



## Marike Daalman



Gids voor mensen met een gevoelig, diep en creatief brein om vanuit zelfleiderschap bewust een gezond, passie- en betekenisvol leven te creëren.

LifeCoach voor slimme vrouwen met een minderwaardigheidscomplex.

Verwerken van levensverhalen (emotionele situaties) met kunst en creativiteit; levenskunst.

## Levenskunst

Wat een heerlijke dagen zijn deze laatste dagen van mei! Het voelde als een heuse minivakantie terwijl ik gewoon ook druk aan het werk ben. De zon maakt het allemaal lichter,... het is lente en het is tweelingenseizoen ♊! Het seizoen van diversiteit, nieuwe plannen uitwerken, leergierigheid, moed en zelfliefde!

De afgelopen maanden heb ik een transformatiecyclus van 9 jaar afgesloten. Een zielsreis; een periode van blokkades, groei, zelfontdekking, heling en uiteindelijk de weg naar zelfontplooiing gevonden. Mijn leven is in rustiger vaarwater terecht aan het komen en ik heb de stroming gevonden waarin ik eindelijk mag en kan doen waar ik al deze jaren op ben voorbereid.

Naast mijn helingwerk en begeleiding van anderen, ook mijn eigen creaties mogen gaan realiseren. Van eerste boek tot..., wie weet wat de tijd gaat brengen... :-)

Morgen tref ik voorbereidingen voor een heerlijke vakantie met mijn partner in het Müllerthal. Wanneer we terug zijn sla ik de laatste hand aan deze Levenskunst en ontvang jullie 'm in de mail.

Maar nu, Ter zake;-)

Laat me eerst kort uitleggen wat Levenskunst nu eigenlijk is. Levenskunst is de kunst van je potentieel gaan leven. Jouw *leven* is een kunstwerk; jouw eigen kunstwerk en dat mag iedereen ook zelf ervaren.

Levenskunst heeft daarnaast nog een functie, namelijk jouw eigen creativiteit gebruiken om *gezond te leven*.

### **Kunst en creativiteit helen de ziel**

De mens is geen machine, maar we worden steeds meer geacht zo te functioneren of machines ons werk te zien overnemen. Dat brengt ons bij drie situaties:

- strengere kaders, steeds meer toezicht, maar mensen hebben zelf óók grenzen en een mens zal altijd behoefte hebben aan andere mensen om zich heen. Het kan een uitdaging zijn in hoeverre we mee kunnen met de snelle veranderingen die in de energiesector, economie, zorgstelsel en overheidsbeleid plaatsvinden.
- Als wij niet nodig zijn voor werk? Wie zijn we dan van binnen en in welke passie ligt jouw levenslust en -zin opgeslagen?
- Hoe gaan we met de emoties om die deze situaties met zich mee brengen; weerstand; boosheid, verdriet, angst, onveilig voelen door veranderende financiële situaties enzovoorts...

In Levenskunst en in mijn sessies zet ik je creatief aan het werk. Ik laat je nadenken en leer jou je eigen kunst te waarderen door te leren zien hoe deze je dieper verbinden met je kern, je ziel. Vanuit deze hernieuwde verbinding ga je een gezondere relatie met de wereld om je heen aan.



## **Zelfleiderschap**

---

Zelfleiderschap nemen draait dus om jouw zelfbeeld minder afhankelijk te maken van al bestaande patronen en systemen, maar jezelf leren waarderen als uniek mens. Als individu én als persoonlijke unieke verbinding in een netwerk met alle mensen en al het andere leven op aarde.

In een wereld vol verandering is het belangrijk jezelf goed te leren kennen. Soms komen we in situaties terecht waarbij we worden gedwongen (fysiek of mentaal, of multi dimensioneel) stil te staan bij ons leven en eerst opnieuw te verbinden met onze kern.

Daar vinden we onze ziel, onze kern die vraagt om zelfleiderschap. Om autonomie en het laten gelden van onze innerlijke autoriteit. (Niet te verwarren met de autonomen die zich op media als overheidswantrouwend noemen, dát bedoel ik er niet mee.)  
het kompas van de ziel, onze intuïtie, begeleidt ons richting ons eigen pad en wanneer dat bewandeld is om dan vanuit hervonden innerlijke kracht op natuurlijke wijze opnieuw te verbinden met de aardse wereld om je heen.



## De invloed van de ziel - persoonlijke behoeften

Als we aan zelfleiderschap denken dan is dat vaak eerst carrière gericht, niet waar? Natuurlijk is het dat óók, maar nog veel meer is het "je bewust laten leiden vanuit je intuïtie". Dat is een leiderschap die uitgaat van jouw eigen autoriteit, je ziel.

De ziel is kleurrijk en vol potentie en bij elk mens is de persoonlijke behoefte aan autoriteit en autonomie gelinkt aan de ziel én het lichaam. Bij ieder mens is de behoefte net anders, maar bij mensen met een creatief brein (neurodivergent bedraad) komt deze behoefte meer voor. In een andere nieuwsbrief zal ik uitleggen de reden waarom dat zo is.)

De ziel is een onderdeel van gezondheid dat nog te weinig belicht wordt, want in de ziel zit jouw energetische blauwdruk verborgen. In deze blauwdruk zit al jouw

potentie al van geboorte af aan verborgen. Maar ook: je persoonlijke eigenschappen en behoeftes, vaardigheden, kwaliteiten, valkuilen, dynamieken, intelligentie, leer methode, motivatie, verwerkingssnelheid van nieuwe kennis en ervaringen.

Álles wat voor jou belangrijk is om te kunnen ontplooien. En dat is niet persé het pakketje van de gulden middenweg waar nu nog de maatschappelijke systemen omheen gebouwd zijn.

De ziel laat zich niet opsluiten. De ziel breekt door wanneer er te veel inbreuk wordt gedaan op de eigen autonomie en de eigen besluitvaardigheid van mensen. Dit zie je vooral terugkomen bij mensen met een hoog gevoel voor autonomie (eigen autoriteit); HSP, HSP/HSS, HB, ADHD, AudHD, Autisme en AHDH/HB.

Doordat met de ziel, de diepste persoonlijke behoeften, in het systeem geen rekening wordt gehouden is een van de redenen dat deze mensen in het huidige systeem eerder een zware burn-out, bore-out, depressies of andere stoornissen zullen ervaren.

Bewuste zelfkennis opdoen, veel verschillende ervaringen beleven is dus erg belangrijk om zelfleiderschap te kunnen toepassen. En dat houdt in: bewuster leven, slow living, vertragen; nieuwe situaties aangaan en opzoeken om bewust te ervaren "hoe reageer ik hierop", "wat doet dit met mij?"

💖 Kies het perspectief van de leerling die nog niets weet en ontdek, verwonder en voel wat je ervaart.

**Aanvraag voor meer informatie**



## Wat anderen zeggen

Een fijne behandeling bij Marike, ze geeft veel vertrouwen om je echt te kunnen uiten. De rust die ze op je overbrengt en de goede adviezen om verder te kunnen.

Marike bedankt dat je mij zo goed heb behandeld!

**75€ nu 55,00€**

**Hoera! 30 mei was ik jarig! En wie er jarig is trakteert! Alleen geldig wanneer je ontvanger van de nieuwsbrief bent én voor 31 juli een boeking hebt.**

**Reiki afspraak inplannen**

**Denk- en Voel Experiment**

## Besluitvaardigheid

Kies een dag en let eens op hoeveel besluitmomenten er op die dag zijn.

- Noteer ze en en
- geef aan welk besluit vanuit ratio - logica en welk vanuit intuïtie- op basis van "voelen" (onderbuik gevoel. intuïtie, voorgevoel, eigen autoriteit; geef 't beestje maar een naam:-) is genomen.

### Ga bij je zelf na "waarom?"

Verklaar aan jezelf waarom je het besluit op die wijze hebt genomen.

- Waarom het ene besluit op basis van gevoel? En het andere op basis van logica? Was het verschil in situatie?
- Op basis van welke harde feiten heb je je beslissing genomen?
- En wanneer je kiest op basis van intuïtie; wat was jouw persoonlijke behoefte (motivatie) die de basis van het besluit heeft gevormd?

Het antwoord mag niet verwijzen naar een actie of reactie van een ander, je werkt vanuit het "ik" (ik voel, ik doe, ik ben, ik denk, ik weet ....)

## Agenda de komende twee maanden

18 Juni is er weer een openbare [De Creatieve Doorbraak](#). In deze incentive werken we aan het doorbreken van een oud onbewust patroon.

Hier kun je op inschrijven of je kunt individueel een sessie aanvragen.

Op 26 juni is er [Intuïtief Schilderen](#) - Thema boosheid.

Opvliendheid of juist het totale gebrek eraan; je klein houden of maken.

Nooit geleerd hebben om boos te mogen zijn.

Een van de patronen die we overgedragen krijgen vanuit de familie: het omgaan met emoties. Wanneer we emoties als kind niet kunnen benoemen of niet verwerken en maar wegduwen maken we onszelf elke keer een beetje zieker.

Intuïtief schilderen is er om emotionele verlichting te ervaren en preventief aan mentale gezondheid te werken. Te delen wat je wilt delen, zonder oordeel, want ieder mens heeft behoefte om zijn emoties te mogen en kunnen uiten.

Op 3 juli is er [Intuïtief Schilderen](#) - Thema taboe en schaamte.

Als kind leer je je schamen voor bepaald gedrag of wordt er over bepaalde onderwerpen gewoon niet gesproken door familie of omgeving.

Een van de patronen die we overgedragen krijgen vanuit de familie: het omgaan met dit soort emoties. Wanneer we emoties als kind iets niet kunnen benoemen, ervaren of verwerken en maar wegduwen maken we onszelf elke keer een beetje zieker.

Intuïtief schilderen is er om emotionele verlichting te ervaren en preventief aan mentale gezondheid te werken. Te delen wat je wilt delen, zonder oordeel, want maar weinigen onder ons zonder taboe-, schaamte of schuldgevoelens.

Klik hier voor de [kalender](#).

Naast de events in de agenda is het altijd mogelijk om individueel of met een eigen groepje een afspraak in te plannen.

## [Contact](#)

In augustus volgt er weer een nieuwe Levenskunst, wil je reageren of iets aanvullen, heb je vragen? Ik hoor het graag van je!

Warme groet,  
MARIKE DAALMAN

**Marike Daalman**  
**Levenskunst | Spiritueel en Creatief Life Coach**  
Poeldijk  
[marikedaalman@live.nl](mailto:marikedaalman@live.nl)  
06 126 595 13

[Privacy](#)  
[Imprint](#)  
[Unsubscribe](#)