

Nieuwsbrief 11

www.seezen.nl - 06-23655556 - maart / april 2025

Iedere dag iets leren, is kennis. Iedere dag iets loslaten is wijsheid

Een nieuwe stap: SeeZen video's!

Vaak krijg ik de vraag: "Laura, kun je geen video's maken als houvast in deze tijd?" En eerlijk? Die vraag heeft me altijd aan het denken gezet. Ik wist dat het mensen zou kunnen helpen, maar ik voelde online niet direct wat ik wilde. Toch merk ik via WhatsApp hoe vaak mensen mij benaderen, voor advies, een steuntje in de rug of gewoon een luisterend oor. En dat raakt me iedere keer weer.

Inmiddels weet ik ook dat veel van mijn klanten de filmpjes echt zullen openen en bekijken. Daarom heb ik besloten om na mijn verjaardag een begin te maken! Eerst even voelen hoe het gaat, kijken of het écht iets voor jullie betekent en dan beslissen of er een vervolg op komt.

Dus dank jullie wel voor deze mooie vraag. Jullie hebben me geprikkeld om een stap te zetten die ik misschien anders niet zo snel had genomen. Samen maken we de wereld nóg mooier door elkaar te steunen!

Laura wordt Sarah en blijft vooral Laura!

Op zaterdag 8 maart 2025 is het zover: ik mag 50 kaarsjes uitblazen! Voor een dagje heet ik dan officieel "Sarah," maar laat één ding duidelijk zijn: Laura ben en blijf ik. Mijn naam heb ik met een reden gekregen, en die draag ik met trots.

In de afgelopen 50 jaar heb ik geleerd dat het volgen van je gevoel altijd de juiste weg wijst. Waar ik als jong meisje nog onzeker en verlegen was, weet ik nu dat mijn kracht ligt in het ondersteunen van anderen. Of dat nu is door een goed gesprek, een helende aanraking of een ontspannende massage, mijn missie is om mensen weer in verbinding te brengen met zichzelf. En dat doe ik niet alleen. Ik voel, ik stem af, en ik laat gebeuren wat nodig is. Helaas zijn veel mensen verleerd om écht te voelen. Als ik vraag: "Wat voel jij erbij?" klappen ze dicht. Maar voelen is geen observeren, en voelen is zeker niet denken. De ware magie gebeurt wanneer je weer durft te vertrouwen op je eigen innerlijke kompas.

Met SeeZen help ik je om weer contact te maken met dat stukje in jezelf. En omdat ik mijn 50e verjaardag graag met jullie wil vieren, krijgt iedereen die vóór 18 maart 2025 een boeking maakt een persoonlijke note mee naar huis. Een klein gebaar, maar met een grote betekenis, precies zoals ik mijn werk graag doe. Laten we samen de komende 50 jaar blijven voelen, ervaren en stralen!

Nieuwsbrief 11

VIDEO

SARAH

STEMBEVRIJDING

DANKBAARHEID

Stembevrijding

Op dit moment ben ik bezig met de vooropleiding tot stembevrijder. Een prachtige reis, niet alleen voor mijn eigen groei en bewustwording, maar ook voor jullie, mijn klanten. Onze stem laten horen lijkt zo vanzelfsprekend, maar voor velen is het allesbehalve dat. Hoe vaak slikken we dingen in? Hoe vaak houden we onze woorden binnen, totdat ze er uiteindelijk te hard of te fel uitkomen?

Communicatie is zoveel meer dan spreken. Het is voelen, durven en jezelf laten horen zonder de boventoon te voeren. Daarom reis ik om de week op woensdag naar Amsterdam om alles wat met stembevrijding te maken heeft, te mogen ervaren. En wie weet... misschien komt er in de toekomst bij SeeZen wel een cursus of 1-op-1 sessies om zelf te ervaren wat het met je doet.

Ik hou jullie zeker op de hoogte van deze bijzondere ontdekkingstocht!

De kracht van dankbaarheid

Laatst had ik een prachtig gesprek met een klant. Ze vertelde me hoeveel de behandelingen met haar doen sinds ze hier als vaste klant komt. Maar wat me nog het meest raakte, was haar eigen dagelijkse ritueel: elke avond staat ze stil bij drie mooie dingen die die dag zijn gebeurd. Een simpel moment van dankbaarheid, dat haar helpt om haar focus te verleggen van onrust naar rust, van zorgen naar waardering.

Wat een mooie oefening! Het herinnert me eraan hoe waardevol het is om bewust stil te staan bij wat wél fijn en goed voelt. Als je dit dagelijks doet, wordt het vanzelf een gewoonte en zelfs al geeft het je maar een paar procent meer licht en lucht in je dag, dan is dat altijd meer dan niets.

Misschien een mooie uitnodiging voor jou? Probeer het eens, en ervaar wat het met je doet. Ik weet zeker dat het je goed zal doen.

Een bericht van Laura



Boosheid kilt jou, niet de ander en geloof me, ik weet er alles van!

Ooit was ik er heel goed in: iemand de schuld geven van mijn boosheid. Super makkelijk, toch? Lekker wijzen naar de ander, want die deed iets waardoor ik me zo voelde. Maar eerlijk? Het duurde even voordat ik besepte dat boosheid altijd over mezelf ging, over mijn eigen angst en verdriet. En ik? Ik wilde daar liever niet naartoe... Dus hop, verdediging omhoog, en schoppen maar. Herkenbaar?

De ander is eigenlijk helemaal niet jouw probleem. Diegene prikkelt alleen een stukje in jou dat al lang bestond. En als je dát durft te zien, kun je pas echt helen. Boosheid is net als een knellende broek na teveel taart, je kunt blijven klagen over de broek, maar eigenlijk ligt het probleem ergens anders.

Dus de volgende keer dat iemand boos op je afstormt, probeer eens niet meteen terug te knallen. Observeer eerst. Zie hoe diegene zichzelf volledig verliest. En in plaats van terug te vuren, stuur liefde. Klinkt zweverig? Misschien. Maar geloof me, het voelt veel beter dan jezelf laten vergiftigen door boosheid die nergens heen gaat.