

In deze e-zine lees je afwisselend over o.a. spirituele weetjes, boeken, inspirerende quotes, affirmaties en verhalen van anderen. Plus informatie over de activiteiten van Navonne Spiegelsessies & meer.

## TIME2CHANGE

### Niets duurt voort, behalve verandering

(Heraclitus, Grieks filosoof 540 v.C. - 480 v.C.)

Tijden veranderen. Zo schreef ik vorige maand over het nieuwe tijdperk, vanaf april heeft ons land een nieuwe Koning! Dit jaar staat nu al in het teken van veranderingen. Mits je hier ook bewust in mee wilt, en kunt gaan. Sta jij open voor nieuwe dingen in je leven? Mensen en situaties die je omstandigheden ten positieve willen en kunnen veranderen?

Het aquariustijdperk heeft nieuws voor ons in petto: het gaat over een samenleving waarin meer verbinding, samenwerking, delen, respect en gunnen met liefde centraal staat. Met dit in het vooruitzicht sta je graag open voor een frisse wind door je (achtergelaten en huidige) processen, niet?

Verandering kan ook eerst chaos opleveren. Het gebrek aan overzicht zorgt voor lichte paniek. Hoe zorg je er voor dat je weer duidelijkheid krijgt in je nieuwe

## LAATSTE NIEUWS

### Eerste Spirit Afternoon groot succes!

Zondag 20 januari was de eerste Spirit Afternoon. Dit mini-event werd georganiseerd in het kader van de maand van de spiritualiteit met als thema Stille. Het decor: het (sneeuw witte) landgoed Beukenrode te Doorn.

Onder het genot van een drankje en hapje genoten de ruim 50 bezoekers van verschillende demonstraties en consulten. Met tussendoor een minilezing of -workshop. De mensen die zich voor deze middag met hun onderneming aan de gasten presenteerden waren allen enthousiast en professioneel en zorgden samen voor een middag vol beleving. Zo bleek uit de vele positieve reacties van de bezoekers! Ons doel: genieten, ontspannen, energie, ervaren, gezelligheid, verbinden, magie, vooruitgang en sfeer is duidelijk gehaald. Voor een impressie van deze middag met foto's, kijk je [hier](#).

Vanwege het succes zullen wij de Spirit Afternoon dit jaar zeker herhalen!

### UPDATE be-LEEF! evenement

Vele ondernemers, die wij be-L(i)EVERS noemen, sluiten zicht momenteel aan bij ons be-LEEF! evenement, zondag 26 mei.

Wij zijn een bijzondere samenwerking aangegaan met het team van CHANGE Think+. CHANGE is een vooruitstrevend magazine voor mindstyle,

situatie bijvoorbeeld. Veelal door acceptatie. Hierna krijg je rust en ruimte zodat je bewust kunt genieten van wat overblijft. Een veranderproces zie ik vaak tijdens mijn spiegelsessies en ik merk dat deze lichte paniek ruimte maakt voor opluchting wanneer men alvast maar een beetje aandacht schenkt aan de eigen ontwikkeling.

### Nieuw: CHANGING life

Wat een verandering kan betekenen in een mensenleven, lees je deze maand de bijlage: *CHANGING life*.

Miranda schrijft over het missen van de verbinding met haar oorsprong, haar vader. Haar verhaal: *het puzzelstuk*, is er een 'uit het leven' gegrepen en gaat over liefde, verdriet, vasthouden & loslaten, inzichten en contact maken. Voor haar persoonlijke ontwikkeling dit jaar, wil Miranda dit stuk uit haar leven met anderen delen. Namens haar geef ik het graag aan jullie door! Met respect voor haar CHANGE in life...

Veel leesplezier en mooie inspiratiemomenten gewenst!



bewustwording en zingeving en het team wordt geleid door bezielster/uitgeefster Gina de Grootte. Samen delen wij dezelfde filosofie en be-LEEF! is het allereerste logische gevolg van de verbinding.



In het lentenummer van CHANGE (vanaf 1 maart in de winkels) zal een prachtig artikel verschijnen om ons evenement aan België en Nederland te tonen! Kennismaken met CHANGE magazine? Klik [hier](#) om naar de website te gaan. Natuurlijk houden wij je met deze e-ZINE ook op de hoogte van het be-LEEF en CHANGE evenement.

### INHOUD

INZICHT DOOR KUNST	2
LEKKER LEZEN	2
INSPIRATIE DOOR FOTO'S	2
CHANGING LIFE	3/4

## INZICHT DOOR KUNST

Bijzonder! Hoe jouw kern zich laat zien... Deze maand het verhaal van Karina Stelloo (49), coach en workshoptrainer bij [Close2Nature](#).

"Door mijn eigen zoektocht als hoogsensitief persoon (hsp) heb ik al veel bijzondere ervaringen mogen meemaken en heb ik gemerkt dat andere mensen, ook hoogsensitieve, zich daardoor vaak bij mij op hun gemak voelen. Dit bracht mij tot het inzicht, dat ik echt iets voor anderen kan betekenen. Iedere ontmoeting, ieder contact is immers een stapje verder of terug op ons levenspad".

Karina gebruikt bij haar coachingswerk Encaustic Art (intuïtief wastekenen) als basis. Voor meer en dieper inzicht in jouw levenspad krijg je daarmee een aanzet voor jou om dichterbij jezelf te komen. De

wastekening zorgt er voor dat je contact maakt met je kern. Daaruit ontstaan hele bruikbare inzichten waar je mee aan het werk gaat.



Encaustic Art: "towards the light"

Wil jij ook kennismaken met Encaustic Art, geef je dan op voor een workshop intuïtief wastekenen! Op 14 februari is de **Valentijnsworkshop**. Of laat Karina een wastekening met persoonlijke boodschap voor je maken.

Voor informatie en om je op te geven voor de workshop(s) ga je naar [www.close2nature.nl](http://www.close2nature.nl).

## LEKKER LEZEN

### A-ha!

Genialiteit is van alle tijden, maar niet iedereen is geniaal. Wat maakt iemand tot een genie en hoe maak je het genie in jezelf wakker? Hoe krijg je toegang tot geniale invallen, aha-momenten, inspiratie en verruimde inzichten? Welke praktische stappen kun je nu zetten? De oorspronkelijke betekenis van genialiteit is: vormgeven, creëren, produceren. Als geen ander weet Tijn Touber spiritualiteit tot leven te brengen en naar de dagelijkse praktijk te vertalen.



In dit boek laat Tijn je aan de hand van talloze voorbeelden zien je hoe je werkelijk creatief, geïnspireerd en productief kunt leven. Ontdek het genie in jezelf, zodat werk, leven en relaties nooit meer gewoon of middelmatig zijn, maar bruisen van nieuwe inspiratie en creativiteit. Bron: [www.spiritueleboeken-kopen.nl](http://www.spiritueleboeken-kopen.nl)



CHANGE think positive

*Imbolc reminds us that spring is coming soon, and that we only have a few more weeks of winter to go. The sun gets a little brighter, the earth gets a little warmer, and we know that life is quickening within the soil.*

## MAGISCHE AVOND

Op vrijdag 8 februari aanstaande organiseren Natasja en Chantal van Navonne MagiClub het Zaaifeest (Imbolc). Traditioneel is Imbolc een feest waarbij veel kaarsen worden aangestoken om de terugkeer of geboorte van de lente te verwelkomen. Het is naast een tijd van vreugde en vruchtbaarheid ook een uitstekende tijd voor spirituele groei.

### De viering

Tijdens deze avond werken we met de symbolen en producten die te maken hebben met dit thema en visualiseren we een intentie voor een nieuw begin of proces, die we na vertaling hiervan gaan zaaien. We

vertellen over Rozenwit en Rozenrood. Natuurlijk zal een creatief onderdeel en een lekkernij uit de MagiCkitchen niet ontbreken. Deelnameprijs: € 25,- p.p., incl. materiaal, locatie en versnaperingen, feestrecept Imbolc.

Ga voor alle informatie en om je aan te melden naar de website van [MagiClub](#).

Navonne Spiegelsessies en meer...

Postadres: Voorstevens 15, Wijk bij Duurstede  
Telefoon: (06) 282 711 81  
[info@navonne.nl](mailto:info@navonne.nl)

## AGENDA

Wekelijks:	Navonne Spiegelsessie
Februari	8-2 MagiClub Zaaifeest
Maart	2-3 Workshop 'MiX'
Mei	26-5 be-LEEF! evenement

[www.navonne.nl](http://www.navonne.nl)

## Changing life...

Wat een verandering kan betekenen in een mensenleven. Een uit het leven gegrepen verhaal: CHANGE in life.

In dit verhaal schrijft Miranda over het missen van een belangrijk deel van haar oorsprong, het contact met haar vader. Het gaat over liefde, verdriet, vasthouden & loslaten, inzichten en contact maken. Met dank voor het delen en respect voor Miranda, volgt hier haar CHANGE in life...

### hét puzzelstuk

door Miranda ter Haar

Dit verhaal heet het puzzelstuk omdat het gaat over het allerbelangrijkste puzzelstuk in mijn leven dat daar, op die avond, zomaar ineens onverwacht voor me neergelegd werd. Wacht, laat ik bij het begin beginnen en wel nog voor mijn geboorte. Mijn moeder was slechts vier maanden zwanger van mij toen mijn vader haar verliet. Weg uit haar leven en daarmee ook uit het mijne. Het verhaal ging, dat hij iemand anders had ontmoet waar hij verliefd op was geworden en met haar een gezin ging stichten. Mijn moeder en mij achterlatende. Het bleek dat dat verhaal klopte en steeds als er bij mijn vader een kindje werd geboren, dan hoorde ik dat. Zelf had ik geen contact met mijn vader maar omdat er nog leden van zijn familie bij ons in de buurt woonden: zussen van mijn vader en zijn ouders, vernam ik via-via van alles over hem en zijn gezin.

Zo hoorde ik ook dat mijn vader op een dag met zijn gezin naar Spanje vertrok. Ver weg van mij, zo voelde dat, het was toch zo'n 3000 km verder weg. En daar kreeg hij nog meer kinderen. Bij elk kind brak mijn hart. Hij kreeg er zoveel. En IK dan? Waar was mijn plekje in zijn hart dan? Bij tien kinderen stopte het, ik had blijkbaar vijf zusjes en vijf broertjes gekregen. Ik hoorde alles, maar vroeg me tegelijkertijd af, wat horen zij van mij? Waar sta ik in zijn leven? Nergens, zo voelde het. Ik leefde mijn leven en vroeg me tussendoor altijd af hoe het met mijn vader was. Aan mijn moeder begon ik vragen te stellen als "wat was het voor man"? Ik wilde een beeld van hem krijgen. Het antwoord dat ik kreeg, het beeld wat geschetst werd, was niet zo positief en ik begon me af te vragen of het dus goed was dat hij niet in mijn leven was.

Ieder jaar, met Vaderdag voelde ik me rot, iedereen maakte iets voor zijn of haar vader, maar ik dan? Gelukkig was daar mijn opa, die veel voor me deed en een klein beetje voelde als een vader. Voor hem maakte ik dan iets moois met dat soort dagen. Toen ik ouder werd, tijdens mijn pubertijd, werd ik boos. Boos op mijn vader en het onbegrip groeide, maar mijn twijfels ook. Want, een vader die zijn kind niet wilde kennen. Dan moet je toch wel een heel erg naar kind zijn, dacht ik zo. En niet beseffend dat dat niet de onderliggende reden kon zijn, hij was immers al weg voordat ik geboren werd. Door het gebrek aan antwoorden ging ik zelf dingen invullen, proberen te begrijpen. Maar hoe meer ik dit deed, hoe meer het onbegrip groeide en mijn eigenwaarde daalde.

Ik groeide op met gevoelens van medelijden met mijn moeder en boosheid op mijn vader. Vaak, heel vaak voelde ik me zelfs ongewenst. Het maakte niet uit hoeveel liefde ik zou krijgen, van wie dan ook. Het was lastig. Een vader die je blijkbaar niet wil kennen. Door dit alles had ik ook een verlatingsangst gecreëerd. En ik besepte dat het te heftig voelde. Ik voelde me niets waard. Je ouders zijn je basis en één daarvan lijkt niets met je te maken willen hebben. Dat gevoel raakte erg diep geworteld. Maar onbewust wist ik het: op een dag ben ik er klaar voor om hem op te zoeken en hem te ontmoeten. En dan zou ik hem eindelijk de vragen stellen waar ik al zo lang mee rond liep. Die dag komt ooit, ooit. Wanneer wist ik niet, maar ik wist wel dat ik er op een dag echt klaar voor zou zijn. Rond mijn twintigste levensjaar kwam ik thuis uit mijn werk, mijn moeder stond in de keuken en keek me heel ernstig aan. "Ik moet je iets vertellen", zei ze. En ik wist dat het geen goed nieuws was: mijn vader was overleden. Ik staarde haar aan en er ging zo veel door me heen. Met één gedachte die de boventoon voerde: *nu zou ik dus nooit de kans krijgen om naar hem toe te gaan*. Als ooit die dag zou komen dat ik er klaar voor zou zijn. En nu, nu kon het niet meer. Hij leefde niet meer, hij kon me geen antwoorden meer geven, nooit meer. Ik zakte neer op een stoel en huilde hard, heel hard. Op dat moment was het toch mijn moeder die me wel goed troostte en dat was precies en alles wat ik nodig had.

Mijn onbegrip ten opzichte van het gedrag van mijn vader werd door de jaren heen steeds groter en groter en ik probeerde dingen een plek te geven. Eerst probeerde ik deze gevoelens te onderdrukken, ik had er immers niets aan, niemand kon mij antwoorden geven. De week na mijn vaders begrafenis, die in Spanje plaatsvond, bezocht zijn weduwe mijn tante en zij vroeg of ik ook wilde komen. Samen met mijn moeder ging ik er heen en het was een vreemde maar tegelijkertijd ook fijne ervaring. Van haar, zijn weduwe wilde ik weten hoe hij als man was, als vader. En ik hoorde positieve verhalen! Ik ging er van uit dat ze, door haar verdriet vertroebeld was, niet helder kon denken. Ik wist namelijk niet beter dan dat hij echt niet zo leuk was, dat vertelden mijn moeder en oma me namelijk altijd. Eigenlijk nam ik de verhalen van deze vrouw, zijn vrouw dus niet serieus. Wat ze vertelde was zo anders als wat ik al die jaren over hem gehoord had. Ze vertelde me ook, dat mijn vader mij altijd in gedachten had gehad en had gehoopt dat ik ooit voor zijn deur zou staan. Jaja, dacht ik nog, dat zal wel, dat zeg je maar. Ik geloofde er geen woord van. Hij wilde mij immers niet kennen, waarom dan wel hopen dat ik langskom? Draai de rollen even om, dacht ik. Door dit alles weg te wuiven kreeg ik er meer en meer vragen door.

**-Hét puzzelstuk, deel 2-**

Het verdriet over zijn overlijden sleet, de boosheid die ik voelde bleef echter. Op 32 jarige leeftijd werd ik moeder van mijn eerste dochter en toen ging het pas echt mis. Zelf moeder zijnde, wetende hoe het voelde om een kind te hebben, kreeg ik het te kwaad met mijn emoties. Hoe kun je als ouder je kind niet willen kennen? Ik raakte in een depressie en kwam ernstig met mezelf in de knoop. In een sneltreinvaart heb ik hulp gezocht en ik kwam bij twee verschillende hulpverleners terecht, bij een hypnotherapeut en een haptonoom. Beiden hielpen mij op een compleet ander gebied. Ik leerde dingen over mijn vader beter te begrijpen, maar bovenal leerde ik dat het niet mijn schuld was, dat ik toch echt wel de moeite waard was. Mijn vragen werden niet helemaal beantwoord, maar ik was niet langer boos meer. De woede naar mijn vader was weg en dat gaf al meer rust.

Intussen had ik contact met wat broers en zussen die in Spanje woonden en zo langzaamaan kwam ik uit de depressie. Voorzichtig legde ik me bij dingen neer, accepteerde het een en ander en ging weer genieten van de dingen om me heen. Met name mijn dochter heeft me hieruit gekregen. Haar aanwezigheid maakte alles goed voor mij. Ik liet de vragen voor wat ze waren en genoot weer.

Mijn opa overleed en ik raakte ik de enige vaderfiguur kwijt die ik ooit gekend had. Dat bracht groot verdriet met zich mee, maar ik kon erin berusten. Hij had een mooie leeftijd bereikt en ik koester de herinneringen aan hem. En dankzij hem had ik toch een soort vader in mijn leven gehad, waar ik intens dankbaar voor was en nog steeds ben. Toen Natasja op mijn pad kwam, kwam er al een kleine ommekeer voor mij. Ze kwam bij ons thuis voor een spiegelsessie. Wetende dat zij ook contact kon leggen met overledenen, liet ik haar een foto van mijn vader zien. Wat er op haar af kwam, was een hele onrustige energie. Toen de naam van mijn moeder genoemd werd, kalmeerde de boel een beetje, er was herkenning, maar daar bleef het bij. Ik vond het wel prima, niets aan te doen, soms lukt het gewoon niet. Hoe sterk ik er ook in geloof, ik geloof ook dat een overledene er klaar voor moet zijn en hij was dat op dat moment dus blijkbaar niet. Jammer, maar het was nu eenmaal niet anders. Ik liet het rusten en ging me focussen op andere dingen in mijn leven, probeerde mijn vader los te laten en het zoeken naar antwoorden ook.

Totdat er tijdens een nieuwe spiegelsessie in december 2012 iets wonderbaarlijks gebeurde. Deze avond had ik geen directe vragen, geen foto en we deden een jaarlegging met de tarotkaarten. Toen Natasja een aantal kaarten op tafel legde gaf zij aan dat er een persoon bij me was, in mijn omgeving en bij ons op dat moment. Er viel bij mij in eerste instantie geen kwartje. Totdat de omschrijving verder ging en ik mijn vader erin herkende. Mijn vader was er! Zo uit het niets, zonder dat ik erbij stil had gestaan dat het zou kunnen dat hij er zou zijn, was hij er ineens, en boem! Ik was letterlijk overdonderd. Ik kon vragen stellen, mijn man Henk, stelde de vragen en alles kon ik uiten en aangeven. En mijn vader was geduldig, hij antwoordde op alles, alles wat ik wilde weten. Via Natasja en haar gids. De antwoorden op sommige vragen waren heftig, heel heftig. Maar voor mij was het goed. Ik heb hem gezegd dat ik hem heb vergeven en hij was daar enorm blij mee. Maar ik ook! Al die antwoorden, na al die jaren. En wat heel fijn is voor mij: hij gaf aan trots te zijn op mij. De keuzes die ik gemaakt heb met mijn hart zijn mij door velen niet altijd in dank afgenomen, maar hij gaf aan ze juist heel goed te vinden.

Moe ging ik naar bed en liet alles bezinken, het drong nog niet echt helemaal tot me door. De volgende ochtend schreef ik in mijn dagboek. Met één zeer opvallend detail: ik noemde hem papa. Mijn vader was altijd "mijn vader" in gedachte. En nu schreef en dacht ik automatisch "papa". Die middag drong het pas compleet tot me door. Uit het niets begon ik heel hard te huilen, tot schrik van Henk mijn lieve man, die me altijd zo geweldig steunt in alles. Er kwam op dat moment keihard een besef binnen: ik heb rust, ik voel rust. Ik heb namelijk antwoord op mijn vragen, ik kan het afsluiten, het is eindelijk klaar. Hét belangrijkste puzzelstuk van mijn leven is gelegd, de puzzel is een stuk completer. De rest van de puzzelstukken die mijn leven kent zullen zo blijven, maar daar kan ik mee leven. Het belangrijkste raadsel is opgelost. Dankzij Natasja, die via haar gids kon communiceren met mijn vader. Ooit ga ik naar zijn graf, ooit ga ik hem alsnog bezoeken in Spanje. En daar, op die plek zal het helemaal definitief afgesloten kunnen worden. Het is goed zo, na jaren vechten is het klaar. Deze avond zorgde voor een verandering in mijn leven. Ik heb rust en eindelijk antwoorden. Dankjewel lieve Natas, dankjewel lieve Henk en bedankt ook lieve papa...

Miranda