



Bevriezen, vluchten of vechten?

Oersichtlik-EXTRA | Maart 2020

Voor welke uitdagingen sta jij, nu alles om je heen per dag verandert {{voornaam}}?

Van de ene op de andere week ziet ieders leven er plotseling helemaal anders uit! Voor de één is angst de eerste reactie terwijl de ander geen enkel gevaar bespeurt. Onzekerheid over bijna ieder aspect van het anders zo georganiseerde leven zorgt bij sommigen voor een verlamdend effect. Er komt niets meer uit handen en ideeën hoe er mee om te gaan ontbreken.

Misschien bruis jij juist van creativiteit of kom je met initiatieven waar je anders nooit mee was gekomen. Misschien doe je vrijwillig heel ander werk of heb je juist zelf behoefte aan ondersteuning.

Vandaag lees je hoe je psyche omgaat met veranderingen en hoe je grip kunt houden op je leven ondanks je omstandigheden. Heb je een mooi voorbeeld hoe jij omgaat met deze nieuwe omstandigheden laat het me gerust weten, ik ben heel benieuwd!

Heel veel sterkte toegewenst aan ieder die ziek is of te maken heeft met de gevolgen van corona. Laat je niet uit het veld slaan en als je behoefte hebt aan een gesprek of coaching via de telefoon/app laat het me gerust weten.

Tijdens de binnenblijfweken heb ik een aantal leuke aanbiedingen voor jou met flinke korting. Twijfel je al langer om een training, cursus of DISC analyse te doen? Maak dan nu gebruik van dit eenmalig zeer voordelig aanbod.

Blijf gezond en graag tot horens,
Johanna



Psychisch

Wat angst kan doen

Angst is een aangeboren reactie die ons helpt bij gevaar. Wanneer we in een situatie komen die beangstigend is zorgt een gevoel van angst ervoor dat we gewaarschuwd worden en er intern alarmbellen afgaan. Je merkt dit doordat je gaat zweten, je hartslag verhoogt en je bloeddruk stijgt. Dit is heel nuttig om je te beschermen tegen gevaren.

Nu er een gezondheidsgevaar dreigt kun je op 3 manieren reageren:

1. Bevriezen; je voelt je als het ware verlamd en je weet niet wat je moet doen. Je kunt volledig dicht klappen en je reactie is passief.
2. Vluchten; je probeert van het gevaar weg te vluchten door instinctief te handelen.
3. Vechten; je verzet je tegen het gevaar ook al betekent dit dat je er schade door op kan lopen.

Als je de filmpjes bekijkt bij opsporing verzocht zie je vaak dat mensen die worden overvallen, verlammen en de buit zo meegeven. Anderen slaan op de vlucht en een kleine groep gaat vol in de aanval.

Of je reactie op deze crisis goed of fout is hangt helemaal van de situatie af. Tijdens deze periode is het voor jezelf gezond om na het bevriezen, vluchten of vechten te kiezen voor een gezond vervolg.

Spreek jezelf en anderen moed in en bekijk de hele situatie van een afstand. Probeer realistisch te blijven en hoop te houden. Richt je op de dingen die er echt toe doen en geniet van de kleine dingen. Verman jezelf en daag jezelf uit om van iedere nieuwe dag een mooie dag te maken.

Eenmalig, zeer scherp geprijsd

Sla nu je slag en volg heel voordelig een training, cursus of DISC analyse. (Alles gaat via bellen of mailen) De aanbieding geldt uitsluitend tijdens de binnenblijfweken.

1. Persoonlijkheidsanalyse €150,00 nu €97,00
2. Orden je leven 'basis' €99,95 nu €75,00
3. Persoonlijke coaching p/u €62,50 nu €47,00

Op alle overige diensten krijg je 10% korting als je nu een afspraak maakt voor na de binnenblijfweken.

Heb je behoefte aan een gesprek omdat je er psychisch doorheen zit? Ook dat is mogelijk! Neem vandaag nog contact met me op.



Praktisch

Grip op je leven houden, hoe doe je dat?

Wanneer je complete structuur plotseling verandert is het logisch dat je hier aan moet wennen en je een vorm zult moeten vinden die werkt voor jou en je huisgenoten/gezin. Hieronder lees je 10 tips om grip te houden op je leven.

1. Houd de **vaste dagstructuur aan**; zowel het opstaan 's ochtends als het naar bed gaan 's avonds
2. Maak een **planning voor de volgende dag** en overleg met je huisgenoten wat hun planning is
3. **Maak afspraken** over de eetmomenten, rustmomenten, samenzijn momenten en wie wanneer diverse media nodig heeft
4. **Bedenk activiteiten die je afleiden en energie geven** bijvoorbeeld puzzelen, grappige filmpjes kijken, lezen, een online training of cursus volgen etc.
5. Ga **regelmatig naar buiten** als dit mogelijk is; wandelen, fietsen, skeeleren, hardlopen en tuinieren zijn gelukkig nog steeds toegestaan
6. **Leg de lat niet te hoog**, gun jezelf tijd om te wennen aan deze nieuwe situatie
7. **Eet gezond en beweeg tussendoor regelmatig** voer telefoon gesprekken bijvoorbeeld staand of lopend. Ook de 7 minuten work-out is een optie
8. **Maak een financieel overzicht** als je in geldproblemen dreigt te komen. Zeg per direct alle abonnementen, verzekeringen ed. op die je (nu) niet nodig hebt. Vraag hulp als je er zelf niet uit komt.
9. **Plan een 'badkameruurtje'** en neem een ontspannen bad of douche, verzorg jezelf goed en laat alle zorgen even van je afglijden.
10. **Vergelijk jezelf niet met anderen** maar wees tevreden en dankbaar met wat jij hebt en kunt. Maak je (thuis)werkplek extra gezellig en aantrekkelijk!



Maak hier een afspraak

Noteer vast in je agenda...

8 oktober 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
19:30 Bibliotheek Drachten

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker?
Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.