



# Waar je blij van wordt

## Een paar gedachten om op je te laten inwerken

Iedereen heeft haar of zijn unieke gave, een unieke eigenschap, die nodig is in de wereld. Daar sta je niet altijd bij stil, maar als jij er niet zou zijn, zou de wereld niet hetzelfde zijn. En ook dat beseft je eigenlijk niet. Dat jij precies bent, zoals je moet zijn. Dat dat nodig is, op dit moment.

En als je je niet altijd goed voelt, dan was dat ook nodig om je in beweging te krijgen, zodat je er iets aan gaat doen. Want er zijn vast nog vele gaven en talenten van jou en van mij nog niet ontdekt en die wij allemaal ook nog niet kennen van elkaar.

En dat kunnen hele mooie kleine dingen zijn, zoals op bepaalde momenten jezelf durven laten horen, of het ontdekken van je vertrouwen, of de kunst van het onbedaarlijk lachen, of beseffen dat wat je op papier zet een bijzondere betekenis kan hebben, of dat wat je naar buiten brengt jezelf verbaast (en ons ook).

En kun je deze dingen in je eentje ontdekken, oefenen en leren? Ja, dat kan. Je kunt heel veel boeken lezen over vertrouwen en over pianospelen. Maar in de praktijk brengen en oefenen doe je met echte mensen en met een echt instrument.

Er is zóveel te delen. We kunnen zóveel van elkaar leren.

Er is zoveel te verbinden, naar buiten te brengen en te versterken.

Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het hoeft of moet niet eerst iets zijn of een etiket te hebben voordat het ok is.

## Maar wat wil je nou eigenlijk?

Ik zou heel graag samen met jou of met jullie “dingen” gaan ervaren. Nu denk en doe en maak en verzamel ik dingen in mijn eentje. Helemaal ok. En soms met een vriendin of zus. En dat sámen is altijd zó bijzonder!!

*Waarvan je stil wordt*

*Wat zichtbaar mag worden*

*Waar je je stem hoort*

*Wat je hart zegt*

*Welk pad je kiest*

*Wat je wil delen*

*Waarover je twijfelt*

*Waarvoor je gesteund wordt en we elkaar optillen*

*Waarvoor je groeit, verandert en heelt*

*Waar we dingen maken*



## Hoe zie je dat voor je?

Ik zie een kring van mensen voor me, die zich veilig voelen bij elkaar, of dat uiteindelijk leren te doen.... Ze stellen elkaar vragen, vertellen verhalen. Ze wandelen of fietsen met elkaar of zitten ergens bij elkaar, eten en drinken wat tussendoor. En ze stellen zich open om aan te pakken wat er naar boven komt. Geven elkaar advies. Met elkaar bepalen we hoe we het gaan aanpakken. We doen er een oefening mee. We maken iets. Verzin het maar: Misschien maken we wel soep of een gedicht of een vingerverfschilderij, iets met bloemen of gaan we lekker dansen. Er is ruimte voor ieder's verhaal of zorgen, hoe klein of hoe groot ook. En er zijn altijd zachte armen in de buurt. En écht alles wat je bedenkt kan aan bod komen. Wat je maar bedenkt, We laten ons leiden door onze intuïtie, onze eigen innerlijke wijsheid en alle aanwezige talenten. Als we het durven laten gebeuren, ontstaat er altijd magie. Een voelbare verbinding. Er gebeurt iets. Iedere keer weer anders. Voedend, helend, lichtgevend, waardevol, mindful. Je neemt altijd iets mee naar huis. Dat zie ik voor me.

# Dao Danskring

*Dao staat voor:*

*Met open armen en een open mind zien we wel wat er komt.*

*Dans staat voor:*

*Het spelen met wat zich aandient en wat we onszelf toestaan.*

*Kring staat voor:*

*Onszelf en de ruimte die we samen creëren en waarin alles plaatsvindt*

*Maar het kan evengoed een andere naam worden.*

## Ja, maar hoe dan en wat?

Niets staat vast. De vorm, de inhoud kunnen steeds anders zijn. De enige regels zijn openheid en veiligheid. En niets moeten. Je eigen en andermans grenzen respecteren. En we hebben een kring, een cirkel waarbinnen iets mag ontstaan.

Los, luchtig en ontspannend.

Ontroerend, diepgaand, ontdekkend en bevrijdend.

Veranderend, transformerend, verlichtend.

Aardend, vereenvoudigend, ontwikkelend, vormgevend.

## En wat nu?

Ja, ik kan er nog een paar bladzijden over volschrijven, maar nu wil ik ook dit in de praktijk brengen met echte mensen en een echt instrument. En dat is de kring.

De Dao Danskring.

## Wat hebben we nodig?

- Nieuwsgierigheid en een ruime, open, blanco geest
- Een datum en een tijdstip. Via [afspreken.nl](https://afspreken.nl) krijg je later een uitnodiging voor de eerstvolgende kring. Je zal niet altijd kunnen (meeste stemmen gelden), maar er komt altijd weer een volgende keer.
- Een plek voor de basisinformatie, op mijn [website, meimon.nl](https://website.meimon.nl).
- Via de app Insight Timer (een fantastische gratis wereldwijde meditatie-app), waarin de kring als groep is aangemaakt, krijg je later ook een



uitnodiging als je meedoet. Hier kunnen we geplande afspraken registreren en misschien nog meer.

- Een ruimte.... Aangezien we erg flexibel en intuïtief zijn, hebben we geen vaste ruimte. Dus dat weten we nooit lang van te voren. Alléén in noodgevallen kunnen we elkaar ook online ontmoeten.
- Een simpel lijntjesschrift, maar een blanco notitieboek is nog fijner, zodat je erin kunt schrijven én tekenen en kliederen en plakken. En pen en potlood.

## Vragen?

### Is het een cursus of een workshop?

Nee.

Het is geen les die door mij wordt voorbereid. Ik ben de regelaar, neem het initiatief en heb een groot archief. En verder hoop ik dat er vele lessen zijn te leren, maar niet persé door mij. We leren van elkaar. Iedereen heeft wijsheid en haar eigen ervaring. Iedereen kan suggesties doen, en met elkaar bepalen we de richting. Met steeds de vraag: wat houdt je bezig en wat heb je nodig? En wat gaan we er vandaag van maken?

### Wordt het geen rommeltje?

🙄 Zo ja, durven we dat dan te laten gebeuren?

En maar zien wat dat ons weer brengt?

Het zal even zoeken zijn om te ontdekken wat werkt. En de vrijheid te nemen om aan te passen wat niet werkt. Steeds weer opnieuw.

### Hoe lang duurt het?

Ik denk aan een dagdeel per keer. In ieder geval de eerste keer. Dat kan per keer verschillen. Afhankelijk van wat we willen doen.

### Wat kost het?

Soms zullen we materiaal nodig hebben. Als we met velen zijn, en niet naar buiten kunnen, moeten we misschien een ruimte huren. Die kosten worden gedeeld.

Dus de kosten zullen niet hoog zijn, maar zijn ook nog niet bekend.

### Heb je nu alles uitgelegd?

Ja. Ik heb al teveel woorden gebruikt, want het moet zijn vorm nog krijgen.

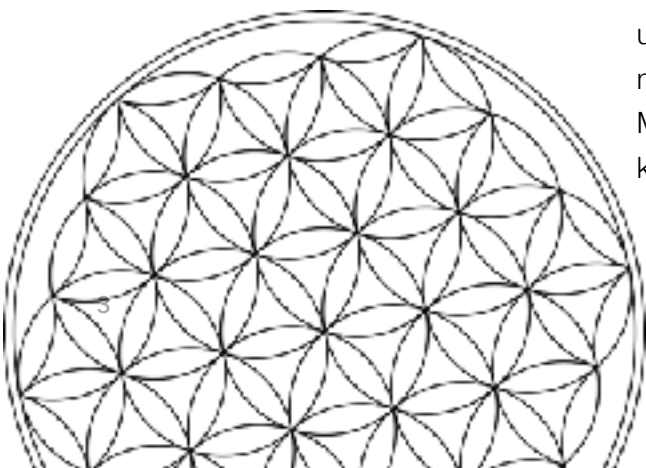
Nee, want er zijn ontelbare mogelijkheden.

## Nieuwsgierig? Stuur een bericht

Als iets in mijn verhaal je heeft aangesproken, stuur mij dan een reactie per mail naar [info@meimon.nl](mailto:info@meimon.nl). Je krijgt dan een uitnodiging voor afspreken.nl. Je zit nergens aan vast. Daarna maken we verdere afspraken.

Misschien kun je niet iedere keer, dan toch wel een volgende keer. Komt goed.

Iedere kring heeft verbinding met een andere.....



# Toch een paar voorbeelden

Wandelen met een kleine opdracht. Onderweg vinden we wat we ermee kunnen. Opschrijven of zo?

Grappige verhalen vertellen.

Simpele tekeningetjes maken. Vertragen. Mindful. Natuurlijk met thee erbij.

Elkaars talenten leren kennen.....

Waar zit jij mee? Hoe kunnen we je helpen? Iemand heeft een idee.

We kopen bloemen en wat we nodig hebben en nog wat uit de tuin om er iets moois mee te maken.

Creatieve sessie met knippen, plakken, verven, schrijven. Vanuit het hart

Stil zijn? Kan dat? Bedoel je mediteren? Hoe doe jij dat?

Poppenkast??

Restjesgedichten maken. Terwijl je niet eens kan rijmen. Heel verrassend. En durven voorlezen...

Andere excursie

Excursie bloemenpluktuin

Een verhaal voorlezen. Wat vinden jullie er nou van? Wat raakt je? En waarom?

We trekken een kaartje en laten ons inspireren. Wat komt eruit? Wat maken we ervan, nemen we mee?

Op een mooie dag gaan fietsen, picknicken, en op alle mooie plekjes inspiratie opdoen.

Nu snap je wat ik bedoel....

