

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2012



*Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf
houden kunnen wij van anderen houden.
Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet
van verlies te aanvaarden kunnen wij op
ontdekkingsreis in onze creativiteit.
Als we onszelf vergeven
kunnen wij de last van ons verleden
achter ons laten en vooruit.*

Love Loss + Forgiveness

IN DEZE UITGAVE

- Bericht van Michael Murphy
- 23, 24 & 25 november: Extra workshop in de Voorde
- 2 december 2012: bijeenkomst in Andel
- Dzogchen Beara 2013: Michael's last workshop?!
- 9 maanden groepen
- Verslag 10 juni 2012 door Leo Beth en Mirjam Plevier
- Leven in het zicht van de dood. Bijdrage van Jacinta Harteveld
- Meer inzicht in stervensproces voorkomt veel lijden.
Jessica Smeenk interviewt Jacinta Harteveld
- De neurobiologie van de veilige binding
- Colofon



My dear Dutch Fellow Peace-Seekers

Love and greetings to you from Greenwich NY where the river runs behind my apartment and the waterfall below my deck provides soothing sounds. I am so glad to be coming to de Voorde to facilitate a workshop October 19-21. Victoria, Maria, Douwe and many others have been keeping the LLF flame alive, and I trust that you will support their efforts to create a small Dutch LLF organization. We need to work and love together if we are to survive the dreadful problems we are creating on our planet. The more I see and hear of

the Groups of Nine (I am a member in one at present) the more certain I am that these practices are so helpful in our effort to live more lovingly. It would be wonderful to see you at de Voorde, and if there is enough interest, I might return for a second workshop in November.

I will always welcome your emails, so please write. Our website is growing, and I hope to see a Dutch component on it before too long. Take loving care of yourselves, dear people, and remember that we don't have to do it alone. Keep gazing. With much love to you. Michael

mmurphy103@eircom.net - www.lovelossforgiveness.org

Beste Nederlandse Mede-Zoekers naar Vrede

Liefs en groeten uit Greenwich NY, waar de rivier achter mijn appartement stroomt en de waterval onder mijn terras voor kalmerende geluiden zorgt. Ik ben zo blij dat ik van 19 tot 21 oktober naar De Voorde ga komen om een workshop te verzorgen. Victoria, Maria, Douwe en vele anderen hebben de LLF-vlam levend gehouden, en ik vertrouw erop dat jullie hun inspanningen zult ondersteunen om een kleine Nederlands LLF-organisatie verder vorm te geven. We moeten samenwerken en samen liefhebben om de verschrikkelijke problemen te overleven die we veroorzaken op onze planeet. Hoe meer ik zie en hoor van de Groepen van Negen – en zelf ben ik op het moment lid van een zo'n groep – hoe meer ik ervan overtuigd ben dat deze oefeningen zo nuttig zijn in ons streven naar een meer liefhebbend leven. >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2012

Het zou geweldig zijn om jullie in De Voorde te zien, en als er genoeg belangstelling is kom ik misschien terug voor een tweede workshop in november.

Ik ontvang graag jullie e-mails, dus schrijf me alsjeblieft! Alle nieuw te starten 9-maanden groepen gaan via de nederlandse LLF-tak. De contacten, het verkrijgen van het LLF-guidebook en de mogelijkheid van enige begeleiding verloopt vanaf nu via jullie eigen LLF-organisatie.

Onze website groeit, en ik hoop dat er binnenkort ook een Nederlandse pagina bij zal zijn. Zorg goed en liefdevol voor jezelf, lieve mensen, en onthoud dat we het niet alleen hoeven te doen. Blijf 'gazen'!

Met veel liefs voor jullie allen, Michael Murphy (Vertaling Hajo van Hasselt)

Extra LLF workshop 23 tot 25 november 2012

De workshop van oktober was zo snel volgeboekt dat wij mensen op de wachtlijst moesten zetten. Daarnaast waren er veel mensen die ons schreven dat ze graag hadden meegedaan, maar dat de datum niet schikte. Daarom hebben wij Michael Murphy gevraagd of het mogelijk is bij voldoende belangstelling nog een workshop te willen geven voordat hij naar de Verenigde Staten terugkeert. Hij wil dat graag doen.



Opnieuw dus een kans!

De workshop start vrijdagmiddag 14.00 uur en eindigt zondagmiddag om 15.00 uur.

Locatie: De Voorde, te Laag-Zuthem (Overijssel)

Als je mee wilt doen graag zsm aanmelden dan kunnen we vroeg beslissen of deze extra workshop door kan gaan.

Wat meer over de workshop. Zoals velen van jullie waarschijnlijk wel weten is Michael Murphy een inspirerende Iers-Amerikaanse psychiater, die in de V.S. aan de wieg heeft gestaan van de hospice beweging. Zijn ervaringen uit zijn Hospice werk heeft hij verwoord in diverse boeken, maar met name in het project Love Loss and Forgiveness.

De thema's liefde, verlies en vergeving staan centraal en vormen de leidraad in de workshop. Michael's aanpak en zijn werkvormen kenmerken zich door compassie, humor en onvoorwaardelijke aandacht. Meer hierover kun je lezen in de nieuwsbrieven LLFNederland (aan te vragen via llfnederland@gmail.com) of op de website van LLF in de Verenigde Staten www.lovelossforgiveness.org

De weekend workshop is een goede gelegenheid om kennis te maken met zijn gedachtengoed en iedereen is van harte uitgenodigd deel te nemen.

De voertaal is Engels, maar de praktijk leert dat dit voor iedereen snel went en geen belemmering vormt om intensief deel te nemen. Indien noodzakelijk wordt er vertaald. Deelname kost u € 335. Daarin zitten alle kosten, zoals diner, ontbijt, lunch, koffie, thee en slapen (€ 200) + onkosten en honorarium Michael (€135). Wij hebben het bedrag zo laag mogelijk gehouden om zoveel mogelijk mensen de gelegenheid te geven deel te nemen (inclusief korting die we van de Voorde hebben gekregen) maar als je het kunt missen is een extra bijdrage voor Michael erg welkom! >>

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

september 2012

Aanmelden

Om zeker te zijn van een plek raden wij je aan je snel aan te melden!

Aanmelden per email: **llfnederland@gmail.com**

Graag hierin vermelden:

- Naam
- Telefoonnummer
- Datum aanbetaling € 135 (totale bedrag in een keer kan ook)
- Graag ook aangeven of je een 1-persoons- of een 2-persoonskamer wilt.
- Mocht je een dieet hebben, er is veel mogelijk als het tijdig wordt doorgegeven.
- Bedrag overmaken naar rek.nr 3104508 t.n.v. Bosman, Zeist o.v.v. LLF november 2012.

De inschrijving is definitief na ontvangst van de aanbetaling. (Mocht de workshop onverhoopt niet doorgaan, dan storten we uiterlijk 10 november je aanbetaling terug.)

- Het resterende bedrag graag overmaken vóór 15 november.

Contact

Bij voorkeur per mail via **llfnederland@gmail.com**

(voor vragen is de LLF-organisatie altijd per mail bereikbaar).

Telefonisch: *Victoria Annegarn* 0183-441383 of 0610901465

(afwezig september 2012; erna tot 6 november beperkt tel. bereikbaar)

Maria Bosman 030-6913008 of 0620568723

(afwezig september 2012, na 6 oktober bereikbaar)

Mocht je nog geen Nieuwsbrief LLF #1 en/of #2 hebben ontvangen en zou je dat wel willen, laat het ons weten. We hopen op een mooie workshop!

We groeten je vriendelijk,

Victoria Annegarn en Maria Bosman, namens LLF Nederland



Living the Loving Life in Ireland in May 2013 (Maybe the last one...)

by Michael Murphy

Those of you who have been to Dzogchen Beara before know what a marvellous place it is to Gaze and to Scream and to Love and to Laugh. This is simply an early notice that we will assemble there once more next May. The workshop will be for five days, but we will have seven nights' accommodation at DzB from May 12-18. So we arrive on Sunday and the workshop begins on Monday. You probably know that the accommodation in the cottages and the food there is fabulous, and there is now some extra space at what was the Spiritual Care centre that is quite luxurious (and costs a little more!) for those

who would like to give this to themselves. John Carlson and I will co-facilitate the event, and if you are interested, I suggest you contact me without delay since we already have several who will be coming. It is, of course, the 'last' workshop I will attend at this, my spiritual and soulful home, so please join us! For further information: **mmurphy103@eircom.net**



Verslag van de bijeenkomst op 10 juni 2012 in Andel

door Leo Beth

Op 10 juni, een zonovergoten dag, verzamelen zich vanaf een uur of twaalf een zestiental mensen die elkaar lang niet allemaal kennen, op de Hoge Maasdijk in Andel. Victoria Annegarn en Maria Bosman hebben het initiatief genomen om een middag te organiseren rond Love, Loss and Forgiveness en na een lunch met allerlei heerlijkheden gaan we aan de slag. Een korte oefening om aan te komen en dan gaat de talking stone de groep rond. De rivier aan de andere kant van de dijk, de steen in onze handen en de verhalen in onszelf leveren twee rondes prachtige beelden op, waarbij een juweel van een aforisme over het mannelijke en het vrouwelijke: De bedding draagt de stroom; de stroom verlegt de bedding. Het prachtige lied van Bram Vermeulen wordt genoemd en ik heb de volledige tekst er maar even bij gezocht.

1 Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.
Het water gaat er anders dan voorheen.
De stroom van een rivier hou je niet tegen.
Het water vindt altijd een weg omheen.

3 Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten,
ik leverde bewijs van mijn bestaan.
Omdat, door het verleggen van die ene steen,
de stroom nooit meer dezelfde weg kan gaan.

2 Misschien eens gevuld door sneeuw en regen,
neemt de rivier mijn kiezel met zich mee.
Om hem dan glad en rond gesleten,
te laten rusten in de luwte van de zee.

4 Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten,
ik leverde bewijs van mijn bestaan.
Omdat, door het verleggen van die ene steen,
het water nooit dezelfde weg kan gaan.

Als de steen terzijde is gelegd komen de spiegels die meegebracht zijn tevoorschijn en worden we uitgenodigd met 'the gaze' liefdevol in ogenschouw te nemen wat we van onszelf zien en daarbij alle oordelen, vooroordelen en vooral veroordelingen het zwijgen op te leggen. In drietallen maakt ieder van ons aan de twee anderen kenbaar wat de oefening heeft gebracht en zoals altijd valt het niet mee om je te onthouden van commentaar bij zoveel indringende verhalen van medemensen onderweg. Na de thee is het in de zon haast te warm voor nog een tweede ronde in drietallen, maar steeds is er weer die eerbiedige verwondering bij verhalen van mensen die je vandaag misschien voor het eerst van je leven ontmoet. Wat kan er veel als je er ruimte voor maakt.

Als intermezzo worden we door Hajo van Hasselt getrakteerd op een prachtig gezongen Russisch lied en klinkt het gedicht 'Vrede' van Leo Vroman. De laatste vier regels hieruit:

*Kom vanavond met verhalen
hoe de oorlog is verdwenen
en verhaal ze honderd malen:
alle malen zal ik wenen.*

In een afsluitende ronde spreekt de groep haar grote dankbaarheid uit aan de organisatie en besluiten we een mooie middag met een mooie maaltijd waarin vooral de lepeltjes liefde in de gerechten het verschil maken.

Verslag van de bijeenkomst op 10 juni 2012 in Andel

door Mirjam Plevier

Mijn allereerste LLF bijeenkomst kwam min of meer 'uit de lucht vallen'. Ik ken Victoria al heel lang, eerst als vriendin van mijn vader, later als vriendin van mezelf en ik was een paar keer op bezoek geweest in haar huis in Andel. Van LLF had ik nog nooit gehoord voor ze mij (een week voor de bijeenkomst op 10 juni in Andel) twee nieuwsbrieven stuurde. De boodschap maakte me nieuwsgierig: luisteren naar elkaar zonder commentaar of interruptie, praten in alle openheid, dingen waar je mee rondloopt niet bewaren tot het (bijna) te laat is om ze nog met vrienden en geliefden te delen, de talking stick. Ik kon me geen duidelijke voorstelling maken van hoe dat dan precies in z'n werk zou gaan en ook niet van het soort mensen dat ik bij de bijeenkomst zou treffen, maar het leek me dat ik er wel behoefte aan had.

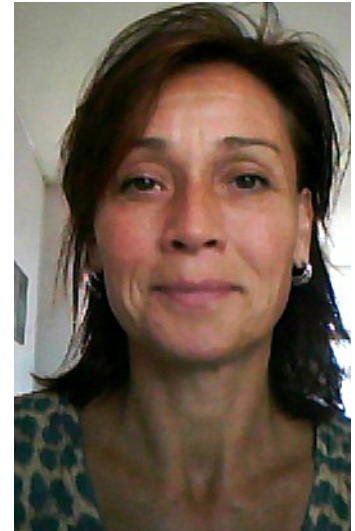
Dat ik openstond voor een bijeenkomst als deze heeft denk ik veel te maken met de omstandigheden waarin ik op dit moment verkeer.

Na een relatie van zestien jaar met de vader van mijn kinderen besloten we in maart van dit jaar om er (nu definitief) een punt achter te zetten. We kwamen er achter dat onze relatie, ondanks veel inspanningen, ons allebei niet de rust en de geborgenheid brengt die we zoeken. Dat klinkt heel wijs, maar die beslissing bracht voor mij veel verdriet, verwarring en wanhoop naar boven. In de weken voor de LLF bijeenkomst lag ik soms nachten wakker en op een gegeven moment dacht ik: ik zou er wel eens over willen praten op een manier zoals vroeger tijdens gesprekstherapieën of andere bijeenkomsten waarin je persoonlijke dingen met elkaar deelt. Een paar dagen daarna kreeg ik de LLF nieuwsbrieven in mijn mailbox met een uitnodiging van Victoria. Dat leek me een goede reden om te gaan.

Bij de eerste kennismaking voelde ik me een beetje vreemd. De meeste deelnemers waren al behoorlijk ingevoerd in LLF, ik kwam nòg een oude vriendin van mijn vader tegen en het huis van Victoria dat ik alleen kende van 'gezelligheidsbezoeken' was nu een ontmoetingsplaats. Wat me opviel was dat iedereen die aanwezig was de neiging had om direct contact met je te zoeken en ook echt geïnteresseerd was in wat je te vertellen had.

In de loop van de dag werd ik geraakt door de rust en de betrokkenheid van de meeste aanwezigen. De eerlijkheid van de verhalen die ze elkaar in kleine groepjes en in de grote kring vertelden. De relevantie van alles wat er gezegd wordt, omdat het uit je hart komt en nu eens niet uit je hoofd of onder grote druk verteld. Het maakt eigenlijk niet uit wat je tegen elkaar zegt als er werkelijk naar je geluisterd wordt, dat is denk ik een van de grote krachten van het LLF concept. Ik voelde me gesteund en verbonden. Mens onder de andere mensen. Niet alleen doordat ik mijn eigen verhaal kwijt kon, maar juist ook door te luisteren naar waar andere mensen mee rondlopen in hun leven.

Ik weet niet of ik hierna nog meer LLF bijeenkomsten ga bezoeken, omdat ik er ook achter kwam dat ik in mijn eigen kring wel een aantal mensen heb aan wie ik op eenzelfde manier verhalen kwijt kan. Maar ik kan me heel goed voorstellen dat ik een volgende keer wel ga, omdat het heel bijzonder is om met een groep mensen die je amper kent dingen te delen die in jouw leven van wezenlijk belang zijn en te ontdekken dat je niet de enige bent die zich vragen stelt, die zichzelf beschouwt en die de behoefte heeft om dat te delen met andere mensen op een speciaal daarvoor gekozen moment. Soms is dat nog indrukwekkender dan dingen delen met mensen die je heel goed kennen. De nawerking van Andel was wel dat ik de dag er na ontzettend verdrietig was, omdat toen eigenlijk pas tot me doordrong hoe erg ik het vind dat je in je leven soms zonder dat je er iets tegen kunt doen, dingen moet verliezen.



De Neurobiologie van de Veilige Binding

Door Michael Murphy (vertaald door Hajo van Hasselt)

Deze titel verwijst naar een link naar een YouTube video van Allan Shore die ik toegestuurd kreeg door John Kane die lid is van onze groep-van-negen in Albany. Dank je wel John, want ik geloof dat dit een wetenschappelijke basis geeft aan wat we doen, en veel mensen hebben een wetenschappelijke verklaring nodig zelfs als het gezond verstand voldoende zou moeten zijn.

Kijk eens naar deze link, lees wat hieronder volgt, en stuur me dan je commentaar en indrukken. www.youtube.com/watch?v=MD5MI-EACIO

Shore zegt dat de ontwikkeling van neurale verbindingen die nodig zijn voor het vormen van een veilige binding (d.w.z. het onderhouden van relaties, vriendschappen en dergelijke) tijdens de eerste paar jaren van het leven door blijft gaan. Om dit te laten gebeuren heeft het jonge kind een voedende en verzorgende omgeving nodig, en deze is afkomstig van een warme en beschermde verbinding met voornamelijk één persoon (meestal de moeder) die vol warmte, vreugde en liefde is. Dus wil het kind de geaardheid ontwikkelen die het mogelijk maakt goede relaties met zichzelf en anderen te vormen, dan heeft hij of zij een verzorgende omgeving nodig waarin de noodzakelijke neurale verbindingen kunnen worden vastgelegd zodat het mogelijk wordt het Liefhebbende Leven te leiden. Als er verwaarlozing is of misbruik, dan zullen deze neurale verbindingen gebrekkig zijn, en dat zal leiden tot enige vorm van narcisme – een niet in staat zijn om zich met zichzelf of anderen te verbinden. Bovendien, als de neurale verbindingen nodig voor het onderhouden van relaties ontbreken of gebrekkig aanwezig zijn dan zal het kind/de adolescent/de volwassene/de persoon op leeftijd niet in staat zijn haar



'screams'* onder ogen te zien met de 'gaze', of liefhebbende blik. De 'screams' worden verwaarloosd, of anders brengt ze al haar 'screams' naar anderen om er iets aan te doen, zoals ouders, geliefden, kinderen, therapeuten. Als 'screams' worden verwaarloosd, of niet onder ogen gezien worden met de 'gaze', dan gaan worden ze ingeslikt en gaan ze ondergronds, of anders worden ze omgevormd tot angst en woede als 'stille screams' die het moeilijk of onmogelijk maken het liefhebbende leven te leiden.

De 'gaze' is dus een vitale noodzaak, maar ik geloof ook dat als de 'gaze' tijdens de kindertijd op een of ander manier gebrekkig was of ontbrak we dit later goed kunnen maken door de 'gaze' te oefenen met het geïsoleerde exemplaar in de spiegel. Ik geloof dat het nooit te laat is om de aard en natuur van relaties te leren kennen.

www.youtube.com/watch?v=MD5MI-EACIO

Leven in het zicht van de dood - als iemand van wie je houdt sterft



Op 20 september zal het boek 'Leven in het zicht van de dood' verschijnen. Het boek is geschreven door *Jacinta van Harteveld*: initiatiefnemer, oprichter en coördinator van Hospice Issoria in Leiden en is bedoeld voor iedereen die betrokken is bij een stervensproces.

Jacinta heeft in mei 2012 deelgenomen aan de LLF workshop van Michael in Dzoghchen Beara. Reden te meer voor ons om haar boek hieronder te bespreken en een interview met haar te publiceren.

'Mensen die gaan sterven kunnen dingen zeggen die we niet altijd verstaan of begrijpen', aldus Jacinta. Het zoeken van de juiste aansluiting en het delen, en ook analyseren, van ervaringen met medewerkers van de hospice resulteerde in de oprichting van de werkgroep 'Final Gifts', genoemd naar het gelijknamige boek van Maggie Callanan en Patricia Kelley.

Door alle gesprekken met stervenden, en mede dankzij de feedback vanuit de werkgroep, veranderde Jacinta's kijk op de omgang met de stervende mens ingrijpend. Ze ging bewust anders reageren op bepaalde situaties en merkte wat een verschil dat maakt voor het leggen van werkelijk contact en het vinden van nabijheid. 'Het was alsof we opnieuw leerden kijken', aldus Jacinta. Het boek is geschreven vanuit het perspectief van de stervende zelf, maar ook vanuit de naaste en de zorgverlener. Het is bedoeld om meer inzicht te geven in allerlei aspecten van het sterven. 'Hierdoor zullen we onszelf en elkaar uiteindelijk beter kunnen begrijpen', is de wens en het doel van de auteur.

Tijdens de feestelijke boekpresentatie op zaterdagmiddag 29 september 2012 zal het eerste exemplaar worden overhandigd aan schrijver Toon Tellegen, wiens beeldende dierenverhalen altijd een inspiratie voor Issoria zijn.

'Leven in het zicht van de dood' is voor € 19,95 te koop bij Hospice Issoria in Leiden (info@issoria.nl) en ligt vanaf eind september ook in de boekhandel.

Meer inzicht in stervensproces voorkomt veel lijden

Jessica Smeenk interviewt Jacinta Harteveld

Leuk vond coördinator Jacinta van Harteveld het niet toen een vrijwilliger in hospice Issoria tegen haar zei: 'Weet je dat veel mensen hier eenzaam doodgaan?' Ze voelde het een beetje als kritiek, maar – zo is ze – ze wilde toch luisteren. Dat moment leidde uiteindelijk tot het boek 'Leven in het zicht van de dood', dat in september verschijnt. Het is bedoeld om iedereen die betrokken is bij een stervensproces – degene die gaat sterven, de naasten en de zorgverleners – inzicht te geven in allerlei aspecten daarvan. Zo kunnen zij zichzelf en elkaar beter begrijpen. Dat voorkomt veel onnodig lijden, zegt zij.

De boodschap van de vrijwilliger was dat mensen die gaan sterven 'dingen willen zeggen die wij niet verstaan'. Het gesprek hierover en het lezen van het boek 'Final Gifts' van Maggie Callanan en Patricia Kelley veranderden haar kijk op ervaringen met mensen in de laatste fase van hun leven ingrijpend. 'Ik ging dingen anders duiden.'

Schoenen

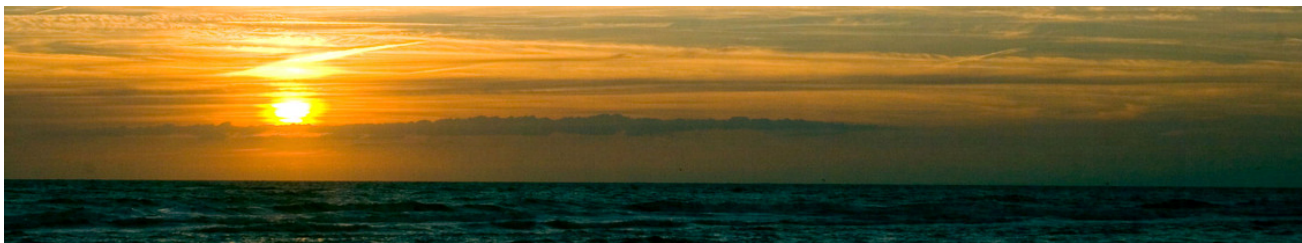
Een voorbeeld: in het verpleeghuis waar Jacinta vroeger werkte vroeg een dementerende vrouw in haar laatste levensfase om haar schoenen. In een poging de vrouw gerust te stellen zei zij dat die schoenen toch helemaal niet nodig waren omdat ze lekker in bed lag. Maar de vrouw bleef haar vraag herhalen. De pastor hoorde dat en zei: 'Ze heeft die schoenen wel nodig. >>

Ze gaat toch op reis?' Jacinta: 'Vaak spreken mensen die gaan sterven in beeldentaal. Ze vragen om hun autosleutels of om hun paspoort, dingen die te maken hebben met de voorbereiding van een reis. Als je dat eenmaal door hebt, kun je beter reageren.' Er kwam een werkgroep die dit fenomeen en andere dingen rond het overlijden ging inventariseren en bestuderen. Op een symposium vertelden leden van de werkgroep over hun ervaringen, wat resulteerde in de vraag om er iets over te schrijven. Het zou een artikel worden, maar het werd een boek omdat Jacinta vond dat 'niet alleen de mooie dingen' maar ook onderwerpen als omgaan met angst voor sterven, de fysieke veranderingen in de laatste levensfase en de afhankelijkheid van anderen aan de orde zouden moeten komen. De beschrijvingen van situaties uit de praktijk kunnen de lezers helpen om beter te reageren op bepaalde situaties.

Onrustig

Een voorbeeld: je kunt onderscheid maken tussen onrust als gevolg van een delier en de onrust die onmiddellijk aan het sterven voorafgaat. 'Dat verschil moet je leren zien. Sommige mensen gaan kort voor hun overlijden ineens erg liggen draaien in bed. Een duidelijke verklaring ervoor ontbreekt vaak. Anderen zeggen het gevoel te hebben dat hun kleding of hun vel te strak zit en weer anderen schuiven de dekens weg alsof ze het te warm hebben. Dat laatste komt omdat de temperatuurbeleving verandert. Als de naasten en de verzorgers weten dat een stervende zich zo kan voelen, begrijpen ze dat het overlijden nabij is. En als je het ziet aankomen betekent dat dat je er beter op kunt reageren en er beter mee kunt omgaan.' En dat is nou precies wat ze met haar boek beoogt.

Jessica Smeenk (Dit artikel verscheen eerder in het Magazine van Hospice Issoria Over leven en loslaten.)



Aanmelden

Deze nieuwsbrief is verzonden aan de mensen die wij op dit moment in het bestand hebben zitten. Weet je anderen die ook belangstelling hebben, verspreid deze nieuwsbrief dan verder! Om ook in het bestand opgenomen te worden, stuur een mailtje* met naam, adres, e-mail adres en telefoon naar llfnederland@gmail.com

* Mocht je uit het bestand verwijderd willen worden, stuur dan een mailtje.

Wij zijn een beginnende Nederlandse LLF organisatie. Wij zetten ons in om een zo eenvoudig mogelijke organisatie structuur neer te zetten en dit te 'bemensen'. En stap voor stap LLF hier structureel meer vorm te geven. Natuurlijk staan wij altijd open voor jullie vragen, reacties en bijdragen. Deze zijn nu extra welkom omdat wij een organisatie zijn, die zich nog moet ontwikkelen.

Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met medewerking van:

Michael Murphy, Maria Bosman, Victoria Annegarn, Jacinta Harteveld, Leo Beth, Mirjam Plevier, Hajo van Hasselt, Douwe Wielinga en PBDesign

Correspondentie en bijdragen graag naar: llfnederland@gmail.com

Voor meer informatie www.livingthelovinglife.com of beta.lovelossforgiveness.org