

ONKRUID

Je eigen zonne-energie

De eindeloze dagen

Zomer 2013

BELEVEN
17 alternatieve top-vakanties

ONTMOETEN
53 inspirerende zomerfestival

SAMEN
1 vakantieliefde voor altijd

NIEUW
Floreren
5-punten-plan
Maak van je leven 'n heerlijk avontuur




DE MAGISCHE BONGERD: brouwt 'n echte liefdesdrank
WANDELEN: naar de eeuwig brandende vredesvlam
PRAKTISCH: nieuwe plannen voor 'n betere wereld
GEZOND: veel slimmer eten met Kyra de Vreeze
HET DEBUUT: Een heerlijke zomer met Kim Bokaviet



Dagelijks leven

Laat jezelf floreren	52
Mevrouw Onkruid	58
De Schrijver	60
De Magische Bongerd	64
Meiviering	66

“Door een liefdesmei te planten of op te hangen vertelde een jongen het betreffende meisje dat hij een oogje op haar had” Aat van Gilst, Meiviering, pagina 66

Anne-Marie Reimert: "Ik breng je van mindfulness naar heartfulness"

Laat jezelf floreren!

Ze is – laten we daar geen doekjes om winden – de veertig vast gepasseerd, maar ze straalt als een veulen dat voor het eerst de wei in gaat. Anne-Marie Reimert is een levend reclamebord voor de cursus *Floreren* die ze geeft. In een *pelgrimage* van zeven *etappes* leert ze je hoe je tot bloei komt, met niet veel meer gereedschap dan een positieve houding ten opzichte van jezelf en de rest van de wereld. En op het eerste gezicht lijkt dat te werken, voor Anne-Marie in ieder geval wel. Dus zeggen wij: "I'll have what she is having."

**Doe voordelig
mee met korting!**
Onkruid-lezers betalen slecht € 30
voor de introductie-middag
(Dat is € 15 korting!)



W e maken kennis met de principes achter *floreren* tijdens een oriëntatieavond voor potentiële deelnemers in Den Haag. Inclusief Anne-Marie zijn we met z'n zevenen en de locatie is een zaaltje van een kleine yogaschool. Om het ijs te breken krijgen we allemaal een gelukskoekje, zo'n koekje dat je in Amerikaanse films bij de Chinees krijgt. "Je lichaam komt op plaatsen waar je geest nooit had willen zijn" lezen we op het dunne strookje papier. Niet direct een oppepper om een avond als deze met frisse moed te beginnen, maar ach, we houden het maar even op een 'slip of the cookie'. "Tot een jaar of twaalf, dertien geleden", legt Anne-Marie uit wanneer we goed en wel begonnen zijn, "probeerden we ons leven en onszelf vooral te verbeteren door fouten te verhelpen." Dat lijkt een logische aanpak, want met iedere fout die je op die manier wegwerkt kom je een stukje dichterbij de buurt van je ideaal. Probleem is echter, volgens Anne-Marie, dat je op die manier je dagen vult met dingen met een negatief randje. Dag in dag uit krijgen fouten, misverstanden en ongelukken je volle aandacht, en voor het geluk en het succes, dat weliswaar steeds dichterbij komt, heb je nooit tijd en zul je ook nooit tijd krijgen: er blijft altijd wel een vlekje om weg te poetsen. De ontwikkeling van de *positieve psychologie*, zo rond de eeuwwisseling de basis voor de gedachten achter *floreren*, maakte een einde aan die manier van denken.

Overwin je angst

Anne-Marie: "De kunst van het *floreren* is het overwinnen van de angst voor de toekomst. Van het wegwerken van alle tekortkomingen in het leven wordt je nooit gelukkig, zelfs niet als het je lukt." Om jezelf tot bloei te brengen, om te *floreren* zijn volgens Anne-Marie in plaats daarvan vijf elementen nodig die er samen voor zorgen dat je floreert en in je kracht komt, en die je tijdens de bijeenkomsten van de cursus leert kennen en waar je mee oefent. Het gaat dan om positieve

emoties, betrokkenheid, betekenis en positieve relaties met de mensen om je heen. (zie kader.) Dat is voor ons clubje een hele mond vol, en Anne-Marie ziet dat we toe zijn aan onze eerste oefening: een rondje positieve eerste indrukken van elkaar geven.

We lopen door elkaar in de kleine ruimte en delen complimenten uit dat het een lieve lust is. Dat valt nog niks mee, want wat kun je zeggen van iemand die je nog geen uur kent. Er worden wat beleefdheden uitgewisseld, tot iemand tegen me zegt: "Toen je binnenkwam zag ik meteen dat wij heel verschillend zijn." Die valt me rauw op mijn dak, want mijn eerste indruk was juist precies het tegenovergestelde. Ik bijt me er in vast en wil het naadje van de kous weten. Waarom dan? Hoe zie je dat? Het is duidelijk, voor het echte *floreren* heb ik nog een lange weg te gaan...

Positieve psychologie

De basis van het *floreren* van Anne-Marie Reimert vinden we in theorie van de *positieve psychologie* waarvan Martin Seligman, professor aan de Universiteit van Pennsylvania in de Verenigde Staten, rond het jaar 2000 één van de grondleggers was. In wetenschappelijke kring is Seligman echter vooral bekend om een theorie die hij eind jaren zestig al ontwikkelde, die van de *aangeleerde hulpeloosheid*, een beetje het tegenovergestelde van *floreren*. Het idee: wanneer je mensen confronteert met iets onplezierigs waaraan ze niets kunnen veranderen, dan worden ze onzeker, ongelukkig en uiteindelijk depressief. Is de situatie net zo onplezierig, maar kunnen ze er zelf wat aan doen, dan worden ze juist sterk en weerbaar. Ondanks de narigheid die ze tegenkomen. De positieve psychologie, en daarmee ook het *floreren* van Anne-Marie, is een belangrijk instrument in de strijd tegen *aangeleerde hulpeloosheid* en richt zich op positieve ervaringen zoals geluk, hoop en liefde, en op positieve eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, levenslust en wijsheid.

Wanneer we weer zitten overheerst toch de positieve stemming, door alle complimentjes die er zijn uitgedeeld. Anne-Marie: "Wanneer bijvoorbeeld je partner iets negatiefs over je zegt, blijkt dat daar ongeveer vijf positieve dingen tegenover moeten staan om de schade aan de relatie weer te herstellen. Dat geeft al aan hoe makkelijk het is om negatieve energie de sfeer te laten bepalen." Maar kun je ook teveel positieve dingen tegen iemand zeggen, wil een van ons weten? Dat kan, volgens Anne-Marie: "Europeanen beginnen na ongeveer twaalf complimenten de bringer van het goede nieuws een beetje te wantrouwen. Maar", voegt ze er lachend aan toen, "Amerikanen kunnen wat dat betreft een stuk meer hebben, die is het niet spel teveel."

Constructief reageren

Nu de stemming er een beetje inzit doen we meteen nog een oefening die deel uitmaakt van de cursus *floreren*. De opdracht: vertel aan één van de andere deelnemers een gebeurtenis uit je leven waar je oprecht trots op bent. Maar voor we dat gaan doen krijgen we van Anne-Marie eerst een lesje in het luisteren naar, en reageren op zo'n verhaal. Anne-Marie: "Je kunt constructief reageren, en destructief, en bovendien in beide gevallen ook nog actief of passief. Wanneer iemand zegt: 'ik heb een nieuwe baan' dan reageer je constructief door op die nieuwe baan in te gaan. Doe je dat actief, dan vraag je door over de het werk zelf, reageer je passief, dan hou je het bij felicitaties. Je kunt ook destructief reageren. Actief doe je dat door in te gaan op mogelijke nadelen van het nieuwe werk, en dan bij voorkeur dingen waarvan je aanneemt dat je gesprekspartner ze nog niet gehoord of bedacht heeft. Wil je niet alleen destructief, maar ook passief reageren, dan negeer je het goede nieuws en zeg je: 'Ik had juist een hele nare dag op mijn werk.'" Bij zoveel gebrek aan begrip schieten we natuurlijk in de lach, maar Anne-Marie

Het 5-punten-plan

Om tot bloei te komen, om te *floreren*, moeten vijf elementen aanwezig zijn.

1 Positieve emoties

'Een goed gevoel', blijdschap over de dingen die goed gaan.

2 Betrokkenheid

Je gaat op in de dingen waar je mee bezig bent.

3 Betekenis

De dingen die je doet zijn belangrijk voor jezelf.

4 Bereiken van doelen

Je leeft met je passie, voor je passie en door je passie.

5 Positieve relaties

Met andere bouw je aan elkaars wensen, geluk en liefde.

vertelt dat passief-destructief reageren veel vaker voorkomt dan je denkt. "Hoe vaak komt het niet voor dat iemand die een verhaal kwijt moet echt heel ongelogen belt", aldus Anne-Marie, "dan wil je zo'n gesprekje snel afronden en is passief-destructief reageren een reële oplossing."

Wanneer we met deze instructie op pad gaan zoek ik de deelneemster weer op die mij net zo anders vond dan zichzelf. Zij vertelt mij een verhaal over haar dochter, en ik diep iets op over *Onkruid*. Na de eerste onwennigheid is het effect enorm. Hoewel onze levens inderdaad een geheel andere loop genomen hebben, dat zag ze goed, groeit er een gevoel van diepe verbondenheid, waar objectief gezien geen serieuze basis voor is. Zonder dat we elkaar alleen maar veren in de bips hebben gestoken voelen we ons helemaal op ons gemak bij elkaar en even voel ik zelfs de neiging opkomen om te vragen wat ze de rest van de avond gaat doen...

► Pelgrimeren en floreren

Nadat we alles en elkaar nog eens gezellig doorgesproken hebben is er nog net tijd om even naar de inhoud van de complete leergang te kijken, die officieel *Een pelgrimage naar floreren* blijkt te heten. In totaal zeven bijeenkomsten van ieder drie uur, reis je langzaam naar de bloeiende, rijke versie van jezelf. Je herwint je eigen vertrouwen, leert te investeren in positieve relaties, ontwikkelt je dankbaarheid voor wat je ten deel valt en leer je nog veel meer dingen die het je leven tot een heerlijke tijd maken. Blijmoedig blunderend en in open verbinding met je eigen passie, met altijd Anne-Marie als lichtend voorbeeld.

Meedoen en ook floreren?

Er is een uitgebreide introductieworkshop op 23 mei aanstaande in de filosofenkamer van De Roos, PC Hoofdstraat 183 in Amsterdam. Aanvang 19.00 uur, einde rond 22.00 uur.

Ook in Den Haag wordt deze introductieworkshop gegeven, maar dan 's middags. In Den Haag kun je terecht op 7 en 14 juni, aanvangstijd is daar beide dagen 13.00 uur. Plaats: RS Lifestyle, Westeinde 12D in Den Haag.

De kosten voor de introductiewerkshops bedragen € 45 per persoon en de prijs is inclusief cursusmateriaal en koffie en thee. Lezers van Onkruid krijgen echter een korting van maar liefst 33 procent en betalen slechts € 30 voor een middag of avond. Meld dan bij aanmelding de kortingscode "Onkruid 214". Vlak voor de zomer start dan weer het complete programma *Floreren*, met van 17 tot 21 juni een midweek in de sprookjesachtige Villa Bellevue in Verviers (vlak over de grens bij Maastricht). Ook hier krijgen lezers van Onkruid 30 procent korting.

Voor alle informatie kun je terecht op www.ikfloreer.nu. Maar je kunt ook bellen met Anne-Marie wanneer je meer wilt weten of je op wilt geven voor één van de introductiewerkshops: 06-30893880.

Wie is Anne-Marie Reimert?

Florerend door het leven

Communicatietrainer Anne-Marie Reimert (47) woont in Den Haag samen met haar hond en reispartner Juta. Via pelgrimstochten naar Santiago en naar Rome ontdekte zij haar manier van floreren. Ze leerde haar focus te verleggen naar dingen die echt belangrijk zijn, waardoor ze het mooiste uit haar leven weet te halen.

Anne-Marie: "Wanneer ik terugkijk ben ik lang bezig geweest om de nuttige dingen zo leuk mogelijk te maken, nu ben ik aan het kijken of ik de leuke dingen ook nuttig kan maken. Ik hou niet van autorijden, maar als ik dan toch moet autorijden, waarom dan geen stijlvolle oude cabriolet? Daar wordt ik namelijk wel blij van, en hij levert me het enige echte compliment ooit van mijn vader op. Als ik toch nieuwe schoenen moet hebben, dan maar een paar leuke, toch? Zo simpel en plat kan je je leven wat leuker maken."

"Ik zou mezelf omschrijven als eigenzinnig, en een grote twijfelkont. Ik zoek mijn eigen pad en neem niet automatisch de makkelijkste weg. In mijn jeugd gaf ik nooit zo veel om studeren, ik wilde het liefst tijd besteden aan paardrijden, rugby spelen en buiten zijn. Maar na mijn studie bestuurskunde ging alles in een razend tempo. Op mijn 22e had ik mijn eerste baan, op mijn 23e woonde ik samen. Daar zat ik dan, helemaal onder de pannen, een relatie, leuk huis, een goede baan en twee leaseauto's voor de deur. Daar schrok ik van. Ik vond mezelf nog veel te jong om zo gezeteld te zijn. Ik besloot uit het plaatje te stappen en opnieuw te beginnen, waardoor ik huf, baan en relatie verloor. Toen viel het me

op dat veel mensen niet écht naar iemand kijken, maar alleen naar de buitenkant. Dat is het mooie van pelgrimeren, dat je per definitie een vreemdeling bent; nieuw voor alle mensen die je tegenkomt. Dat zorgt er voor dat je los komt van je oude patronen en verder kan kijken. Het helpt je het beste van jezelf in de wereld te zetten, het helpt je te floreren."

Pelgrimeren

"Met pelgrimeren ervaar je dat je met weinig kan leven en blij kunt worden van kleine dingen. Hoe idioot gelukkig je kan worden van bijvoorbeeld een kopje koffie. Je begint dingen in hun waarde te schatten en meer te waarderen, dat vind ik een mooi en nuttig effect. Mijn eerste pelgrimage deed ik in 2006. Ik had toen een relatie, mijn vriend vroeg mij wat ik allemaal nog in dit leven wilde doen. Uit die vraag kwam al gauw een lijstje met allerlei reisplannen: met een paard door Europa, de oceaan overvaren met een zeilschip en lopen naar Santiago. 'Zullen we deze zomer maar eens beginnen met de tocht naar Santiago?' Hij daagde me uit om niet meer te dromen, maar het werkelijk te gaan doen, dus dat deden we! Bij mijn tocht naar Santiago had ik het gevoel dat ik door een onzichtbare muur ging en in een andere dimensie kwam. Na een paar keer met anderen gelopen te hebben, had ik de tijd en gelegenheid om alleen verder te gaan. Ik vond het doodeng in mijn uppie, maar ik zette wel door. Al snel had ik door dat ik met lopen mezelf beter leerde kennen. Een pelgrimage zorgt ervoor dat ik letterlijk door onverwerkte zaken heen loop. Daardoor ontstaat ruimte in mezelf, energie. Een nieuw soort focus, waarin ik slechts bezig ben met lopen, nieuwe mensen ontmoeten en genieten."

"Floreren is eigenlijk een samenvatting van alles wat ik tot nu toe gedaan en geleerd heb. In 2011 ging ik op pelgrimstocht naar Rome, samen met mijn hond (een hond, ook iets wat ik altijd al wou!) Bij thuiskomst heb ik het besluit genomen om voortaan elk jaar te gaan pelgrimeren, en iets te gaan doen met het effect van pelgrimeren. Floreren is wat mij betreft het resultaat van een reis naar je kern; je eigen pad bewandelen, wat dat ook mag zijn. Floreren kan voor iedereen verschillend zijn. Pelgrimeren is mijn favoriete vorm van floreren, deze ervaring wil ik graag aan andere mensen meegeven."



"Floreren is eigenlijk een samenvatting van alles wat ik tot nu toe gedaan en geleerd heb"