

Nieuwsbrief 2, Valenstijnseditie februari 2010

Vrienden van GO/, /

Valentijnsdag is de dag van de liefde. Een dag om je (geheime) geliefde te laten weten dat je van hem of haar houdt. Een zeer gewenst thema. Want iedereen verlangt naar liefde.

Liefde is iets wat we heel graag willen maar soms gaat liefde niet vanzelf. Wat kan GO dan voor jou betekenen?

Het aanbod van GO als het over liefde gaat

* 14 februari een speciale themadag Familie Opstellingen over de liefde

* Doorbraaksessies 5 dagen 3 uur

* Workshop Heel je hart, en als je hart is geheeld hoe ga je dan weer een nieuwe liefde opbouwen

* Relatie Coaching

* Afscheid van Cobie

* Boekentips

* 10 Liefdestips van Hanneke

Familie Opstellingen over Liefde

Behalve liefdesgevoelens tussen geliefden kan er zich ook de keerzijde ervan voordoen. Het ontbreken van liefde bij singles die op dit moment geen geliefde hebben. Of degenen, die hun geliefde door de door verloren hebben of gescheiden zijn. Pijnlijk bewust van het falen van hun liefde.

Om maar niet te spreken van het verborgen gebrek aan liefde in huwelijken waar de sleur al lang is ingetreden of waar ruzies het dagelijks samenzijn van liefde ontdoen/beroven,

Wij nodigen je uit voor de themadag Familie Opstellingen over Liefde op 14 februari a.s. Voor meer informatie klik hier <<http://www.go-centrum.nl/artikelen/valentijnsdag.htm>>.

Familie Opstellingen over Liefde op Valentijnsdag. Laat je liefde aan de ander weten!

Doorbraaksessies 5 dagen 3 uur

Veel mensen vragen zich af wat voor effect de doorbraaksessies <<http://www.go-centrum.nl/ids.htm>> van 5 dagen 3 uur kunnen hebben op hun liefdesrelatie. Ook de partner vindt het vaak spannend als zijn of haar geliefde door een indringend veranderingsproces gaat. Hoe kan het door werken, blijkt wel uit onderstaande reactie van Peter.

*‘Er gebeurt veel sinds de sessies! Tussen Ellen en mij is erg veel uitgesproken, onze relatie is verdiept en de commitment naar elkaar toe is groter dan ooit. Zonder gedraai! Geweldig. Er is weer een wij! We hebben nu

samen wat wij noemen NLP gesprekken waarin we om de tafel contexten bespreken onze waarden benoemen, de mogelijke opties proberen duidelijk te krijgen. Gezamenlijke doelen proberen te stellen en daarvoor procedures proberen op te stellen. Dit was mijn grootste pijn. Ook op de andere gebieden in mijn leven ben ik zo bakens aan het verzetten. Kortom, geweldig! Ik ben erg dankbaar voor wat ik bewust heb geleerd en onbewust het kunnen verschuiven. Ik heb nog veel werk te doen en ik vind het soms lastig om concreet te blijven maar ik zie nu een weg en voel weer vitaliteit om die weg te volgen.
- Peter -*

Workshop Heel je hart

Liefdesverdriet

Een levenslange liefdevolle relatie is voor velen een groot ideaal. Zoals vaker met grote idealen is de werkelijkheid nogal eens weerbarstig. Een relatie die door scheiding of overlijden van de partner wordt verbroken is veelal uiterst pijnlijk. Wie een liefdevolle relatie verliest, is beroofd van de meest geliefde in het leven, terwijl je niet weet wat je verder te wachten staat. De kennis of ervaring hiermee is vaak beperkt of geheel afwezig. Als het ons overkomt, weten we nauwelijks hoe hier mee om te gaan. Op school leren we niet hoe we een gebroken hart kunnen helen.

Helingsproces

De reactie op dit soort levengebeurtenissen uit zich in emoties. Wie er middenin zit, denkt dat het nooit overgaat. Toch zijn mensen in staat dit te doorleven en hiervan te herstellen. Maar voor de meeste mensen duurt het maanden voordat het verlies in zijn volle omvang doordringt. Dan pas begint het proces van verwerken en accepteren. Soms duurt het jaren voordat zij in de diepere lagen het verlies getransformeerd hebben.

Wat kan GO hierin betekenen?

Wat we van nature doen is rouwen, huilen, rouwrituelen houden en troosten. Naast alle persoonlijke wegen die de verwerking ondersteunen, is het goed dat verworvenheden van NLP behulpzaam zijn om je weer hersteld en gelukkig te voelen. Voor meer informatie kun je terecht op onze site <<http://www.go-centrum.nl/hjgh.htm>>.

Relatie Coaching voor paren

*Vandaag de dag hebben veel mensen moeite met het verwezenlijken van een goede relatie en het goed houden van een duurzame, liefdevolle relatie. De meeste relaties zijn niet succesvol met een kans van 50% op succes, is het niet verrassend dat het aantal huwelijken afneemt. Het aantal scheidingen is groter dan 55% en zo met de kans dat er samengestelde gezinnen ontstaan. Dit is niet alleen hartverscheurend voor de betrokkenen. Op grotere schaal kan het een ontwrichtend effect hebben op de maatschappij. Miljoenen mensen leven een onbewust en ongelukkig leven.

Onderzoek naar oorzaken van scheiding onderscheidt 5 kritieke fasen 1. Is de betrokkene klaar voor de relatie?

2. Trekt de betrokkene de juiste partner aan?

3. Is het commitment door beide partners bewust genomen?

4. Zijn de fundamenten van de relatie stevig?

5. Is het paar in staat om een langdurige relatie met gelijk en liefde in stand te houden.*

*Per fase zijn coachings-instrumenten ontwikkeld.

Fase 1 en 2 zijn voor singles. Meer informatie <<http://www.go-centrum.nl/rcvs.htm>> op onze site.

Fase 3 gaat over het proces van commitment, fase 4 over het geven van een stevig fundament aan de relatie en fase 5 gaat over het onderhouden van een goede blijvende relatie.*

*De coaching <<http://www.go-centrum.nl/rcvp.htm>> is gericht op bewustwording en het aanleren van kerncompetenties voor een goede relatie. *

Afscheid van Cobie

Samen met Cobie haar dierbaren hebben een aantal mensen van haar NLP-groepje haar begeleid op haar laatste weg. Bij een troostrijke afscheidsbijeenkomst heeft Hanneke haar gedicht voorgelezen.

Nu je mijn handen niet
meer aan kunt raken,
raak je mijn hart nog
duidelijker aan.

**

Boekentips

Mocht je meer willen lezen over het thema liefde, liefde voor jezelf en liefde in je relatie dan kun je één van onderstaande boeken eens proberen.

*/Hoe lijm ik mijn gebroken hart / Paul McKenna & Hugh Willbourn/** McKenna en Willbourn hebben een eenvoudig stappenplan ontwikkeld om je te begeleiden in één van de zwaarste periodes in je leven.*

*/Meesterschap in Liefde, wijsheid van de Tolteken / Don Miguel Ruiz/** Vanuit Tolteeks perspectief komt alles voort uit liefde. Liefde is het leven zelf. Ruiz schrijft over de angsten die liefde ondermijnen en lijden brengen in onze relaties.*

*/NLP en relaties / Paul Liekens/**

De basisgedachte van dit Ankertje is dat de kwaliteit van je relaties met anderen afhankelijk is van de relatie met jezelf.*

*/Ruimte voor relaties / Daan van Kampenhout/** Ruimte voor relaties bevat een schat aan oefeningen, rituelen, tips en meditaties voor iedereen die op zoek is naar een levenspartner.*

*/Familieopstellingen voor paren / Marlies Hilizaka en Elisabeth Remmert/** In dit boek wordt aan de hand van veel praktijkvoorbeelden modellen en technieken aangeboden om zichtbaar gemaakte problemen op te lossen.*

*/NLP & Relationships / Robin Prior & Joseph O' Connor/** Do you make your relationships happen or do they seem to happen to you?
This book will show you how to choose a partner who really suits you.*

10 Liefdestips van Hanneke

** **Positief denken. Over jezelf: ik voel me begerenswaard, wij voelen ons naar elkaar begerenswaard. Over de ander: focus meer op wat je geliefde goed doet, dan wat je geliefde fout doet*

** **Wees er trots op samen met je partner gezien te worden in een of ander verliefd contact; hand in hand, of hand op de knie of de schouder. Jullie geven hier mee aan dat je bij elkaar hoort.*

** **Rapport en oogcontact. Wandel hand in hand naast elkaar. Wissel oogcontact*

** **Geniet van jullie samenzijn met al je zintuigen. *

** **Aandacht en actief luisteren naar elkaar roept wederzijds begrip en verbondenheid op.

*

** **Non-verbale communicatie: kussen mmm m m m mmm met je geliefde. Uit je waardering in welgemeende complimenten, het maakt niet uit welke, als ze maar uit je hart komen.*

** **Humor geeft ineens een nieuwe betekenis aan je liefde.*

** **Verras elkaar steeds opnieuw.*

** **Dat ene speciale Valentijns/cadeautje als metafoor voor jullie liefde*

* *

Agenda

*14 februari: Themadag Familie Opstellingen over de liefde 10 en 11 Mei:
Workshopserie: Heel je hart

*

Agendaoverzicht <<http://www.go-centrum.nl/agenda.htm>>

Reacties zijn van harte welkom op go-centrum@planet.nl <<mailto:go-centrum@planet.nl>>

Met vriendelijke groet,

Hanneke van Tienhoven

Je krijgt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je ooit kennis hebt gemaakt met GO centrum voor Groei en Ontwikkeling. Wil je de GO nieuwsbrief elke maand gratis blijven ontvangen dan nodigen wij je van harte uit! Klik hier <<mailto:go-centrum@planet.nl?subject=Aanmelden%20Nieuwsbrief>>.

* *

Als je de GO nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, laat het ons dan ook weten! Klik hier <<mailto:go-centrum@planet.nl?subject=Afmelden%20Nieuwsbrief>> om je af te melden.

