# Omgaan met tegenslagen

Oersichtlik | september 2022

Beste {{voornaam}}?

Hoe was je vakantie? Ben je weer helemaal opgeladen? Of had de vakantie wat jou betreft nog wel wat langer mogen duren? Voor velen is het heerlijk om weer in een routine terug te kunnen zitten maar voor anderen is het juist zo fijn om even geen druk te voelen van tijd en taken.

Het thema voor deze nieuwsbrief is er eentje die je misschien niet direct na de vakantie verwacht. Maar als ik om me heen kijk en luister naar de verhalen van mensen die in diepe problemen zitten of dingen te komen dan beef ik ine dat het omgaan met tegenslagen iets is waar we lever niet over praten maar wel juist zoveel baat hebben bij een goed gesprek, begrip en hoop.

Zolang je gezond bent, je inkomen stabiel is en je maandelijkse kosten behapbaar zijn gaat alles zijn gangetje en is er geen vuiltje aan de lucht (jou je denken). Maar wat als je energieniveau verdrievoudigt? Wat als je je baan verliest? Wat als je met ziekte te kampen krijgt? Wat als je kinderen psychische problemen hebben/krijgen? Wat als je te maken gaat met verlies? Hoe ervaar je dit en hoe pak je draad dan op? Wat zijn jouw zorgen voor de dag van morgen?

De wereld staat letterlijk op zijn kop en niemand weet hoe het er over een half jaar aan toe zal staan. De nieuwsberichten zijn ronduit alarmerend en negatief. Wat voor invloed heeft dat op jou en op je omgeving? Ben je voorbereid op een moment dat het jou personlik raakt (of je gerraakt heeft)? Wat te doen bij tegenslagen? Ik hoop je in deze nieuwsbrief handvatten te geven, moed en kracht om ook bij tegenslagen niet op te geven. Stel hulp vragen niet uit, schaam je niet en voel je niet minderwaardig. Hoe eerder je ingrijpt hoe beter!

Misschien is de cursus 'Get organized' iets voor jou? Lees onderaan meer over deze inspirerende en praktische cursus van slechts 2 lessen!

Heel graag tot horens of tot ziens!

Johanna Hoekstra
06-46104961

Ik ben
Ik ben niet
Ik ben niet
Ik ben niet