

Nieuwsbrief # Wat niet is kan nog dromen



Foto tijdens het verjaardagsfeest op de fijne vakantieplek bijlaurijs.nl

Het is gegaan zoals hij het twee jaar geleden al voor zich had gezien: een heerlijk verjaardagsfeest waarin iedereen zijn eigen gang kon gaan, waar kinderen konden zwemmen en spelen, waar we konden eten aan lange tafels in de zomeravondzon, waar er muziek werd gemaakt bij het kampvuur, waar we konden dansen onder de heldere sterrenhemel, en waar we 's morgens weer met de hele meute samen konden ontbijten (en afwassen). Ik heb deze zomer mijn veertigjarige geliefde zijn hele feest met een ontspannen glimlach zien rondlopen. Hij zei: 'Dit was hoe ik het voor me zag, ik ben blij, dankbaar en blij'.

Het bijzondere vind ik dat degenen wiens dromen uitkomen, zich vaak al niet meer herinneren dat ze het jaren geleden al had gezegd dat ze dat graag wilden. Dat het iets lijkt van wat ze nu willen of wat zich nu voor hen aandient. Terwijl ze het verlangen al jaren als een stille vormgever met zich mee droegen.

Zo schreef ik in 2011 in een supervisieverslag: *'Mijn ideale toekomstige functie = Coaching/psychologische begeleiding met behulp van opstellingenwerk bieden aan gezonde volwassenen die zichzelf willen verdiepen/verrijken en hun welzijn willen vergroten.'*

Ik leef het nu. Met een gevuld hart ga ik naar mijn werk en kom er verrijkt weer vandaan, en besef me na een [coachsessie](#), [oplaadmoment](#), [groeizame groep](#) of [opstelling](#) dat er zoveel meer schakeringen, kleuren, gewaarwordingen, belevingen zijn dan ik van tevoren wist.

Om die hartsverlangens en zielsdromen die in je leven steeds meer tot vorm te laten komen helpt het om je ingevingen ook daadwerkelijk op te volgen. Roel Crabbé noemt het: *'de kracht van snelheid bewust gebruiken'*. Als je het gevoel hebt dat je iemand moet bellen, doe dat dan vanavond of deze week nog, als je een ingeving krijgt om iets te doen, dan doe je dat meteen of plan het in in je agenda om het binnen afzienbare tijd te doen.

Het vergroot de synchroniciteit in je leven. Het maakt je alert op de kansen en mogelijkheden die zich voordoen en misschien wel het meest belangrijke: het brengt je in contact met mensen die, net als jij, samen bouwen aan een droom voor een wereld waarin we in gelijkwaardigheid en verbondenheid samen leven.

Want als je je zielsverlangen laat spreken, breng je zoveel moois in voor het grotere geheel.

Laten we onze dromen koesteren, bij ons dragen en ze als zaadjes in de aarde planten, water en aandacht geven en ons dan op een dag beseffen dat we erin leven.

Hartelijke groet,
Frida

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

De titel van deze nieuwsbrief komt uit de poëziebundel 'Het bekende weg' van [Merel Morre](#).

Opstellingenmiddagen - Najaar 2022



Foto's Praktijklocatie Haaren door fotografe [Lucy Aarnink](#) (deze boom is te zien vanuit de groepsruimte)

Met onze opstellingenmiddagen willen we graag een plek bieden waarin we in vertrouwen samenkomen, [het wetende veld](#) dragen, verbondenheid voelen en onze persoonlijke en collectieve wonden verzorgen.

Mijn dierbare collega's zijn [Josselien van Grootel](#) waarmee ik in Nijmegen en Veldhoven de [opstellingenmiddagen](#) verzorg en [Astrid Bekkers](#) waarmee ik de [groeizame groepen](#) en [opstellingenmiddagen](#) in Haaren organiseer.

Je kunt aan een opstellingenmiddag deelnemen als vraagsteller (dan wordt jouw persoonlijke vraag opgesteld) of als representant (dan doe je mee aan de opstellingen voor de vraagstellers. Dit brengt vaak voor jezelf ook nieuwe inzichten en ervaringen).

Eerst volgende opstellingenmiddagen zijn:

Zaterdag 10 september 2022 - Nijmegen

Representanten nog heel welkom.

Zondag 25 september 2022 - Haaren (nabij Tilburg en Den Bosch)

Nog plek voor 1 vraagsteller en voor representanten.

Zaterdag 1 oktober 2022 - Veldhoven (nabij Eindhoven)

Nog plek voor 1 vraagsteller en voor representanten.

Zondag 30 oktober 2022 - Haaren (nabij Tilburg en Den Bosch)

Nog plek voor 2 vraagstellers en voor representanten.

In de [agenda](#) staan ook de opstellingenmiddagen in november en december 2022 vermeld.

Weet je ook welkom voor een [individueel begeleidingstraject](#) of [één-op-één opstelling](#) in Veldhoven of bij mijn collega's [Josselien](#) in Nijmegen en [Astrid](#) in Berkel Enschoot (nabij Tilburg).

[Meer info Opstellingenmiddag](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Groeizame groep - Haaren - Start september 2022



Foto Praktijklocatie Haaren - Buiten samenkomen met de [Groeizame Groep](#)

Samen met [Astrid Bekkers](#) organiseer ik dit najaar twee [groeizame groepen](#).

Op een fijne locatie in Haaren, nabij Tilburg en Den Bosch, komen we drie maanden (sept, okt, nov) een ochtend bij elkaar met de groeizame groep.

De groeizame groep kun je inzetten voor aanmoediging en ondersteuning in je persoonlijk ontwikkelproces en om meer kennis te maken met het opstellingenwerk.

We werken met visualisatie, systemische oefeningen en opstellingen. Belangrijke pijlers hierbij zijn vertrouwen en veiligheid daarom we werken met een vaste kleine groep.

'Ieder op zijn of haar eigen pad, samen onderweg' *

Afgelopen voorjaar hebben we ook een groeizame groep begeleid. We mochten o.a. deze feedback delen:

"De zachtheid, mildheid en het samen helder onderzoeken, maakten dat er een bijzondere groep ontstond. Er zijn echt zaken mooi gespiegeld, blootgelegd en geheeld. Het verdiept wie je bent, je krijgt mooie spiegels voor verdere transformatie in jezelf. Ik heb er veel aan gehad, dank dank dank!"

Dinsdagochtenden

20 september, 18 oktober, 22 november. Tijd: 9.15-13.00 uur

Vrijdagochtenden

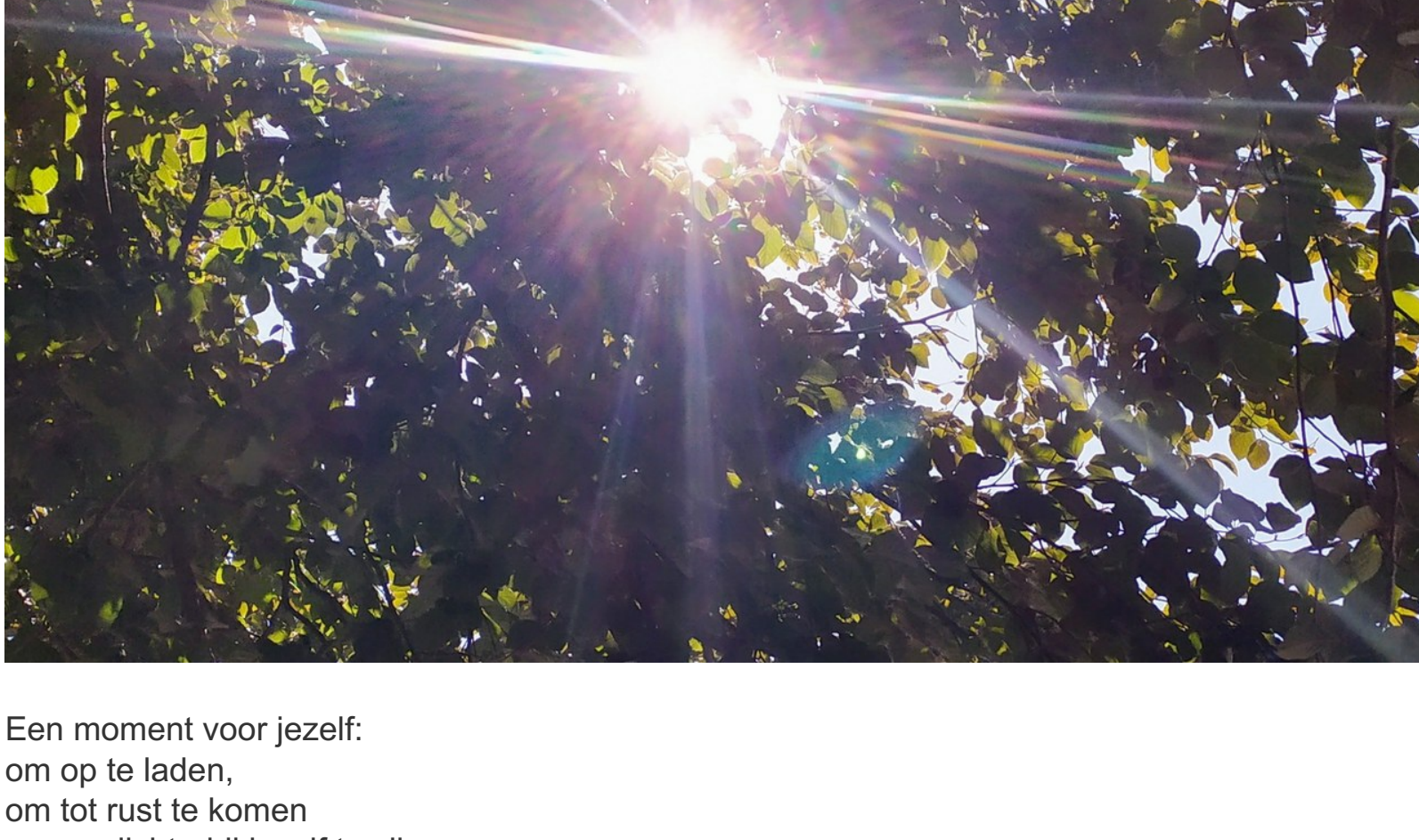
23 september, 14 oktober, 18 november. Tijd: 9.15-13.00 uur

* Deze mooie uitspraak is van de movementmedicinebegeleider [Marold Emmelkamp](#).

[Meer info Groeizame Groep](#)

[Contact & Aanmelden](#)

Oplaadmomenten - Veldhoven - Najaar 2022



Een moment voor jezelf:
om op te laden,
om tot rust te komen
en om dichterbij jezelf te zijn.

Tijdens een [oplaadmoment](#) zijn we met een kleine groep samen en laven we ons aan muziek, visualisatie, versterkende oefeningen gesteund door [het wetende veld](#).

Vrijdagavonden

21 oktober, 11 november, Tijd: 19:30-21:45 uur

(De oplaadmomenten zijn los van elkaar te volgen).

[Meer info Oplaadmoment](#)

[Contact & Aanmelden](#)

With beauty before me, I walk
With beauty behind me, I walk
With beauty above me, I walk
With beauty around me, I walk
With beauty within me, I walk

It is finished in beauty
It is finished in beauty
It is finished in beauty
It is finished in beauty

- Laatste vers van de Night Chant van de Navojos, the Yeibechai, gelezen op het weblog van [Anam Cara](#)

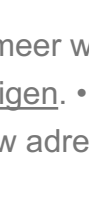


Deze foto van mij is gemaakt door fotografe [Kim Kusters](#)

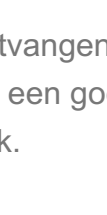
Hartelijke groet,

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

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



Website



LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mail@fridaderksema.nl toe aan uw adresboek.



Laposta