De weg is niet altijd makkelijk. Je moet soms bergen over als je je doel wilt bereiken. Maar als je er open voor staat, blijken prachtige ervaringen en waardevolle ontmoetingen vaak **dichtbij** en voor de hand te liggen.

Positieve reacties

Ook LLF is onderweg. Ook met LLF gaat het niet helemaal zoals we misschien zouden willen, maar we zijn op weg. Soms wat **pijn**, maar vooral kostbare ervaringen. Het allerbelangrijkste is dat de deelnemers ervaren dat ze na een workshop of andere activiteit beter uitgerust op weg kunnen, soms met een bijgesteld doel. De over het algemeen positieve reacties van deelnemers, zie ook de stukjes in onze nieuwsbrieven, sterken ons om met nieuwe kracht verder te gaan.

Aan het begin van een nieuw jaar is het een geschikt moment voor een pas op de plaats. Om kort terug te kijken naar het afgelopen jaar en om onze plannen voor dit jaar te ontvouwen.

In 2016 is er wat betreft LLF best veel gebeurd. Er waren twee meerdaagse workshops in Andel en een oefen- en inspiratiedag. Een interactieve lezing voor medewerkers van een hospice. We hadden als bestuur met grondlegger Michael Murphy een prachtige brainstorm in **Portugal**. Er is hard gewerkt aan nieuwe producten, zoals het ontwikkelen van een professioneel aanbod in de medische sector en het ontwikkelen van een LLF-aanbod voor gezinnen. >>

**De weg is
belangrijker
dan het doel**

Herman Verweij



(vervolg van pagina 1)

Niet rechtstreeks vanuit LLF Nederland waren er nog enkele activiteiten die hier zeker het vermelden waard zijn. Vooral wellicht Michaels laatste workshop in Ierland, o.a. ondersteund door Tjits. Ook een LLF 9 maanden-groep in Leiden geleid door Jacinta.

Op deze plaats wil ik iedereen bedanken voor hun bijdrage aan de activiteiten. Zonder anderen tekort te willen doen, noem ik Maria en Victoria in het bijzonder. De tijd en energie die zij in het LLF project stoppen is groot. Maar ik weet van dichtbij dat zij er ook veel kostbaars voor terug krijgen.

Bijzonder is dat na de zomer een **5-daagse workshop** op stapel staat. Ook zal er nog een 2-daagse in november gegeven worden. Data en nadere bijzonderheden zijn te lezen in deze Nieuwsbrief. We gaan verder met de ontwikkeling van ons aanbod voor de medische sector en ons aanbod voor gezinnen, families en vriendengroepen. Ook bereiden we een nieuwe 9 maanden-groep voor. Samen met een aantal geïnspireerde mensen gaan we enthousiast aan de slag. We focussen op kwaliteit. Ook op deze plaats mijn uitnodiging om mee te doen. Meld je aan, er is altijd iets dat past!

Ervaar een "Nudge"

Naast het voorzitterschap en het meedenken, is mijn bijdrage aan LLF de catering. In mijn vorige nieuwsbrief beloofde ik daar op terug te komen. Ik heb inmiddels voor vele workshops de catering verzorgd. Dat is soms best een klus. Ga er maar aan staan, dan weet je het. Het is voor een bijeenkomst of een workshop belangrijk dat eten en drinken goed zijn. Niet alleen nodig voor de inwendige mens, maar ook onontbeerlijk voor een goede **sfeer**. Altijd is er grote bereidheid om mee te helpen. En vaak ontstaan er goede gesprekken en kan ik soms iemand, zoals Michael het noemt: een "nudge", geven. Ik zou zeggen kom het ervaren!

Ik hoop jullie dit jaar te ontmoeten en ik sluit af met de groet voor de pelgrims.

Bon Camino, een goede weg!

Herman Verweij
Voorzitter LLF-Nederland

Nieuw aanbod LLF

De verademing van het familiegesprek

Bij veel ouders, grootouders, kinderen en vrienden bestaat verlangen naar meer begrip, mildheid en hartelijkheid onder elkaar. Daarom zijn wij erg blij dat LLF Nederland nu ook familie- en groeps-gesprekken aanbiedt.

Voor wie?

Gezinnen, families of vriendengroepen kunnen onbedoeld uit elkaar groeien, soms ook door veranderingen, het verliezen van een baan, zorgen over gezondheid, rouw, of een onverwacht naderend afscheid.

Uniek?

JA. Tussenkomen van een LLF-begeleider biedt geen wonderen, maar wordt vaak ervaren als een VERADEMING en kan zelfs tot versterking of herstel van familiebanden en vriendschappen leiden. Het LLF-familiegesprek biedt ruimte aan de deelnemers om wezenlijke gevoelens, gedachten, verlangens en ook mogelijke vragen te uiten met soms verbluffend resultaat.

Waarom werkt het?

Deelnemers vertellen wat er wezenlijk in ze om gaat, zonder dat de anderen daar over OORDELEN. Dat is de kern en kracht van de LLF-methodiek. Jarenlange blokkades, frustraties, teleurstellingen of pijn kunnen VEILIG afgeworpen worden, omdat ze uitsluitend ZONDER COMMENTAAR aangehoord worden. Simpel, niet eenvoudig, maar wel heel effectief.

Wat is het resultaat?

Gebeurtenissen uit het verleden kennen geen keer. Dat hoeft ook niet. Maar tijdens een familiegesprek blijken hinderlijke verwachtingen, baatzuchtigheid en verwijten naar elkaar te kunnen verdampen. Ze maken plaats voor meer begrip, acceptatie en zelfs liefde naar elkaar. Zaken die je eigenwaarde versterken; van daaruit ontstaat er meer vertrouwen en compassie. Het belangrijkste wat er is.

Voor [meer informatie](#) verwijzen wij u naar de LLF website.

Persoonlijke ervaringen ...

Thuis of op de werkvloer. Net zoals bij Sanneke hieronder is ieders leven een KLEURENCIRKEL. Vol lichte, donkere, koude en warme contrasten. Maar geef daar maar eens waarde of ZINVOLLE betekenis aan. De Iers-Amerikaanse psychiater, MICHAEL MURPHY, bedacht een even simpele als effectieve METHODIEK daarvoor: LLF. Voor jong en oud. Nieuwsgierig? Welke KLEUR heeft jouw kleurencirkel op dit moment? Twee enthousiaste deelnemers aan de workshop in 2016, delen hier hun kleuren ...

Sfeer en veiligheid



Op de vraag van Maria of ik iets van mijn ervaringen tijdens mijn deelname aan de LLF workshop 'Levenskunst en Liefde lopen hand in hand' wilde delen hoefde ik niet lang na te denken. Natuurlijk wil je, als je een heel positieve ervaring hebt gehad, daar wel iets over schrijven. Wat mij bij binnenkomst in de keuken van het prachtige dijkhuis met een **trof** was de hartelijke ontvangst. De sfeer van openheid en betrokkenheid heb ik beide dagen voortdurend ervaren. Mede daardoor voelde ik me uitgenodigd om heel persoonlijke ervaringen in de groep te delen. Aan anderen vertellen van situaties en gebeurtenissen geeft ruimte.

De methode die werd gebruikt wisselt collectieve groepsbijeenkomsten -met de sprekerssteun- af met 'oefenen' in kleine groep. Dat vond ik heel plezierig. Steeds lag het accent op mededogend zijn naar jezelf en naar anderen. Ik ervaaarde het ook als heel bijzonder dat 'vreemden' jou laten delen in hun belevingen.

Het is voor mij wel lastig om precies aan te geven welke invloed de workshop op mijn

(dagelijkse) leven heeft. Ik heb (opnieuw) ervaren dat het vormveld dat door de cursusleiding werd neergezet van grote invloed is op de sfeer in de groep en daarmee op de veiligheid die zo ervaren wordt. Deelname aan de workshop heeft mij **bevestigd** in mijn beeld dat compassie een universeel helend beginsel is. En dat aandachtig -zonder oordeel- aanwezig zijn daarvoor de voorwaarde schept. Ik kan belangstellenden, zeker zij die werkzaam zijn in hulp en zorg verleende beroepen, van harte aanraden deel te nemen aan een LLF-workshop. Wim Bosch

Wake-up call

Als psycholoog in wording word ik dagelijks geconfronteerd met mijzelf. Op de ene dag sta ik vol zelfvertrouwen de woorden uit de studieboeken te verkondigen en het andere moment voel ik mij onzeker en **klein**. Mijn eigen ervaringen, mijn genen en mijn omgeving kleuren mij. Ik voel de spanning en de druk om te presenteren, sociaal te zijn en het liefst doe ik dat op alle vlakken.

Ik vergeet om stil te staan bij dat kleine kind in mij en wat deze **nodig** heeft. We gaan maar door en vergeten soms dat er meer is dan het externe wat we uitstralen. Het LLF-weekend heeft mij even weer teruggebracht naar de essentie van mijn zijn. Ik vond het heftig, confronterend, inspirerend en spannend. Ik heb mij niet eerder zo begre-

pen gevoeld. Er was plek voor alles.

Op een pure manier werd geluisterd naar elkaar zonder oordeel, mening of advies. De opdrachten waren niet allemaal even gemakkelijk. Wel daagden deze mij telkens op zo'n manier uit dat ik een stukje extra kon geven zonder over mijn grenzen heen te gaan. Ik zie dit weekend als een wake-up-call. Ik wil mijzelf niet verliezen in dingen die 'moeten'. Ik wil uitdragen waarin ik geloof en waarvoor ik sta. Dat kleine kind in mij heeft niet voor niets al die mooie **kleuren** gekregen en die wil ik inzetten om anderen te inspireren.

Daarbovenop wil ik echt luisteren naar al die mooie en unieke verhalen die patiënten mij in de toekomst gaan vertellen. Mijn les die ik heb geleerd dit weekend is: probeer iemand eerst echt te leren kennen voordat je een oordeel velt over het gedrag, want daaronder zit een palet vol kleuren die ieder een weg hebben afgelegd op dat doek wat hier nu voor je staat. Sanneke Verweij



Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief LLF
NEDERLAND

April 2017 - nr. 10

Twée nieuwe workshops in 2017

Eén met internationaal tintje, schrijf je in!

Vaak horen we onszelf zeggen 'We hebben geen tijd!' Kan het zijn dat we bedoelen: 'We hebben geen leven?' Als we leven, kunnen we de tijd nemen om bewust te leven en oog, oor en hart voor elkaar te hebben. We hebben de keuze om met een gevoel van nieuwsgierigheid, verwondering en avontuur te leven, **óf** ons in te beelden dat we geen tijd hebben en ons leven te laten bestaan uit druk zijn en angst.

Misschien een **idee** om alleen of met een vriend of familielid deel te nemen aan een workshop Liefdevol Leven.

Laat je daarbij ook **inspireren** door ons paradijselijk rivierenlandschap ...

Hartelijk welkom!

Magie? Praktische oefeningen en paradijselijk rivierenlandschap. Helemaal weg. Ontvankelijker voor jezelf en de ander. Voel de kracht van het luisteren, zonder te moeten oordelen.

Overhoop met jezelf of anderen? LLF helpt beter voor jezelf te zorgen, of anders om te gaan met nare ervaringen die je gevoel voor dierbaren en vrienden blokkeren.

Beide workshops zijn zowel voor mensen die voor het eerst kennis willen maken met de inzichten, ervaringen en werkwijze van de LLF als voor degenen die al eerder aan een LLF activiteit hebben deelgenomen.

"Een pittige, dubbele espresso voor de ziel! Ik ben 'lichter' naar buiten gelopen dan ik binnenkwam. Ondanks de voortreffelijke maaltijden." Willy de Haan 2016

'Liefdevol Leven, Liefde, Verlies en Vergeving'

Nu ook in Nederland 5-daagse workshop

Wat betekent deelname mogelijk voor jou?

De praktijk wijst uit dat een LLF-workshop helpt om met meer compassie en tevredenheid naar jezelf en anderen te kijken. Wat zich van binnen roert, mag naar buiten komen zonder dat hier een oordeel over geveld wordt. Dit geeft energie en maakt je meer ver-

trouwd met jezelf. Deelnemen kan ertoe leiden dat je nieuwe keuzes maakt of eerdere herbevestigt. Je kunt steeds opnieuw je koers bijstellen, zowel in werk als privé.

De voordelen van een 5-daagse workshop

De essentie van LLF, met zijn eenvoudige praktische

oefeningen en het beleven van de natuur in dit rivierenlandschap, juist in combinatie met het wat langer uit je eigen omgeving zijn, doet de ontvankelijkheid toenemen om dichter te komen bij wat wezenlijk is in en voor jezelf. Je ontdekt de kracht van het luisteren naar elkaars verhalen, zonder te oordelen. >>

Data: **27 september -1 oktober**
Locatie: Andel, Noord-Brabant
Thema: *Liefdevol leven*
Duur: **5-daagse workshop**
N.B: max. 12 deelnemers

Begeleiding: therapeute Victoria Annegarn, psychiater Traian Strimbu en arts Maria Bosman. Keukenprins: Herman Verweij. Locatie: het prachtige dijkhuis aan de Hoge Maasdijk 50 in Andel (NB). Maximaal 12 deelnemers. Meer informatie: www.llfnederland.nl. Mailen of bellen kan ook: llfnederland@gmail.com / 06 49276778 (Hajo).

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

LLF
NEDERLAND

April 2017 - nr. 10

Verlang je naar meer innerlijke rust?
Hoop je op een liefdevollere **relatie**
met je familie, vrienden of collega's?

Vraag je je wel eens af hoe vrijheid van meningsuiting en verdraagzaamheid zich tot elkaar verhouden?

Dan is een van deze twee workshops mogelijk iets voor jou!

De **workshops** vinden plaats in en rond het prachtige dijkhuis aan de Hoge Maasdijk 50 in **Andel**, Noord-Brabant.

Hartelijk welkom!



Andel aan de Maas (NB)

"Het lukte me na één workshop mijn ouders te vergeven. Na jaren van pijn en afstand had ik weer spontaan en hartelijk contact!" Sieré Hoeksema, 2015

Data: **18 en 19 november**
Locatie: Andel, Noord-Brabant
Thema: *Levenskunst en Liefde*
Duur: **2-daagse workshop**
N.B.: max. 12 deelnemers

'Levenskunst en Liefde lopen hand in hand'

Kennismaken of verdiepen in 2-daagse LLF workshop



Het dijkhuis

Telkens weer
betekenisvol

Elke keer weer blijkt de 2-daagse workshop zeer betekenisvol. Daarom houdt LLF Nederland ook in 2017 opnieuw een workshop 'LLF Levenskunst en Liefde lopen hand in hand'.

Ongeveer 12 deelnemers ontmoeten elkaar op zaterdag in het pittoreske dijkhuis in het Brabantse Andel, direct gelegen aan de rivier de Maas.

Het komt vaker voor dat er onder hen enkelen zijn die al eerder een LLF-workshop meemaakten en die ervaring nog eens willen verdiepen. Voor nieuwelingen kan dat prettig zijn en sneller een vertrouwd en veilig gevoel geven.

Er is altijd ruimte voor een inspirerende wandeling langs de prachtige rivier de Maas.

Meer informatie
www.llfnederland.nl

Afkorting LLF

Oorspronkelijk stond de afkorting voor Love, Loss and Forgiveness. Omdat het project en ook de grondlegger en initiator, Michael Murphy voortdurend in ontwikkeling zijn, staat de afkorting inmiddels meer voor: Living the Loving Life, Een Liefdevol Leven Leiden. We hebben besloten de afkorting LLF te blijven gebruiken omdat velen in Nederland, Roemenië, België, USA en Ierland ermee vertrouwd zijn.

Michael Murphy is de grondlegger van LLF. Hij wilde in deze Nieuwsbrief zelf graag schrijven hoe het hem vergaat, maar hij is daar niet aan toe gekomen. Michael maakt een bewogen tijd door...

Bericht van Michael ...



"When I heard about Paula's life-threatening situation, it was like I entered the most dense inner fog of my life and could neither see nor hear nor feel anything other than the panic of lost-ness and grief. Over the next days

and weeks, the fog began to lift, and when I imagined gazing in the mirror I saw Paula rather than my mirror image, and later, other children entered the picture. At the same time, when I gazed out of the window in my apartment at the enormous tree, I imagined some of the maze of branches to be us. Also, I remembered a very early photograph of my wife and myself with Paula in my arms, and I see it now as the emergence of the family tree. It was the end of "me" and the beginning of "us." That is what I feel now, and the fog was the terrifying and lonely process I needed to go through to come to my senses and see and feel and taste a one-ness that was in my mind but not felt in the depths of my being.....Now, as I look back, there have been a few other dense fogs that I was unaware of when they occurred. The last choking fog was when IOnly now, emerging from this fog do I really begin to appreciate those I have loved and lost and all the rest that I will lose in the future, but I feel SO grateful to have lived long enough to wake up and live and love every day. And it is also such a relief that there is no "I" to worry about since "I" is just a word for part of the tree."

... it was like I entered the most dense inner fog of my life ...

Afgelopen zomer was er de laatste en beste workshop ooit in Ierland. Kort erna startte Michael een behandeling voor kanker. In 'good spirits' troffen we hem als LLF bestuur in Portugal, samen met Hajo. Daar beleefden we een intense liefdevolle tijd met elkaar.



Blij met de aanslaande kankerbehandeling en al weer plannen makend, werd Michael rond Kerstmis uit het veld geslagen door de geconstateerde kanker bij zijn dochter Paula. Kort erna merkte en hoorde hij dat bij hemzelf de kanker ook weer opspeelde.

Hij schreef ons een brief, waarvan we met zijn toestemming enkele delen hiernaast hebben opgenomen

Hajo en ik troffen Michael in IJsland. Michael vooraf: *"I AM coming to Iceland, and I feel better inside than I have for years and years!"*

Maria Bosman
Bestuurslid

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief LLF
NEDERLAND

April 2017 - nr. 10

Een gedicht ...

Door Frank Eerhart

ik zie de zee.
de zee ziet mij
dag zee
hoe gaat het?
wat heb je? zeg ik
ik heb eb.
doet dat zeer?
nee, zegt de zee
een zee heeft geen zeer.

Wil jij ook een gedicht of persoonlijke ervaring met LLF delen in deze nieuwsbrief? Mail je verzoek of bijdrage naar llfnederland@gmail.com. Onze redactie neemt altijd even contact met je op.

© LLF NEDERLAND
2017

AGENDA

27 september-1 oktober 2017

Locatie: Andel (NB)

Workshop LLF

18-19 november 2017

Locatie: Andel

2 daagse workshop

In voorbereiding

Begeleide 9 maandengroepen

Locatie: Driebergen en Leiden

Data in volgende nieuwsbrief

Op aanvraag

Workshops op maat en besloten
familiebijeenkomsten

Colofon

Hoofdredactie: Victoria Annegarn

Eindredactie: Maria Bosman

Redactie en opmaak: Siert Hoeksema

Contactadres: llfnederland@gmail.com

Dank aan iedereen die meewerkte aan deze nieuwsbrief!

www.llfnederland.nl