

POSITIEVE PSYCHOLOGIE POST

met perspectief vooruit – ervaar de kracht van positieve psychologie

EEN POSITIEVE TIJD

*Wat deze tijd je wil
laten zien.*

Zelfcompassie in
de winter

Kleine keuzes voor een
positieve tijd

INHOUD

Welkom in een positieve tijd

Een warme opening over het winterritme en wat deze periode met je kan doen.

3

Quote

Een moment van inspiratie om rustig mee te beginnen.

4

Een Positieve Tijd

Een uitgebreid hoofdartikel over winter, positieve psychologie, emoties, reflectie en veerkracht.

5

Kleine keuzes voor een positieve tijd

Praktische handvatten om deze periode lichter te beleven.

8

In de praktijk

Een inkijkje in wat deze periode zichtbaar maakt in gesprekken met cliënten.

9

Wat deze tijd je wil laten zien

Reflectievragen en inzichten die helpen om helderheid te vinden.

10

Zelfcompassie in de winter

Een winterse uitnodiging om lief te zijn voor jezelf.

11

Rust creëren in een periode die veel van je kan vragen

Een moment om te luisteren naar wat jij nodig hebt.

12

Met perspectief vooruit

Hoe ik je kan ondersteunen op het gebied van psychologie, coaching en vitaliteit.

13

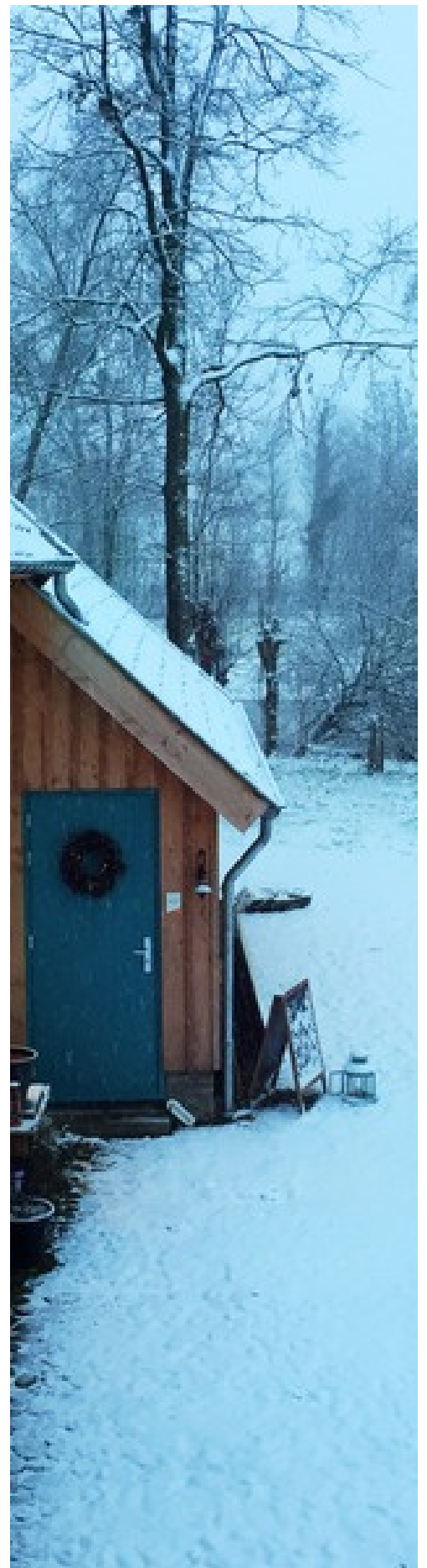
Nieuw in mijn praktijk

Online trainingen in 2026, met als eerste: Veerkracht bij Verandering.

14

Colofon

15



WELKOM

In een Positieve Tijd

De winter brengt een sfeer mee die bijna vanzelf uitnodigt om even stil te staan. Het licht wordt zachter, de dagen zijn korter en het tempo verandert. Tegelijkertijd merk ik in mijn praktijk dat juist deze periode veel losmaakt. Er is warmte en gezelligheid, maar ook drukte, verwachtingen en een gevoel dat je van alles moet terwijl je eigenlijk behoefte hebt aan rust.

Misschien herken je dat wel. Je doet je best om het fijn te hebben met de mensen om je heen, je probeert afspraken te maken, rekening te houden met ieders wensen en dat allemaal naast jouw dagelijkse leven. Ondertussen voel je dat je energie niet onbeperkt is. Je lijf geeft signalen, je hoofd blijft draaien en ergens merk je dat jouw eigen behoefte aan eenvoud en tijd voor jezelf steeds wat duidelijker wordt. Dat spanningsveld tussen wat er van je gevraagd lijkt te worden en wat je werkelijk aankunt, kom ik vaak tegen in de gesprekken die ik voer.

Als levenslooppсихoloog zie ik deze tijd van het jaar als een natuurlijke pauzeknop. Een moment waarop je iets afrondt, terugblijkt en voorzichtig voelt naar wat mag komen. Juist in deze periode helpt het om niet alleen te kijken naar wat er allemaal nog moet, maar ook naar wat je heeft gedaan waar je trots op mag zijn en waar je misschien iets wilt veranderen. Positieve psychologie en zelfcompassie zijn voor mij daarbij belangrijke pijlers. Ze helpen je om niet alleen kritisch te kijken, maar ook vriendelijk en realistisch. Kleine positieve emoties, een zachte blik naar jezelf, een haalbare keuze in plaats van een groot voornemen: het zijn precies die dingen die je veerkracht voeden.

In deze editie van de Positieve Psychologie Post neem ik je mee langs thema's die in deze wintermaanden vaak spelen. We onderzoeken waarom deze tijd zoveel met je kan doen, hoe positieve emoties je helpen om overzicht en rust te bewaren, hoe je zacht kunt terugblikken en vooruitkijken en hoe het kan dat juist nu jouw behoefte aan helderheid voelbaarder wordt. Ook geef ik je een inkijkje in mijn praktijk, zodat je weet dat je niet de enige bent die met deze vragen rondloopt.

Mijn wens is dat dit nummer voelt als een rustige plek om even op adem te komen. Een moment voor jou, met woorden die ruimte maken. Je hoeft niets perfect te doen. Je mag dit in jouw eigen tempo beleven.

Veel leesplezier en een positieve groet,

Esther Oosterling

Ik ben levenslooppсихoloog & coach en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Benieuwd hoe positieve psychologie jou kan helpen bij verandering? Ontdek het in een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Kijk op www.estheroosterling.nl.





**“Time you
enjoy
wasting,
was not
wasted
time.”**

- John Lennon -



Ervaar de kracht van positieve psychologie

Een Positieve Tijd

“Veel mensen merken juist in deze periode dat ze pas voelen hoe vol het jaar eigenlijk is geweest.”

De winter als innerlijke verschuiving

De winter brengt een beweging met zich mee die veel mensen herkennen. Het licht wordt zachter, de dagen worden korter en het ritme van de wereld vertraagt. In die verandering merk je dat je automatisch anders naar jezelf en je leven kijkt. Je denkt terug aan wat er is gebeurd, wat je hebt geleefd, waar je iets hebt gemist en wat je

misschien anders wilt doen. Tegelijkertijd stapelen de verplichtingen zich op: familiebezoeken, feestdagen, afspraken die nog gemaakt moeten worden en verwachtingen die iedereen heeft. Het kan voelen alsof je voortdurend probeert mee te bewegen met wat er van je gevraagd wordt, terwijl je lichaam en gedachten soms iets heel anders nodig hebben.

“Het gaat niet om grootse momenten van geluk, maar om alledaagse ervaringen die licht brengen in een periode die soms donker voelt.”



De kracht van positieve emoties

Binnen de positieve psychologie is veel bekend over hoe we veerkracht kunnen opbouwen in periodes die intens voelen.

Barbara Fredrickson laat in haar Broaden-and-Build-theorie zien dat juist kleine positieve emoties helpen om stress te reguleren en onze blik te verruimen (Fredrickson, 2001). Het gaat dan niet om grote geluismomenten, maar om alledaagse ervaringen die licht brengen in een periode die soms donker voelt.

Een warme glimlach van iemand die je lief is, een rustige wandeling in de winterlucht, een kop thee waardoor je even kunt landen, een gesprek dat je verzacht. Deze kleine momenten helpen je om je aandacht te richten op wat goed is en geven precies die paar millimeter lucht die je nodig hebt.

Relaties in een drukke winterperiode

De winter brengt vaak meer sociale momenten met zich mee. Je bent meer samen, verwachtingen liggen hoger dan normaal en oude patronen worden sneller zichtbaar.

Het kan zijn dat je de sfeer wilt bewaken, dat je spanning probeert te voorkomen of dat je verantwoordelijkheid voelt voor hoe iedereen het heeft.

Onderzoek naar co-regulatie toont aan dat relaties sterker worden wanneer mensen mild en duidelijk aangeven wat ze nodig hebben (Feldman, 2012). Dat betekent niet dat je afstand moet nemen, maar dat verbinding ontstaat wanneer je eerlijk communiceert. Een eenvoudige zin als:

“Ik wil graag meedoen, maar ik heb tussendoor rust nodig.” kan al ruimte geven zonder dat het afwijzend voelt.

Een cliënt omschreef dit ooit treffend: “Ik kijk naar mijn agenda en zie overal gezelligheid staan, maar ik voel vooral dat ik nergens tijd lijkt te hebben om rustig te ademen.” Dat gevoel zegt niets over draagkracht, maar veel over hoe deze periode op lichaam en geest werkt.

Reflectie en zelfcompassie in een periode die veel vraagt

De winter nodigt uit tot betekenisgeving. Volgens

Seligman (2011) helpt een moment van vertraging om te zien wat waardevol was en wat je hebt meegedragen zonder het altijd te beseffen.

In deze periode is zelfcompassie essentieel. Kristin Neff (2003) laat zien dat mildheid naar jezelf niet alleen rust geeft, maar ook ruimte creëert om eerlijk te kijken naar je ervaringen. Mild kijken betekent niet dat je moeilijke dingen wegwuift, maar dat je jezelf toestaat te voelen wat waar is, zonder jezelf tekort te doen.

Een cliënt vertelde dat ze elk jaar het perfecte kerstdiner probeerde te organiseren. Ze wilde het voor iedereen goed doen, maar eindigde uitgeput en verdrietig, omdat er nergens ruimte was om zelf te genieten. Toen ze leerde milder te kijken, zag ze dat haar verlangen lag in eenvoud en verbondenheid. Dat inzicht veranderde haar hele ervaring van deze periode.

Veerkracht en richting vinden

Veerkracht betekent niet dat je alles aankunt, maar dat je

kunt meebewegen met wat het leven van je vraagt. Charles Snyder beschreef hoop als drie elementen: richting zien, geloven dat verandering mogelijk is en vertrouwen dat er meerdere wegen zijn om daar te komen (Snyder, 1994).

Je hoeft geen groot plan te maken. Kleine stappen zijn genoeg. Misschien wil je meer rust, eenvoud of aandacht voor jezelf. Misschien wil je juist meer verbinding. De winter ondersteunt dit proces. Hij maakt langzaam zichtbaar wat belangrijk is en wat niet meer past.

Hier sluit mijn 4V-stappenplan natuurlijk bij aan:

- Vertragen brengt je terug naar jezelf.
- Verkrijgen geeft inzicht in wat je nodig hebt.
- Verkennen laat je opties zien.
- Vertrouwen helpt je de stap te zetten die past bij jouw leven, jouw energie en jouw ritme.

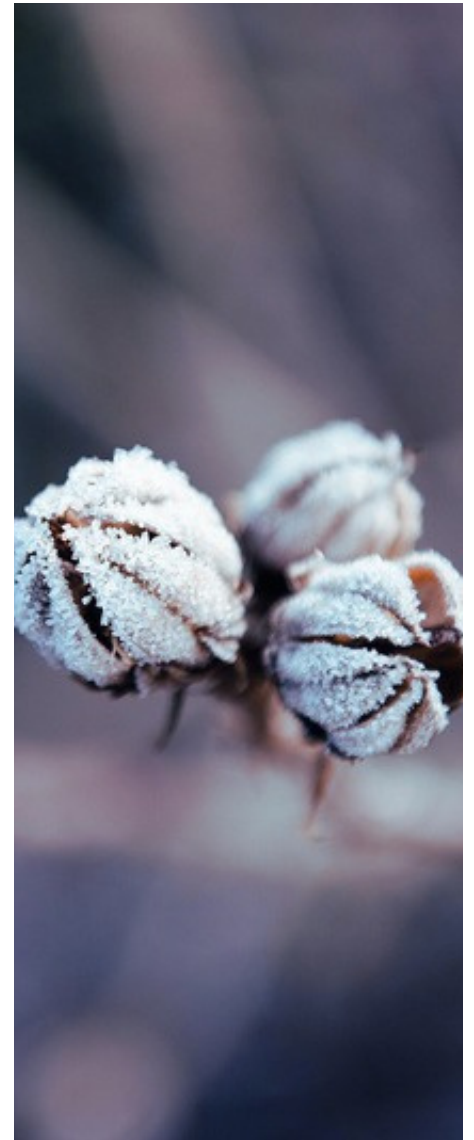
Een periode die ruimte geeft voor echte keuzes

De winter hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft geen rol te spelen. Je mag kiezen voor eenvoud, warmte en mildheid. Wanneer je jezelf toestaat om vriendelijk te leven, ontstaat er ruimte voor inzicht en richting. In die zachtheid ligt vaak precies de kracht die je verder brengt.

Niet omdat de winter van je verlangt dat je verandert, maar omdat hij uitnodigt om te luisteren naar wat er al langer in je leeft.

Check-in oefening:
Hoe voel je je vandaag?
Wat vertelt die emotie je over wat je nodig hebt?

Wil je weten hoe jij veerkrachtig om kunt gaan met deze periode? Ik denk graag met je mee. Plan een gratis telefonisch consult via www.estheroosterling.nl.



“Wanneer je jezelf toestaat om vriendelijk te leven, ontstaat er ruimte voor inzicht en richting. In die zachtheid ligt vaak precies de kracht die je verder brengt.”

Bronvermelding (APA)
Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
Feldman, R. (2012). Parent–infant synchrony: Biological foundations and developmental outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 21(3), 169–174.
Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. Free Press.
Zakay, D., & Block, R. A. (1997). Temporal cognition. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 12–16.

Kleine keuzes voor een positieve tijd



De wintermaanden brengen vaak een mix van gezelligheid en drukte met zich mee. Het kan warm en verbindend zijn, maar ook veel vragen van je energie. Juist daarom kunnen kleine, haalbare keuzes je helpen om de weken lichter te maken. Niet groot, niet ingewikkeld, maar zacht en vriendelijk naar jezelf.

Zeg gerust wat je nodig hebt

Grenzen aangeven is geen afwijzing. Het is zorg dragen voor jezelf én voor de kwaliteit van je relaties.

Vraag jezelf één keer per dag af: wat helpt mij nu?

Neem een kort moment om te voelen wat jou nu helpt. Dat is vaak al genoeg om bij te sturen.

Let op kleine dingen die je goed doen

Een rustige wandeling, even buitenlucht, een fijn gesprek of een moment van stilte. Kleine positieve emoties helpen om spanning af te laten vloeien.

Maak het eenvoudiger dan je gewend bent

Je hoeft niet alles perfect te regelen. Minder afspraken, kortere bezoeken of een eenvoudig etentje kan al veel rust geven. Eenvoud maakt ruimte.

Luister naar je energieniveau

Als je merkt dat je sneller moe bent, neem dat serieus. Rust is geen uitstel maar herstel.

In de praktijk



"Je hoeft het niet alleen te doen."

Wanneer de winter zicht geeft op wat iemand nodig heeft.

In mijn praktijk merk ik ieder jaar opnieuw hoe de winter een vergrootglas legt op wat iemand al een tijd met zich meedraagt. De korte dagen, het veranderde ritme en de druk om het op alle fronten gezellig en goed te hebben, maken gevoelens vaak duidelijker. Niet omdat mensen in deze periode 'kwetsbaarder' zouden zijn, maar omdat de winter uitnodigt tot eerlijkheid. Het licht is zachter, het tempo lager en dat maakt dat de binnenwereld luider spreekt. Een cliënt vertelde me dat ze ieder jaar tegen hetzelfde patroon aanliep. Ze wilde graag bijdragen aan de sfeer tijdens de feestdagen en zette zichzelf volledig in. Ze organiseerde, stemde af,

zorgde voor anderen en hield alles draaiende. Maar na afloop voelde ze zich uitgeput. Ze was moe van het overeind houden van verwachtingen, moe van haar eigen streven naar perfectie en moe van het idee dat het alleen gezellig kon zijn als zij haar best deed. In ons gesprek zei ze stil: "Ik denk dat ik vergeten was dat ik er zelf ook nog ben."

Wat haar hielp, was niet méér doen, maar minder. Niet harder werken, maar eerlijker luisteren. Ze ontdekte dat haar vermoeidheid een signaal was, geen tekortkoming. Door te vertrouwen op kleine stappen, door milder te kijken en door momenten van rust bewust in te bouwen, veranderde de manier waarop ze deze periode beleefde. Ze vertelde later dat de feestdagen voor het eerst in jaren rustig aanvoelden. Niet omdat alles perfect was, maar omdat ze ruimte had gemaakt voor zichzelf. Een andere

cliënt ervoer iets soortgelijks, maar dan op het gebied van relaties. Ze merkte dat oude patronen rondom de feestdagen opspeelden. Ze voelde zich verantwoordelijk voor de harmonie in de familie, bang om teleur te stellen en geneigd om conflict uit de weg te gaan. Door te leren hoe zelfcompassie werkt en hoe verbinding ontstaat wanneer je mild en eerlijk bent over je behoeften, veranderde iets wezenlijks. Ze zei: "Ik heb minder gedaan, maar ik voelde me meer aanwezig."

Deze ervaringen laten zien hoe belangrijk het is om de winter niet te zien als een periode waar je doorheen moet, maar als een kans om te luisteren naar wat je nodig hebt. Als je jezelf toestemming geeft om vriendelijk te leven, ontstaat er ruimte voor beweging. En die beweging voelt vaak lichter dan je denkt.

Wat deze tijd je wil laten zien



Reflectievragen en inzichten die helpen om helderheid te vinden.

In deze weken merk je vaak sneller wat je heeft gediend en wat je juist energie heeft gekost. Je lichaam reageert op het kortere licht, je hoofd op de drukte en je agenda op alles wat nog geregeld moet worden. Dat maakt deze tijd bij uitstek geschikt om even stil te staan bij wat dit jaar voor jou heeft betekend.

Reflecteren hoeft niet groot of zwaar te zijn. Het gaat niet om een complete evaluatie, maar om kleine momenten waarop je eerlijk voelt wat waar was voor jou.

Terugkijken: wat heeft dit jaar je laten zien?

Kies één vraag die nu bij je past:

- Welke momenten gaven rust of plezier?
- Waar was je trots op, ook al was het klein?
- Wat vroeg meer energie dan je wilde toegeven?
- Waar dacht je: dit mag anders?

Vooruitkijken: wat mag ruimte krijgen in het nieuwe jaar?

Gebruik deze vragen als richtingaanwijzer:

- Wat wil ik meenemen naar het volgende jaar?
- Wat mag eenvoudiger?
- Waar verlang ik meer van?
- Wat is één kleine beweging die nu al klopt?

Mini-oefening

Neem twee minuten en schrijf één zin op die jou helpt om deze periode rustiger in te gaan. Denk aan iets simpels zoals:

"Ik mag het op mijn manier doen."

"Ik kies voor helderheid en eenvoud."

"Ik hoef niet overal bij te zijn."

Reflectie werkt het beste wanneer het zacht is. Niet beoordelen, maar begrijpen.

Zelfcompassie in de winter

Een winterse uitnodiging om lief te zijn voor jezelf

In deze periode merk je vaak sneller wat je nodig hebt en wat te veel is. Je lijf reageert op het kortere licht, je agenda op de drukte en je hoofd op alles wat nog “moet”. Juist dan is het verleidelijk om streng te worden voor jezelf: schiet op, stel je niet aan, anderen kunnen het toch ook.

Zelfcompassie biedt een ander uitgangspunt. Kristin Neff beschrijft zelfcompassie als de kunst om jezelf te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen. Dat betekent dat je mag erkennen dat iets moeilijk is, zonder jezelf weg te zetten. Dat je luistert naar je grenzen, zonder jezelf lui te noemen. Dat je mild bent over wat niet lukte, en tegelijk ziet wat je wel hebt gedaan.

In de winter kan zelfcompassie voelen als een extra laag warmte. Je accepteert dat je niet alles hoeft te dragen, dat je behoefte aan rust echt is en dat je niet altijd de sterkste versie van jezelf hoeft te zijn om waardig te zijn. Dat is geen zwakte, dat is zorg.

- **Wat heb jij vandaag al gedaan dat goed is voor jou?**
- **Wat heb jij nu nodig?**



RUST CREËREN IN EEN PERIODE DIE VEEL VAN JE KAN VRAGEN

Een moment om te luisteren naar wat jij nodig hebt

Er komt een punt waarop je voelt dat je heel graag wilt meebewegen met alles en iedereen, maar dat je energie daar iets anders over zegt. Dat is geen teken van zwakte, maar een signaal dat je balans verschuift. Rust vinden gaat in zulke periodes niet over terugtrekken, maar over kleine momenten waarop je weer kunt ademen en voelen wat haalbaar is.

- Eén van de meest helpende inzichten uit onderzoek naar stressregulatie is dat kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken. Zelfs korte momenten van herstel zorgen voor een daling van spanning en een betere emotionele balans (Fredrickson, 2001). Denk aan een rustige ademhaling, een korte wandeling of het bewust kiezen voor eenvoud op een drukke dag. Deze momenten geven je brein een signaal dat je veilig bent en dat je niet voortdurend in actie hoeft te blijven.
- Het helpt ook om verwachtingen helder te hebben. Veel spanning in deze periode ontstaat omdat mensen het gevoel hebben overal aan te moeten voldoen. Heldere communicatie werkt verlichtend. Een zin als “Ik wil graag meedoen, maar ik heb tussendoor rust nodig” helpt om ruimte te creëren zonder dat het afwijzend voelt. In relaties werkt mildheid vaak veel sterker dan aanpassen tot over je grens, omdat het bijdraagt aan helderheid en verbinding.



- Eenvoud is een andere belangrijke sleutel. Niet alles hoeft groot of uitgebreid te zijn. Een kort bezoek kan net zo waardevol zijn als een lange avond. Een klein ritueel kan meer ontspanning brengen dan een dag vullende planning. Je hoeft niet alle tradities te behouden als ze niet meer passen. Onderzoek naar zelfcompassie laat zien dat mildheid naar jezelf leidt tot keuzes die beter aansluiten bij je werkelijke behoeften. Door jezelf toe te staan dingen kleiner te maken, ontstaat er ruimte voor rust en plezier.

- Als je aan het eind van de dag merkt dat je drie keer bewust hebt geademd, één moment hebt ontspannen of één grens hebt uitgesproken, heb je meer gedaan voor je welzijn dan je misschien bewust doorhad. Rust hoeft niet groots te zijn. Rust zit vaak in het kleine.



Met perspectief vooruit

Zet je volgende stap: vanuit rust, richting en met veerkracht

Of je nu op een kruispunt staat, herstellende bent van stress of verlies, of gewoon voelt dat er iets mag veranderen: je hoeft het niet alleen te doen.

Individuele begeleiding

In mijn praktijk werk ik met mensen die zoeken naar helderheid, mildheid en betekenis. Soms omdat er iets verandert, soms omdat het al langer schuurt, soms omdat het leven even meer vraagt dan je kunt dragen. Samen onderzoeken we wat jij nodig hebt om weer ruimte te voelen.

Ik gebruik positieve psychologie, levensloopspsychologie en zelfcompassie om jouw verhaal te begrijpen en te versterken, in een tempo dat past bij jouw leefstijl en jouw energie.

Waar loop je tegenaan? Wat mag groeien?

Wat wil je loslaten?

Je bent welkom om dat samen te onderzoeken: online, telefonisch of in de praktijk.

Maak een afspraak voor een vrijblijvend 30 minuten telefonisch consult

Platform voor inspiratie



Op mijn Positieve Psychologie Platform deel ik regelmatig artikelen, oefeningen en inzichten die je kunnen helpen om met meer kracht en vertrouwen in het leven te staan.

Nieuw in mijn praktijk



POSITIEVE PSYCHOLOGIE PRAKTIJK

Ervaar de kracht van positieve psychologie
Ervaar de kracht van positieve psychologie

Het nieuwe jaar voelt voor veel mensen als een moment om even stil te staan bij hoe het gaat en welke richting je op wilt. In mijn praktijk zie ik steeds vaker dat mensen behoefte hebben aan begeleiding die ze kunnen volgen in hun eigen tijd, met dezelfde warmte en diepgang als in een gesprek.

Daarom werk ik achter de schermen aan meerdere online trainingen die aansluiten bij de thema's waar ik dagelijks met cliënten aan werk: veerkracht, rust, inzicht, zelfcompassie en persoonlijke groei. Het zijn compacte, warme programma's die je helpen om stil te staan, te ontdekken en kleine stappen te zetten die passen bij jouw leven en jouw energieniveau.

Je volgt de trainingen in je eigen tempo, op momenten die passen in jouw dag. Vanuit mijn Positieve Psychologie Praktijk loop ik een stukje met je mee.

Online training(en)



Eerste training beschikbaar vanaf **1 januari 2026**.

De eerste training die beschikbaar komt is Veerkracht bij Verandering.

In deze training neem ik je mee door mijn 4V-stappenplan. Je ontdekt hoe je rust vindt, inzicht krijgt en vanuit vertrouwen keuzes maakt die passen bij jouw leven. Het is een waardevolle manier om het nieuwe jaar te starten met helderheid en richting.

De investering is **69,50 euro**, gelijk aan een sessie van 30 minuten begeleiding. Je krijgt dus een volledige begeleidingservaring in jouw eigen tempo.

Wil je als eerste toegang tot de training zodra die opent?

Meld je aan via www.estheroosterling.nl/positieve-psychologie-platform voor een persoonlijk seintje.

COLOFON

Positieve Psychologie Post –
editie december 2025

Thema: Een Positieve Tijd

Samenstelling, tekst en
vormgeving

Esther Oosterling

Levensloopsycholoog &
coach

www.estheroosterling.nl

Contact

esther@estheroosterling.nl

Praktijkadres: Oeral 5, 3825
AS Amersfoort

Begeleiding is mogelijk in de
praktijk, online en
telefonisch

Met dank aan

Iedereen die mij inspireert in
mijn werk: cliënten,
collega's, lezers en al
diegenen die hun verhalen
met mij willen delen. Dank
voor het vertrouwen en de
openheid.

Copyright

© 2025 Esther Oosterling |
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd of
openbaar gemaakt zonder
voorafgaande toestemming
van de auteur.



**Psychologie- en
Coachpraktijk
Esther Oosterling**



**Blijf op de hoogte van nieuwe
edities van mijn Positieve
Psychologie Post.**

**Wil je een seintje ontvangen
zodra er een nieuwe editie
uitkomt?**

**Schrijf je dan in op:
[www.estheroosterling.nl/
positieve-psychologie-platform](http://www.estheroosterling.nl/positieve-psychologie-platform)**