

Nieuwsbrief # 'If you think you're too small to make a difference, you never slept with a mosquito.'



Schilderij van de Zuid-Afrikaanse kunstenaar Peter van Straten met de titel: 'On this little blue pearl, floating in the dark, how strange would it be not to do one's part?'

Deze vakantie las ik twee autobiografieën, die van muzikant [Bruce Springsteen](#) en die van sjamaan [Kiesha Crowther](#). Ik had verwacht dat de schrijvers niet meer zouden overeenkomen dan dat ze beiden de Amerikaanse nationaliteit dragen en wereldwijd bekend zijn (de een wat meer dan de ander). Maar ik las in beide boeken dezelfde boodschap.

Over de eerste momenten dat in de jaren '50 van vorige eeuw Elvis Presley op televisie kwam en de geest uit de fles ging in conservatief Amerika schrijft Bruce Springsteen:

'Alles wat jullie maar hoeven te doen om het echte leven te proeven is het risico nemen je ware zelf te zijn...om te durven.. om te kijken... om te luisteren... naar al die (...) radiostations vol dichters, genieën, rockers, schreeuwlers, bluesmannen, prekers, filosofiekoningen, die tegen JOU praten en je diep in de kern van je ziel raken. Hun stemmen zingen: "Luister...luister wat deze wereld je vertelt, want het is haar roep om jouw liefde, jouw woede, jouw schoonheid, jouw seks, jouw energie, jouw rebellie...omdat ze JOU nodig heeft om zichzelf te herscheppen. Om herboren te worden als iets anders - iets beters misschien, goddelijker, wonderlijker - heeft zij ONS nodig.'

Waar Bruce Springsteen dit schrijft vanwege de avond in 1956 dat 'zeventig miljoen Amerikanen werden blootgesteld aan deze heuschokkende menselijke aardbeving' die Elvis Presley heette, draagt Kiesha Crowther dezelfde boodschap uit die zij ontvangt van 'wise elders' - opperhoofden en sjamanen van inheemse volken. Als ik het samenvat is haar boodschap de volgende:

De wereld heeft jouw voorstellingsvermogen, jouw eigen unieke inbreng, jouw liefde, jouw wijsheid en jouw besef van eenheidsbewustzijn nodig om het tij te keren van een Aarde in staat van vernietiging naar een wonderschone Aarde. Daar zijn we allemaal bij, we kunnen allemaal ons eigen kleine, belangrijke deel leven.

De oplossing om het tij te keren dragen we allang in ons. Het is namelijk ons hart en ons vermogen om lief te hebben. Het is ondergesneeuwd geraakt door de focus op bezit, maar we kunnen de focus weer verleggen.

Zij schrijft:

'Door uit liefde te leven en in je hart te zijn, zullen we ons de heiligste waarheid herinneren: dat we allemaal broeders en zusters zijn en kinderen van één moeder Aarde. We zijn niet gescheiden van elkaar en andere levensvormen. Wat ons overkomt, overkomt ons allemaal. Omdat menselijke energie identiek is aan aardse energie, overkomt wat Moeder Aarde overkomt ons ook omgekeerd.'

Crowther geeft aan dat we vanuit de wijsheid van ons hart oplossingen kunnen vinden om de vervuiling en uitputting van de Aarde tegen te gaan die we met alleen ons hoofd nog niet hebben gevonden. 'Hoe liefdevoller, hoe intelligenter' - hoofd en hart in samenwerking. En dat wanneer we vanuit ons hart leven, keuzes zullen maken die bijdragen aan respectvol omgaan met al dat leeft en bezielt is. **Leven vanuit ons hart zou ons voortbestaan op deze planeet kunnen betekenen.**

Als we ons afstemmen op ons eigen hart, kan dat een gevoel van vreugde of dankbaarheid geven, maar het kan ook dat we verdriet of rouw voelen. Dat we datgene voelen wat we geprobeerd hebben niet te voelen, het leed en de pijn die we hebben vastgehouden. **Als we de moed nemen om het te doorvoelen en te 'ventileren', dan kunnen we in ons hart (meer) ruimte creëren voor het doorstromen van de Liefde.**

Ze schrijft:

'Het is tijd om je te herinneren waarom je hierheen bent gekomen en welke geschenken je de wereld komt geven.'

'We zijn niet dat waarmee we ons dagelijks brood verdienen of hoeveel geld we hebben; we zijn niet wat anderen van ons denken of zelfs niet wat we van onszelf denken. Het is tijd om bedacht te zijn op wat we onze energie geven. - Wat is het belangrijkste? - Waarvan word je echt blij? - Waar zou je voor leven als je dat zou durven? - Waarvan krijg je tranen van dankbaarheid en verbazing in je ogen? - Wanneer voel je je het meest thuis in jezelf? Graven in die vragen is de eerste stap om een idee te krijgen van hoe het voelt in je hart te leven.'

Wat ik er zo mooi aan vind is dat als je jouw eigen persoonlijke ontwikkelingswerk doet en je leeft wat werkelijk goed voor jou is, dat het dan ook goed is voor:

- je naasten (ook als dat soms betekent dat je afscheid neemt van een relatie en ieder je eigen weg vervolgt),
- de samenleving waarin we leven,
- de Aarde en al haar levende wezens, het grotere geheel.

'Als je luistert zul je geen van de inheemse ouderlingen of oeders van wijsheid op onze planeet horen zeggen: "Nu moet je eens even vlug iets gaan doen." In plaats daarvan zeggen ze: "Zijn". Ze zeggen ons de verandering te zijn!'

Eenvoudig toch: Het enige wat we hoeven is: **Steeds meer bij onszelf uitkomen en bij de liefde die in grondtoon meertit met alles en daar ons doen en laten op afstemmen.** Dat is alles ☺.

En als je denkt 'Wie ben ik om een verschil te kunnen maken voor een wonderschone wereld?' denk dan aan hun deze zin van de Dalai Lama: **'If you think you're too small to make a difference, you never slept with a mosquito.'**

Hartelijke groet,
Frida

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf
en op je plek in het grotere geheel
www.fridaderksema.nl

Bronnen:

- Het boek van Bruce Springsteen heet 'Born to run' uit 2017.
- Het boek van Kiesha Crowther heet 'Little Grandmother. Samen kunnen we een wereld creëren waarvan we dromen.' uit 2012.

Ter inspiratie: Het verhaal van de kolibrie



Op alle dagen vluchtten een grote brand in het bos. Alle diere woedten in doodsangst alle kanten op, want het was een heel heftige brand. Plotseling zag de jaguar een kolibrie over zijn hoofd passeren, maar dan in de tegenovergestelde richting. De kolibrie vloog naar het vuur toe!

Wat er ook gebeurde, hij wilde niet stoppen. Even later zag de jaguar hem weer passeren, deze keer in dezelfde richting als hoe de jaguar liep, maar na een tijdje vloog de vogel weer terug. Hij zag dit komen en gaan continu, tot hij besloot de vogel ernaar te vragen, want het leek zeer bizar gedrag.

'Wat doe je, kolibrie?' vroeg hij.

'Ik ga naar het meer', antwoordde deze, 'ik drink water met mijn snavel en gooi het op het vuur om het te doven.' De jaguar lachte. 'Ben je gek? Denk je nou echt dat je in je eentje met je hele kleine snaveltje dat grote vuur kunt blussen?'

'Nee', zei de de kolibrie, 'ik weet dat ik dat niet kan. Maar het bos is mijn thuis. Het voedt mij, het biedt mij en mijn gezin onderdak. Daar ben ik heel dankbaar voor. En ik help het bos groeien door haar bloemen te bestuiven. Ik ben een deel van haar en het bos is een deel van mij. Ik weet dat ik het vuur niet kan uitdoven, maar ik moet mijn deel doen.'

Op dat moment waren de bosgeesten, die naar de kolibrie luisterden, ontroerd door het vogeltje en zijn toewijding aan het bos. En op wonderbaarlijke wijze stuurden ze een hevige stortbui, die een einde maakte aan het grote vuur.

De Indiaanse grootmoeders vertelden dit verhaal aan hun kleinkinderen, en sloten dan af met: **"Wil je wonderen voor jezelf en het grotere geheel aantrekken? Doe dan jouw deel!"**

(De tekening van de kolibrie is van [Sylvia Stakenburg](#).)

Leerweg systemisch begeleiderschap



Goed systeemisch begeleiderschap vraagt een persoonlijke vormgeving daarom biedt systeemisch begeleider [Inge Knoope](#) vanaf september 2023 een eenjarige leerweg aan **'Ontwikkelkust' voor systemische begeleiderschap**. Mijn collega Astrid en mij heeft ze o.a. gevraagd om hierbij te assisteren.

Inge is al jaren de supervisor van mij en mijn collega [Astrid Bekkers](#). Ik hou van haar doorwrochte manier van het overbrengen van haar visie waarbij ze je het tegelijkertijd laat ervaren (hoofd en hart in samenwerking...).

Over de leerweg:

'We weten inmiddels dat systeemverandering onmogelijk is zonder ieders bijdrage en dus zonder persoonlijke groei. En daar is het nu de tijd voor. We leven op een sleutelmoment. Je wilt bijdragen aan wat ons werkelijk dient en jezelf daartoe als instrument inzetten.'

'Op dit pad verbind je persoonlijke groei op een logische manier aan maatschappelijke verbeeldingskracht die de wereld nu nodig heeft. Je leert jezelf inzetten als instrument voor transformatie en transitie.'

'Je maakt kennis met de wetmatigheden van systemisch werk en waarop deze wetmatigheden een logische onderlegger vormen voor een gezonde economie en cultuur.'

'Je authentieke zelf wordt uitgenodigd tot wezenlijk contact en daarmee tot levendigheid in samenspel, creativiteit en samenleving. Je leert de deelname aan de samenleving steeds meer natuurlijk gegronnd, gezaghebbend en gebalancerd raakt.'

Meer informatie over 'Ontwikkelkust' leerweg systeemisch begeleiderschap vind je [hier](#). Er is nog plek om te starten in september!

Inge's visie kun je ook beluisteren in deze [podcast](#) waarin ze wordt geïnterviewd.

*Herinner je
dat liefde geven
en liefde laten stromen
een inside job is.*

*Herinner je
wat het betekent elkaar te bekrachtigen
en zelf erkend te worden voor wie jij bent.*

- Uit de treffende tekst **'Love is de nieuwe currency'** van Johan Warmenbol -

Groepsopstellingen - Haaren en Veldhoven



Praktijklocatie Haaren



Praktijklocatie Veldhoven

Representeren (deelnemer zijn aan een opstelling) is voor mij een van de fijnere dingen om te doen in het leven. Het geeft me een gevoel van verbondenheid, het is een bron van ervaringsgericht leren en allerlei emoties doorvoelen en het biedt zo'n mooi perspectief op dat we allemaal anders in het leven staan en tegelijkertijd zulke universeel menselijke thema's kennen. Voel je welkom om het ook (weer) te komen ervaren!

In **Haaren**, tussen Tilburg en Den Bosch, organiseer ik, samen met [Astrid Bekkers](#), elke maand een opstellingsmiddag op zondag.
De data voor dit najaar zijn:
27 augustus, 24 september, 29 oktober, 26 november, 17 december 2023.

In **Veldhoven**, nabij Eindhoven, organiseer ik, ook samen met [Astrid](#), elke maand een opstellingsmiddag op zaterdag.
De data voor dit najaar zijn:
9 september, 14 oktober, 18 november 2023.

Je kunt aan een groepsopstelling deelnemen als:

- **Vraagsteller**, dan wordt jouw persoonlijke vraag opgesteld (Bijdrage: €95).
- **Representant**, dan doe je mee aan de opstellingen voor de vraagstellers. Dit brengt vaak voor jezelf ook nieuwe inzichten en ervaringen en het vergroot je inlevings- en onderscheidingsvermogen (Bijdrage: €20).

Weet je ook welkom voor een **één-op-één opstelling** in Veldhoven of bij mijn collega's [Astrid Bekkers](#) in Biezenmortel (nabij Tilburg) of [Inge Knoope](#) in Culemborg.

[Meer info Groepsopstellingen](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Groeizame Groep - Haaren en Veldhoven



Foto Buitensessie met de Groeizame Groep - Praktijklocatie Haaren

Mijn collega [Astrid](#) en ik hebben met plezier afgelopen jaar een aantal Groeizame groeppreksen in Haaren georganiseerd. Omdat er ook vraag naar kwam in de omgeving van Eindhoven, organiseren we dit najaar ook een **Groeizame Groep** in Veldhoven bij voldoende animo.

De Groeizame Groep is een korte reeks van drie dagdelen die je kunt inzetten voor aanmoediging en ondersteuning van je persoonlijk ontwikkelingsproces en om meer ervaring op te doen met het opstellingswerk. We werken met visualisatie, systemische oefeningen en opstellingen in een kleine veilige groep. **Je bent welkom met alles wat je meebrengt, met alles wat er is in het moment.**

In **Veldhoven**, nabij Eindhoven, op donderdagochtenden van 9:15-13:00 uur op 19 oktober, 16 november, 7 december 2023.

In **Haaren**, tussen Tilburg en Den Bosch, op vrijdagochtenden van 9:15-13:00 uur op 13 oktober, 10 november, 8 december 2023.

De locaties waar we de groeizame groepen begeleiden zijn fijne plekken waar we zowel binnen als buiten kunnen werken als het weer het toelaat. De (particuliere) bijdrage voor de reeks is €225.

We mogen van voormalig deelnemers deze feedback delen:

"Frida & Astrid nemen je mee in een diepe innerlijke transformatie en met zachtheid sturen ze de groep aan en creëren ze veiligheid om compleet jezelf te zijn. De steun van de gehele groep is van onschatbare waarde. Samen groeien, leren, verbinden en op onderzoek gaan in je onderbewustzijn. Elke opstelling is weer magisch en je weet nooit wat er naar boven komt voor jezelf of de ander."

"Ik heb de bijeenkomsten als zeer verrijkend ervaren. Vanuit een zachte en veilige bedding mag alles wat zich aandient, gezien en aangeraakt worden. Er is ruimte om aan je eigen thema's te werken met prachtige systemische oefeningen en opstellingen, die op een diepe laag doorwerken, inzicht geven en helen. Het heeft mij veel inzicht, inspiratie en vertrouwen gegeven in het pad dat ik bewandel."

[Meer info Groeizame Groep](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Individueel begeleidingstraject - Veldhoven

Foto Buitensessie - Praktijklocatie Veldhoven

Een **individueel begeleidingstraject** kun je inzetten voor als je meer ruimte wilt maken voor jezelf er in jou leeft, voor het meer tevoorschijn komen met jezelf, voor het willen bewandelen van een nieuwe (loopbaan)weg, voor momenten van stilstaan en gesterkt weer verdergaan.

Mijn praktijklocatie is in Veldhoven, nabij Eindhoven. Hier kunnen we zowel binnen als buiten aan de slag gaan als het weer het toelaat. Een sessie duurt 1,5 uur en de bijdrage is € 85.

Tip: Er zijn werkgevers die een loopbaanontwikkelbudget hebben dat je zou kunnen inzetten voor een individueel begeleidingstraject. Ik schrijf dan een offerte die past voor de werkgever voor een traject dat passend is voor jou.

(Als de werkgever betaalt voor een traject of deelname aan de **Groeizame Groep** dan geldt er een ander tarief, dit staat op de website).

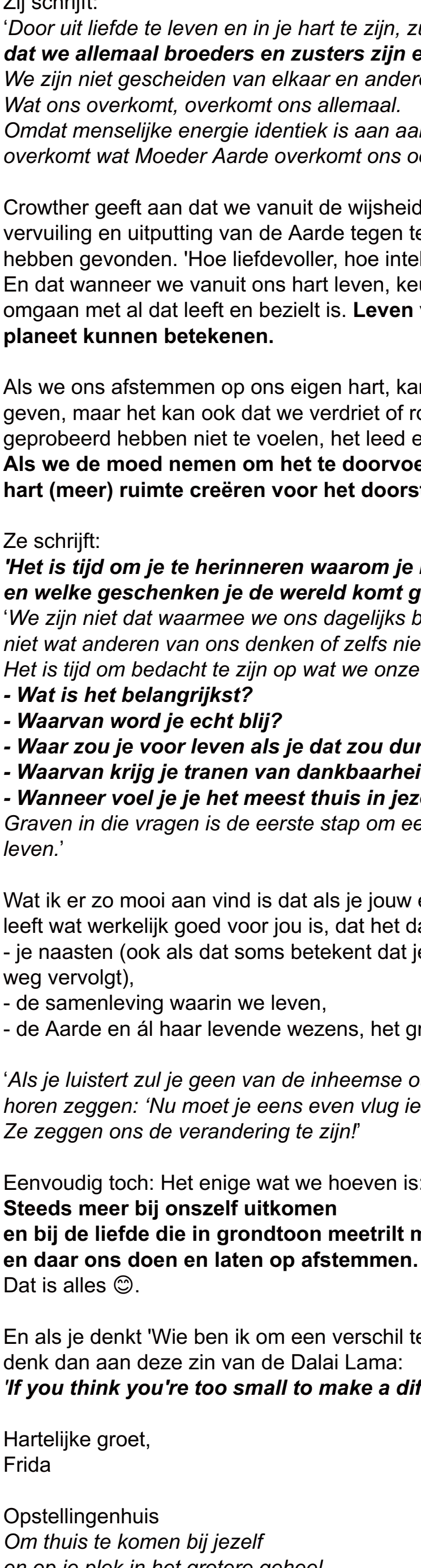
[Meer info Individueel traject](#)

[Contact & Aanmelden](#)

"Het universum is een compleet unieke entiteit. Alles en iedereen is met onzichtbare touwtjes aan elkaar gebonden.

Iemands verdriet aan de andere kant van de wereld kan de hele wereld laten lijden; Iemands geluk kan de hele wereld doen glimlachen."

- Shams Tebrizi (1185-1248) -

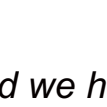


De foto is gemaakt door fotograaf [Hans Vijnhoven](#)

Hartelijke groet,

Frida Derksema
www.fridaderksema.nl
mail@fridaderksema.nl

Opstellingshuis
Om thuis te komen bij jezelf en op je plek in het grotere geheel



Website LinkedIn