



## **WEES JEZELF**

### **LEREN WERKEN VANUIT PASSIE**

*Documentatie en achtergrond informatie  
voor deelnemers*

Heb je jezelf wel eens afgevraagd:

*Wie ben ik en waar ben ik nou eigenlijk  
mee bezig? Waarom krijg ik nou niet voor  
elkaar wat een ander wel lijkt te lukken?  
Wat doe ik toch allemaal verkeerd?*

#### **Hoe kijk je naar jezelf?**

Zie je jezelf door de bril van iemand anders? Of zijn het juist die anderen die maken dat jij je belemmerd voelt om te kunnen zijn wie je eigenlijk zou willen zijn.

#### **Wat kun je verwachten?**

In de vorm van gesprekken bespreken wij de belevenissen en ervaringen van het moment. Dit kan zijn in de vorm van een individueel gesprek als ook in de vorm van groepsgesprekken. Groepsgesprekken bieden de mogelijkheid om te kunnen luisteren naar anderen en zo ieders ervaringen te delen en te kunnen uitwisselen. Zo kun je van elkaar leren, maar zo kun je vooral ook veel over jezelf leren.

Door te leren zien hoe je zelf naar jezelf kijkt, maar ook door te ervaren dat soms een andere kijk verrassend maar vooral ook oplossend kan zijn. Daar waar je leek vast te lopen blijken opeens deuren te zijn die zich laten openen. Eerst moet je deze deuren gaan waarnemen om ze vervolgens te kunnen openen.

Eigenlijk ben jij degene die bepaald hoe de gesprekken gaan verlopen wanneer we een individueel gesprek voeren. In de groepsgesprekken daarentegen hopen we iedereen de gelegenheid te geven om een inbreng in het gesprek van die keer te doen. Zo kan het gesprek van de avond een vorm krijgen die wij niet vooraf kunnen hebben voorzien.

#### **Wat betekent dit voor jou?**

Ervaren dat jij niet de enige bent die tegen dingen aanloopt en dat sommige ervaringen eigenlijk soms best lastig zijn. Ervaren dat er emoties bestaan die er mogen zijn, dat de tijd van wegdrukken of doen alsof ze niet bestaan is geweest. Het wordt tijd om werkelijk te zijn wie je bent. Wanneer je ervaart dat je best trots mag zijn op alles wat jij neerzet, het werk dat je verricht, zul je gaan ervaren dat je dit naar alles en iedereen om je heen gaat overbrengen. En eigenlijk simpelweg omdat je er zelf lol in hebt, maakt dat vaak dat anderen er ook lol in gaan krijgen. Zo breng je ongemerkt jouw enthousiasme over en raakt een ander hierdoor geïnteresseerd.

Daarnaast is het zo dat wanneer je goed in je vel zit, je enige tegenslag kan incasseren en dit weer gemakkelijk kan loslaten. Zo kun je gewoon verder gaan met waar je mee bezig bent, of wellicht je aanpak veranderen vanwege de inmiddels nieuwe ervaringen die je hebt opgedaan.

#### **Spreekt het je aan?**

Ben je bereid om te gaan kijken naar jezelf? Te kruipen uit de schulp waar je lang genoeg in hebt vertoefd. Of ben je het zat om je te meten aan dat wat anderen vinden of zeggen? De

strijd waar je ongewenst en misschien wel onverwachts keer op keer opnieuw in verwickeld raakt?

Wees jezelf en leer te gaan werken vanuit jouw passie. Ontdek jouw werkelijke passie en de weg om te doen wat jij wilt, te zijn wie jij bent.

### **De Lichtcirkel**

De lichtcirkel is een bedrijf welke ik pas heb opgericht. Ontstaan vanuit mijn passie om mensen te laten zien wie zij werkelijk zijn. Het meehelpen bouwen aan een maatschappij waar plaats is voor iedereen, maar waar ook iedereen op zijn plaats is en aanwezig mag zijn, precies zoals hij/zij is.

Naast deze werkzaamheden schrijf ik graag gedichten, maar ook teksten over de Nieuwe Tijd, waarvan er velen zijn te lezen op mijn website [www.lichtcirkel.org](http://www.lichtcirkel.org) en op mijn website [www.spirituelegedichten.nl](http://www.spirituelegedichten.nl)

Ellen Sombroek.

[www.lichtcirkel.org](http://www.lichtcirkel.org)  
[info@lichtcirkel.org](mailto:info@lichtcirkel.org)



### **Wat kan er nog meer bij De Lichtcirkel?**

#### **Meditatie avonden.**

Het is mogelijk om meditatie avonden te volgen, in haar vele verschillende vormen. Waarbij de beleving van de meditatie centraal staat. Na afloop van iedere meditatie is voldoende ruimte en gelegenheid om over de ervaringen na te praten, te delen wat jij hebt ervaren.

#### **Lichtcirkel avonden.**

Het samenZIJN en luisteren naar de verhalen over de Nieuwe Tijd en de gedichten die worden voorgedragen. Het ontvangen van een persoonlijke boodschap die voor enkele deelnemers op papier zijn geschreven.

#### **Lezingen.**

Soms worden er lezingen georganiseerd. Dit om te luisteren naar de ervaringen van een ander. En daar waar mogelijk over een onderwerp ervaringen en ideeën uit te wisselen.

#### **Inspraak**

Heb je behoefde aan een speciale invulling van een avond. Alles is bespreekbaar. Laat het mij weten, dan kunnen wij hierover wisselen van gedachten om deze nieuwe vorm van bijeenkomst te organiseren.

#### **Gedichten.**

Schrijf je zelf gedichten of heb je mooie ervaringen en vind je het leuk om deze te delen. Op mijn website [www.spirituelegedichten.nl](http://www.spirituelegedichten.nl) is er ruimte om jouw gedicht(en) te plaatsen.

### **Het levenslied**

Een ieder is een Goddelijk instrument  
Die stap voor stap aanwezig leert te zijn in het moment  
En heel langzaam leert ge hoe gij uw instrument kunt bespelen  
Door uzelf te gaan begrijpen en van binnenuit te helen

Een ieder gaat leren hoe zelf te scheppen en te manifesteren  
Om zo uw eigen levenslied te gaan componeren  
Zoals er zovele verschillende klanken zijn in de muziek  
Zo tevens is de weg van bewust worden voor ieder mens uniek

Gij zult kunnen horen wanneer ge uzelve naar binnen richt  
Welke toon belangrijk is voor uw innerlijk evenwicht  
Weet dat iedere klank die ge scheidt in het moment  
Maakt dat ge weer iets van uw diepste wezen herkent

Noot voor noot zal uw lied worden geschreven  
Na iedere gebeurtenis en ervaring in uw leven  
Verschijnt er een gedeelte van uw eigen symfonie  
Geschreven soms in tijden van verdriet of harmonie

Heel langzaam zal uw hart uw eigen levenslied laten horen  
En zult ge als concertmeester velen kunnen bekoren  
Met de schoonheid van uw zelfgecomponeerde lied  
Die anderen kan troosten bij moeilijkheden en verdriet

En dan wanneer uw levenslied van binnenuit is geboren  
Kunt gij uw melodie met vreugde aan de wereld laat horen  
Als een aaneenschakeling van honderden akkoorden  
Die vertellen wie u waarlijk bent, zonder woorden

Ellen Sombroek