

2 februari 2006

Auto

Banen

Kleintjesmarkt

Huizen

Marianne Heijerman wil kracht van 'The Work' delen

Voorpagina

NIEUWS

Binnenland

Buitenland

Economie

Cultuur

REGIO

Enschede

Hengelo

Almelo-Wierden

Oldenzaal-Losser

Berkelland

Borne

Dinkelland

Haaksbergen

Hof van Twente

Nijverdal-Rijssen

Tubbergen

Twenterand

Winterswijk

SPORT EN VRIJE

Algemeen

Regionaal

FC Twente

Heracles Almelo

Amateurvoetbal

Met vier vragen zelfonderzoek doen en je leven in positieve zin veranderen. De Bornse Marianne Heijerman geeft lezingen en workshops over deze methode, die wereldwijd bekend staat als The Work. BORNE

Met een 'gelikte' site op internet en een Amerikaanse als grondlegster krijg je onwillekeurig het gevoel van doen te hebben met een gewiekste zakenvrouw die goed verdient aan labiliteit van anderen. Marianne Heijerman weet uit ervaring dat Byron Katie het tegenovergestelde is. 'Ik heb haar in de afgelopen zeven jaren waarin ik me in haar levenswijze en denken heb verdiept, persoonlijk leren kennen als een warme sociale persoonlijkheid. 'The Work', zegt de 52-jarige hulpverleenster aan mensen met een chronische ziekte en vermoeidheid 'werkt echt. Geld dat ermee wordt verdiend, wordt gebruikt om haar gedachtengoed verder te verspreiden. Het is een non profit organisatie'.

Voor het antwoord op de vraag wat The Work dan is, put ze uit eigen ervaring. 'Voor ik me er in ging verdiepen was ik een onzekere vrouw die door iedereen aardig gevonden wilde worden. Ik deed wat anderen van me verwachtten, durfde geen nee te zeggen.

Achteraf kun je stellen dat ik diep ongelukkig en ontevreden was met en over mezelf. De ommekeer kwam toen ik via via hoorde van Byron Katie. Dat maakte me nieuwsgierig. Uiteindelijk ben ik bij haar in opleiding gegaan en kan ik nu zelf lezingen en workshops geven. Ik sta stukken sterker in het leven.'

Het eerste deel van een workshop bestaat uit het opschrijven van oordelen over elke willekeurige stressvolle situatie in het leven. Het tweede deel is het onderzoeken van elke aan het papier toevertrouwde uitspraak. Dat gebeurt aan de hand van de vier vragen. De antwoorden hierop worden vervolgens omgekeerd om het waarheidsgehalte te onderzoeken.

'Het werkt heel verhelderend en maakt een eind aan verwarring die je hebt over bepaalde zaken en om er realistischer mee om te gaan. Het is een heel simpele methode voor zelfonderzoek. Je hebt er geen godsdienstige of spirituele voorbereiding voor nodig, geen overtuiging of psychologische noodzaak', zegt Marianne.

De workshop wordt op 17 februari bij Marianne Heijerman thuis in Borne gegeven en begint om 19.30 uur. Opgeven is telefonisch mogelijk via 074 - 24 25 874 of per mail feelsun @home.nl. Op 25 maart houdt ze een lezing in het holistisch centrum Ankh in Hengelo.