



Dankbaarheid en rust

Oersichtlik | december 2022

Hoe gaat het met jou {{voornaam}}?,

Nog een paar weekjes en 2022 is (alweer) voorbij. Een mooi moment om eens stil te staan bij de dingen die je gedaan hebt de afgelopen periode en om vooruit te kijken naar een heel nieuw jaar. Heb je een mooi 2022 gehad? Of viel het je zwaar om wat voor reden dan ook? Zou je bepaalde dingen willen veranderen of ben je tevreden en dankbaar met hoe je leven op dit moment verloopt?

In deze nieuwsbrief is er aandacht voor de feestelijkheden maar ook aan de stress die dit met zich mee kan brengen en hoe goed het kan zijn om voor jezelf op een rijtje te zetten hoe je de rust bewaart in hectische tijden.

Lijkt het je leuk om volgend jaar te starten met een inspirerende cursus of workshop? Lees onderaan de nieuwsbrief meer info over data, thema en kosten. Ik hoop je te ontmoeten bij één van de bijeenkomsten.

Alvast hele fijne feestdagen toegewenst!

Johanna Hoekstra
06-46104961

Psyche

DANKBAARHEID

is de kortste weg naar

Geluk

Soms is het goed om eens stil te staan bij alles wat je hebt. Dus even geen aandacht aan alles wat nog moet, wat je nog wilt of waar je vindt dat je tekort schiet.

Wat komt als eerste bij jou op als je het hebt over dankbaarheid? Welke dingen in je leven zijn belangrijk voor je en hecht je bijzonder veel waarde aan? Het zou zo maar kunnen dat de dingen waar je aan denkt normaal gesproken te vanzelfsprekend zijn om ze te benoemen. Pas als je iets mist ontdek je vaak hoe waardevol het was.

Dankbaarheid kan een houding zijn die je jezelf aan kunt leren. Door te oefenen in het bewust bedenken, beschrijven of zelfs noteren van de dingen waar je dankbaar voor bent maken dat je je beter gaat beseffen waar het echt om gaat in het leven. Je gelukkig en tevreden voelen is een rechtstreeks gevolg van het uiten van dankbaarheid.

Dankbaarheid maakt je niet alleen blijer maar geeft ook heel veel rust.



Kerst - feestelijk of pijnlijk?

Hoe je kerst beleeft hangt nauw samen met hoe je op dit moment in het leven staat. De decembermaand kan zowel vrolijk, gezellig en feestelijk zijn als eenzaam, verdrietig en pijnlijk. Geconfronteerd worden met alles wat er mis is kan voor heel veel verdriet zorgen.

Hoe ga je om met eenzaamheid of met de pijn die je voelt omdat kerst voor jou niet het feest is dat je graag zou willen? Misschien ben je in de rouw over dingen die er spelen in je leven en vindt je het bijzonder lastig om hier met anderen over te praten. Misschien heb je ruzie in de familie of ben je onlangs gescheiden. Misschien willen je kinderen geen contact of ben je ongewenst kinderloos. Of wil je wel kerst vieren maar heb je financiële problemen. Wat er ook speelt, het kan ervoor zorgen dat de decembermaand de meest lastige maand is van het jaar.

Probeer voor jezelf te bedenken wat je behoeftes zijn:

- veiligheid
- samen zijn
- je gewaardeerd voelen
- erbij willen horen
- nuttig zijn
- rust
- etc.

Lukt het om op één of andere manier je behoeftes te vervullen dan zullen je gevoelens van eenzaamheid, pijn en verdriet minder worden. Neem tijd voor rouw, accepteer je situatie of doe er iets aan en zoek dat op wat jij nodig hebt. Heel veel sterkte en moed toegewenst in jouw situatie.



Praktisch

Less stress, hoe pak je dat aan?

De decembermaand kan ontzettend druk en stressvol zijn, hoe zorg je er nu voor dat je er ook van kunt genieten?

- Begin vroeg met voorbereiden
- Schrijf op wat je wilt doen en zet 't op volgorde van prioriteit
- Delegeer taken
- Zet je perfectionisme opzij
- Plan rustmomenten in en zet dan al je apparaten op stil
- Laat de boodschappen thuis bezorgen
- Zeg onbelangrijke afspraken af of verplaats ze naar januari
- Gebruik je tijd effectief en voorkom dat je veel tijd stopt in nutteloze zaken
- Stop het vergelijken van jezelf met de ander
- Wees dankbaar!

Creatief



Kerstkransjes maken

- 200 gram bloem
- 150 gram roomboter (ongezouten)
- 100 gram witte basterdsuiker
- 2 eieren (middel)
- scheutje melk
- zout
- parelsuiker en amandelschaafsel ter decoratie

[Meer info](#)

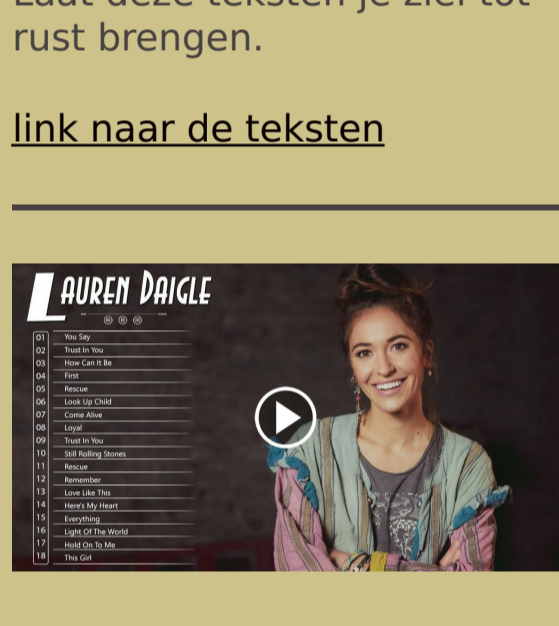
Geloof

Wat zegt de Bijbel over rust?

Heb je wel eens een onrustig hart? Lukt het dan niet om je hoofd tot rust te brengen? De Bijbel staat vol met teksten over rust. Al in het eerste Bijbelboek Genesis wordt duidelijk hoe belangrijk God het vindt dat wij mensen rust in ons leven nemen. Het Bijbelboek verhaalt hoe God de wereld heeft gemaakt en hoe God zelf rust neemt om van zijn schepping te genieten.

Naast fysieke rust spreekt de Bijbel vaak over rust en vrede voor de ziel. Wat staat er in de Bijbel over rust? Laat deze teksten je ziel tot rust brengen.

[link naar de teksten](#)



Lauren Daigle - You say Prachtig lied (en album) over het vertrouwen in een God die kracht geeft als jij zwak bent, die je vasthoudt wanneer je het gevoel hebt dat je wegzinkt en die van je houdt. Geloof jij dit ook?



Verdiepingscursus DISC

Inhoud:

- Ofrissen en uitbreiden van kennis van de verschillende persoonlijkheidsstijlen
- Oefeningen om inzicht te krijgen in het gedrag en de communicatie van de 4 persoonlijkheidsstijlen
- Handvaten krijg je om kunt gaan met een voor jou lastige 'kleur' (stijl)
- De grafieken uit je analyse opnieuw beoordelen en interpreteren
- Je valkuilen herkennen en leren hoe hiermee om te gaan
- 3 Persoonlijke oppeppers om in praktijk te brengen

Deze training is bedoeld voor jou als je nog meer profijt wilt hebben van de analyse die je hebt laten doen zodat je er weer helemaal opgepept en uitgefrist tegenaan kunt. Ook kun je ervoor kiezen om de analyse opnieuw in te vullen of uit te breiden met Denkstijlen en Drijfveren. Wil je voor het eerst een analyse doen en aansluitend deze training volgen? Dan kan ook, maak dan eerst een afspraak voor een analyse!

Tip: Vraag je werkgever of er budget is om deze training te volgen. Meestal is er vergoeding mogelijk vanuit het persoonlijk ontwikkelingsbudget dat je via je werkgever spaart

[Opgave en meer info](#)

Cursus 'Get organized'

Get Organized is een leerzame en praktische cursus van 2 lessen van 2 uren. Het is bedoeld voor iedereen die **meer structureel** aan wil brengen in zijn/haar dagelijks leven. Je leert hoe je op kunt ruimen, hoe je een haalbare planning maakt en hoe je je administratie op orde krijgt. Ook krijg je inzicht in welke zaken jou belemmeren en hoe je hiermee om kunt gaan. Verder krijg je praktische opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan. Het cursusboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' helpt je om dmv kleine stapjes weer grip te krijgen op je dagelijkse leven.

Een waardevolle investering in jezelf! Gun jezelf (en je omgeving) een opgeruimd huis en hoofd.

Data: woensdag 18 januari en 8 februari 2023

Tijd: 19:30-21:30

Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen (nabij Drachten, **openbaar vervoer in de buurt!**)

Kosten: € 49,95 (inclusief koffie/thee/koek en het werkboek 'Oh zo heerlijk opgeruimd' twv € 9,95)

Opgave kan via johanna@it-oersicht.nl of 06-46104961 (stuur deze uitnodiging gerust door als je iemand kent die de cursus goed kan gebruiken)

Een reactie van eerdere deelnemers:

"De cursus heeft mij geholpen om naar de oorzaak te kijken van mijn chaotische leven. Ik ben me er nu veel bewuster van wat ik kan doen om dit te veranderen".

"De cursus is voor mij een stok achter de deur geweest om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Ik wil al heel lang veranderen maar nu lukt het me om stappen te zetten".

"Ik kan mijn eettafel weer gebruiken om mijn naaipatronen uit te tekenen, dat voelt zo fijn!"

Iets voor jou?

DISC cursus

12 januari 2023

9:30-12:00 Biskopswei 1, de Wilgen
Opgave johanna@it-oersicht.nl

DISC cursus

26 januari 2023

19:30-21:30 Biskopswei 1, de Wilgen
Opgave johanna@it-oersicht.nl

Cursus 'Get organized'

18 januari en 8 februari 2023

19:30-21:30 Biskopswei 1, de Wilgen
Opgave johanna@it-oersicht.nl

Workshop 'Ontspullen'

13 maart 2023 20:00-22:00

Vrouwen van Nu, Odoorn

Workshop 'Ontspullen'

21 maart 2023 20:00-22:00

Vrouwen van Nu, Gieten

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken? Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

-: