



# Wat maakt jou blij?

Oersichtlik | Februari 2021

Waar maak jij jezelf heel blij mee {{voornaam}}?

Normaal gesproken was ik nu de dagen aan het aftellen om op wintersportvakantie te gaan. Dit is voor mij echt een heerlijke onderbreking van ons bedrijf dat 24/7 doorgaat. Bovendien is het een ideale break in de winter omdat het dan op de boerderij een stuk rustiger is dan in de zomer.

Zo hebben we allemaal ons uitjes en activiteiten waar we ons echt op kunnen verheugen. Misschien omdat je het zo gewend bent of omdat je juist voor dit jaar iets bijzonders had gepland. Nu bijna alle activiteiten weg zijn gevallen komt het aan op creativiteit en flexibiliteit om een andere invulling te zoeken ter ontspanning.

Deze nieuwsbrief geeft je tips en trics ter ontspanning maar ook inzicht in hoe je om kunt gaan met negatieve gedachten. Heb jij ook leuke tips ter vervanging van je normale activiteiten? Laat het me weten dan neem ik ze mee in de volgende nieuwsbrief.

Heb je tijd en wil je dit gebruiken om aan jezelf te werken? Geef je dan op voor een **leefstijltraining**. Deze begint wanneer het jou uitkomt en in jouw tempo en is grotendeels off-line met een werkboek en persoonlijke coaching te volgen. Er zijn 4 verschillende pakketten, jij kunt zelf bepalen hoe uitgebreid je het aan wilt pakken. Lees meer onderaan de nieuwsbrief.

Tot ziens of tot horens!  
Groet, Johanna

Psychisch

## Breinblokkades

Als je veel in je hoofd leeft (veel nadenkt over dingen) kun je het idee krijgen dat je gedachten je grootste kracht zijn:

'Ik denk veel, dus ben ik slim.'

Maar juist deze sterke gedachtes kunnen flink tegen je werken als ze negatief zijn:

'Ik kan het niet.'

'Ik ben niet goed genoeg.'

'Wat een sukkel ben ik toch.'

'Ik ben dom.'

Deze negatieve gedachtes produceren nare gevoelens. En als deze gevoelens te lang duren kun je in een negatieve spiraal terecht komen met alle gevolgen van dien. Gelukkig kun je precies deze gevoelens gebruiken om jezelf tot de orde te roepen! Als je je gevoelens maar erkent! Want wat gebeurt er nou echt?

Door bij jezelf na te gaan waar je nare gevoelens vandaan komen, kom je automatisch terecht bij de gedachtes die je ergens over hebt. Ben je ontslagen en lukt het maar niet om een nieuwe werkgever te vinden? Welke gedachtes heb je daarover?

In plaats van toe te geven aan al die slechte gedachtes kun je ze ombuigen in het denken in oplossingen. Het werkeloos zijn kun je niet wegdenken maar je kunt je wel vast bedenken hoe je straks (of meteen) iets kunt doen aan je probleem. Bijvoorbeeld hulp vragen bij het solliciteren, je inschrijven bij uitzendbureaus, een post plaatsen dat je werk zoekt, iedereen in je omgeving laten weten dat je beschikbaar bent voor werk etc.

Als je op geen enkele manier meer kunt doen heeft het ook geen zin om je er heel druk over te maken. Probeer dan bewust te zijn van de rust die je nu nog even hebt. De oplossing zit 'm dan in het accepteren van je werkeloosheid en de consequenties die dit met zich mee brengt. Koppel de gebeurtenis of feit los van wie je bent als persoon. Wat er gebeurt kan waardeloos zijn maar jij als persoon bent van waarde!

Kortom: een negatieve gedachte geeft een negatief gevoel. Wil je af van je negatieve gevoelens dan is het zaak om je gedachtes om te buigen en te denken in oplossingen!

NB: in de **leefstijltraining** leer je hoe je dit in praktijk kunt brengen

### GA JE MEE KAMPEREN

Komt tot rust en doe dingen waar je heel blij van wordt!

### MIJN ACHTERTUIN IS NOG VRIJ

1. Bak een lekkere taart of maak een nieuw gerecht en nodig iemand uit om het mee op te eten
2. Rijd naar het strand en maak een lange wandeling (er zijn overal tentjes met coffee to go of iets te

*Loeije*

eten)

3. Boek een paar nachtjes een hotel of een huisje
4. Maak een lijstje van films die je nog graag eens wilt zien
5. Lees een goed boek (vraag je omgeving of ze je een mooi boek willen lenen)
6. Bezoek een stad, dorp of bezienswaardigheid waar je altijd nog eens naar toe wilde gaan
7. Pak een oude hobby weer op
8. Luister naar een podcast
9. Doe iets creatiefs met stof, garen, verf, hout of ijzer
10. Schrijf een dagboek/logboek/blog om je gedachtes op papier te zetten of ga een gedicht, rap of zelfs roman schrijven
11. Verander iets aan je interieur; verplaats meubels of geef een muur een nieuwe kleur
12. Creëer een eigen moestuin of stek je eigen plantjes
13. Daag jezelf uit om een bepaald doel te behalen en bedenk er een passende beloning bij ;)
14. Speel een online spel met vrienden (bijvoorbeeld een thuispubquiz of een online escape room)
15. Regel een oppas of nanny en besteed de vrijgekomen tijd aan iets waar je heel blij van wordt



## Energieboosters in 5 minuten

- Zet een mooi bos bloemen op tafel of een pot met voorjaarsbolletjes
- Lach naar jezelf in de spiegel en spreek hardop een compliment uit
- Zet muziek op dat je opbeurt (ga eventueel dansen)
- Maak zelf muziek
- Ga voor het raam staan en probeer buiten iets te ontdekken dat je nog niet eerder is opgevallen
- Schrijf een kaartje naar een ziek of eenzaam persoon en doe deze op de bus
- Maak na het opstaan meteen je bed op of sla je dekbed open
- Doe al je gordijnen, vitrage etc. zo ver mogelijk open
- Groet de mensen die je tegenkomt als je buiten bent
- Hang vogelvoer op een plek waar je het uitzicht op hebt

Scholing

THE SECRET OF BEING  
**HAPPY**  
IS ACCEPTING WHERE  
YOU ARE IN LIFE AND  
MAKING THE MOST OUT  
OF EVERY DAY  
[WWW.LIVELIFEHAPPY.COM](http://WWW.LIVELIFEHAPPY.COM)

## Leefstijltraining

Zit jij niet zo lekker in je vel? Ben je op zoek naar handvaten om met jezelf aan de slag te gaan? Geef je dan op voor deze praktische leefstijltraining. Met behulp van een werkboek ga je aan de slag met je hart, je hoofd, je huis en je administratie. Door middel van opdrachten, persoonlijke coaching en ondersteuning via de mail ga je op een krachtige en effectieve manier op allerlei gebieden van je leven aan de slag. Dit is wat andere cursisten ervan vinden:

*'Je gaat concreet aan de slag met wat er in je hoofd leeft'*

*'Je leert hoe je je leven kunt ordenen, heel praktisch'*

*'Je leert dat het goed is om je hart te kennen en te volgen'*

*'Je gaat bewuster in het leven staan. Leef het leven in plaats van je te laten leven'*

*'Als je van alles wilt maar niets klaar krijgt leer je vaardigheden om dit te veranderen'*

*'Ik mag er zijn, het geeft rust in mijn hoofd'*

*'Deze cursus helpt je om praktisch na te denken hoe je je leven op orde kunt krijgen en hoe je meer jezelf mag worden zoals je bedoeld bent'*

*'Deze cursus geeft veel inzicht als je chaotisch bent in denken en doen'*

*'Je leert je hart meer te volgen en meer te kiezen voor dat wat goed voor jou is en datgene te doen waar je voor geschapen bent'*

*'Je leert eerlijk naar jezelf en je omgeving kijken'*

*'Je krijgt handvaten om een nieuw leven in praktische zin te beginnen'*

Is dit precies waar jij naar op zoek bent? Geef je dan op en we starten zodra jij er klaar voor bent.

Opgave en meer info vind je [hier](#)

## Doe je mee?

**2 en 9 Maart 2021**

2-Daagse DISC cursusavond

19:30-22:00 de Wilgen

[Opgave en meer info](#)

**5 maart 2021** Workshop 'Ontspullen'

10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je graag persoonlijke coaching of training?  
Of wil je met je team een DISC trainingdag boeken?  
Klik [hier](#) voor het volledige aanbod 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](mailto:johanna@it-oersicht.nl) toe aan uw adresboek.