

MYRLA: MEREL



*De merel vertelt dat je wat liefdevolle zorg aan jezelf mag geven.
Klaarstaan voor anderen is goed maar vergeet vooral jezelf niet .*

ZORG GOED VOOR JE LICHAAM EN GEEST!

*Soms is het in het leven belangrijk je te concentreren op de buitenwereld
en je verantwoordelijkheden daarin. Maar soms moet je aandacht
schenken aan het lied van de ziel dat je achtervolgt en je oproept de
spirituele waarheden te bestuderen, de innerlijke wereld te onderzoeken .*

Wanneer we geboren worden, krijgt de ene al een wat grotere strik om dan de anderen , maar onze oorsprong is voor ieder van ons dezelfde. Zelf ben ik niet geworden wat ik wilde, mijn stem werd niet gehoord, kreeg geen plaats, ik voelde me alleen. Ik weet maar al te goed welke pijn je voelt als je geen kans krijgt om te stralen. Luisteren naar de stem van iedereen is zo belangrijk, het geeft uitdrukking aan wie men wilt zijn. Kinderen net als volwassenen hebben structuur en regels nodig maar willen gehoord worden. Wanneer we ons bewust zijn van ons eigen kunnen en leren omgaan met emoties en gevoelens dan staan we een stuk steviger in onze schoenen. Handelen vanuit liefde, zichtbaar maken van wat er in je leeft, je EIGEN rijkdom laten zien. Dat is toch wat we willen!!



Verdere inlichtingen:

Sint-Jansstraat 39/2 3118 Werchter 0474/ 65 21 64

email: myriam.lambert1@telenet.be

website: www.myriamlamberts.be

LEZING: EMOTIES

Inhoud:

Soorten emoties!
Hoe komen we eraan?
Wat doen ze met ons?

Wat mag je verwachten:

Oorsprong van jouw emoties kennen.
Invloed op jouw leven begrijpen.

LEZING: EIGENWAARDE

Inhoud:

Wat is dat?
Hoe kunnen we ze verhogen?

Wat mag je verwachten:

Jezelf accepteren!
Erkennen van je kwaliteiten.

LEZING: LUISTEREN/ COMMUNICEREN

Inhoud:

Horen of begrijpen?
Verbindende/geweldloze communicatie.

Wat mag je verwachten:

Actief gaan luisteren.
Manier waarop we met elkaar praten.

TRAJECTEN: kinderen en volwassenen

- Lief assertief
- eigenwaarde