



# Zo kom je uit je dip

Oersichtlik | Februari 2022

Beste {{voornaam}}?

Soms kunnen persoonlijke zorgen en problemen zo sterk zijn dat ze je beperken in je dagelijkse leven. Wanneer dit te lang duurt kan het er zelfs voor zorgen dat je in een burn-out terecht komt of dat je lichamelijke en/of geestelijke klachten krijgt. Vandaag lees je tips en handreikingen hoe je hiermee om kunt gaan en hoe je uitstelgedrag bij de wortel aan kunt pakken.

De tijd waarin we leven maakt het er niet gemakkelijker op. Om me heen hoor ik zorgwekkende signalen; spanning op de werkvloer door o.a. hoog ziekteverzuim, leidinggevendenden zonder empathisch vermogen en gebrek aan persoonlijke belangstelling, meer moeten doen met minder mensen, overmatige controle en wantrouwen, teams die als los zand functioneren, vaak wisseling in personeel, werkdruk door coronaregels enz.

Loop je vast en heb je handvaten nodig om hiermee om te gaan? Wil je persoonlijk of met je team werken aan meer werkplezier? Schroom niet en neem contact met me op.

Graag tot ziens of tot horens,  
Johanna Hoekstra  
06-46104961

[Maak een afspraak >>](#)



Wanneer je iets echt wilt in je leven is er maar 1 manier om het voor elkaar te krijgen; zet je angsten opzij en ga het DOEN! Dit waargemaakte filmpje laat op een hele mooie manier zien hoe je verder kunt komen zelfs als de situatie hopeloos lijkt...

## 6 Praktische stappen om door te zetten

### 1. Houd een dagboek bij.

Noteer dagelijks hoe je je voelt en geef je gevoel een cijfer tussen 0 en 10 (10 is super!)

### 2. Plan je dag vooraf in.

- Hou elke dag vast aan een vast ritme. Dit zorgt er niet alleen voor dat je je beter voelt, maar schiept ook de nodige stabiliteit:
- Bepaal de acties waar jij je goed door voelt en voer deze als eerste in de ochtend uit. Probeer je hier ook elke dag aan te houden! Dus bijvoorbeeld: wordt je blij van een uitgebreid ontbijt, zorg er dan voor dat je elke dag ontspannen van je ontbijt kunt genieten.
- Plan je dag van uur tot uur. Stel realistische en haalbare doelen voor jezelf, zodat je je succes kunt meten.
- Beloon jezelf na elke actie die zelf geen automatische beloning in zich draagt. (Bedenk van tevoren waar je jezelf mee kunt belonen).
- Richt je op de dingen die goed gaan, ook al zijn ze nog zo klein.
- Houd elke dag je dagboek bij om je vooruitgang te meten

### 3. Doe dingen waar je blij van wordt.

Maak een lijstje met activiteiten die jouw positieve energie geven. Zorg dat je iedere dag een activiteit doet waar je energie uit put. Geef jezelf niet de schuld van je depressie/dip. Depressies kunnen iedereen overkomen. Je bent niet zwak of laf; je hebt een ziekte die slopend kan zijn, en je neemt stappen om er bovenop te komen. Dat is dapper.

### 4. Ga iedere dag naar buiten.

Een stukje fietsen of wandelen kan je echt vooruit helpen. Als je lijdt aan depressie of gewoonweg verdriet of een slecht humeur, probeer dan echt zoveel mogelijk de deur uit te gaan. Dit is waarschijnlijk iets waar je jezelf echt toe moet aanzetten, omdat je in zulke situaties waarschijnlijk liever onder de lakens wilt kruipen, maar het effect is enorm. Een lichttherapielamp kan je helpen om 's ochtends uit bed te komen.

### 5. Ga sporten.

Door je dip/depressie/verdriet heb je totaal geen zin om iets te ondernemen maar als je je dip zonder medicatie aan wilt pakken is sporten een onderdeel dat je echt nodig hebt. Sluit je aan bij een wandelgroep of meld je bij de sportschool voor een groepsles. Zo heb je ook een stok achter de deur om daadwerkelijk te gaan.

### 6. Eet gezond en gevarieerd.

Om uit je dal te komen en te blijven is het belangrijk dat je gezond eet. Bepaalde mineralen en vitamines zijn belangrijk voor een goede mentale gezondheid. Dit zijn onder andere voedingsmiddelen met veel omega3 vetzuren, zoals zalm, sardines en walnoten, en voeding waar veel andere goede vetten in zitten, zoals avocado en kokosolie.

Heel veel sterkte toegewenst! Heb je hulp nodig laat het dan weten. Bel of app 06-46104961 om een afspraak te maken zodat ik jou kan helpen om je energie terug te krijgen.



## 6 Types van uitstelgedrag

Ben jij een uitsteller? Lukt het jou maar niet om dit patroon te doorbreken? Dan bestaat er een grote kans dat je de confrontatie met jezelf uit de weg gaat. Je stelt uit omdat je bepaalde dingen wilt vermijden en/of je presteert minder door zelfverlamming. Uitstelgedrag is aangeleerd gedrag. Niemand wordt geboren als uitsteller. Als je weet wat de oorzaak van uitstelgedrag is lukt het beter om dit patroon te doorbreken. Er zijn 6 persoonlijke eigenschappen te onderscheiden die jouw uitstelgedrag in de hand kunnen werken;

- 1 De Perfectionist - angst voor beoordeling
  - 2 De Overwerker - angst voor beoordeling
  - 3 De Dromer - gebrek aan zelfdiscipline en daadkracht
  - 4 De Uitdager - strijd om de macht
  - 5 De Adrenalinezoeker - strijd om de macht
  - 6 De Piekeraar - scheidingsangst
- Lees [hier](#) het hele artikel en wat je kunt doen om je uitstelgedrag te doorbreken.

## DISC cursus

Op **woensdag 23 maart** geef ik weer een inspirerende DISC cursus (zie agenda). Want jouw gedragstaal is uniek! Toch is het bijzonder hoe je met de kennis van DISC tot de ontdekking komt dat er maar 4 verschillende basis gedragstalen zijn. Door jouw persoonlijke mix van deze verschillende stijlen krijg je jouw unieke gedragstaal. Met DISC ontdek je welke taal je spreekt en welke kenmerken hierbij horen.

In deze workshop maak je kennis met de basiskennis van DISC. Door een kleine test, leuke opdrachten en leerzame oefeningen ben je na afloop van de workshop heel wat wijzer over je eigen gedragstaal maar ook over die van anderen.

DISC helpt je om je relaties te verbeteren, beter samen te werken, je communicatie af te stemmen op de ander, jezelf beter te begrijpen maar vooral ook te ontdekken wat je nodig hebt om goed tot je recht te komen. Met een de kennis van DISC op zak kun je patronen doorbreken en meer bereiken voor jezelf, met je team en met de mensen om je heen.

Deze workshop is bij uitstek geschikt voor teams, vriendengroepen, gezinnen of groepen waar samenwerking en communicatie een belangrijke factor is. Vraag gerust naar de mogelijkheden en de kosten wanneer ik bij jou op locatie kom.

ACTIE: Heb je de DISC analyse al eens bij mij gedaan? Dan betaal je slechts 25 euro voor deze cursus. Een echte aanrader om je kennis te verdiepen en op te frissen!

[Opgave](#)



## Agenda

### Cursus 'Orden je leven'

1 en 15 februari, 1, 15 en 29 maart, 12 april  
19:30-21:30

Opgave en meer info: [Bethelkerk Drachten](#)

### 23 maart 2022 DISC cursus

#### Wie ben je als persoon?

9:30-12:00 Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave: [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl)

### 16 maart 2022 'Ontspullen'

Vrouwen van Nu in Peize

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching 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.