

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA POSITIEF DE WINTER DOOR!

Nieuwe rubriek:
'Wat kan kleur
doen bij het
ondersteunen
van je mindset?'
door
Sille Brouwer

Dit keer in de
rubriek:
Later als ik
groot ben, dan
word ik...
ondernemer in
Oostenrijk met
Ronald
Hummeling



Inhoud



- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 03 | Welkom | 11 | Meer liefde in je leven |
| 04 | Quote van deze editie | 12 | Later als ik groot ben dan word ik ...ondernemer in Oostenrijk - Ronald Hummeling |
| 05 | Ervaar de kracht van positieve psychologie - positief de winter door! | 13 | Hoe kan kleur mijn mindset ondersteunen in de winter? - Sille Brouwer |
| 07 | Hoe geniet jij van het leven? - Daniëlla Keijzers | 15 | Mijn favoriete positieve quote - Katja Rompelman |
| 08 | Test - hoe gevoelig ben jij voor depressieve klachten? | 16 | Waar haal jij de energie vandaan? - 5 tips voor meer positieve energie |
| 09 | Blue Monday - feit of fabel? | 17 | 8 positieve momentjes - Renate Termaat |
| 10 | Winterblues - 5 tips | 18 | In de praktijk - psychologische counselling |

Welkom

Elke Positieve Psychologie Post heeft zijn eigen thema en voor dit jaar heb ik besloten om de seizoenen te volgen. En hoe verrassend, dan is de winter als eerste aan de beurt.

Volgens de weerdeskundigen is de winter echter ver te zoeken. Alhoewel ik toch echt wel merk dat de dagen korter zijn en dat het af en toe koud maar vooral ook nat is buiten. De echte winterse taferelen zoals schaatsen en sneeuwballen gooien, liggen nog niet in het verschiet en juist die geven de winter natuurlijk zijn charme. Hoe heerlijk was het vroeger om in de sneeuw te spelen en lekker sneeuwballen te gooien met je oma.

Echter met de wat donkere en sombere dagen kan een gevoel van neerslachtigheid op de loer liggen. Gaat het dan om een winterdipje, de winterblues of voelt het echt anders en gaat het om een winterdepressie?

Ook word je rond de derde maandag van januari erop geattendeerd dat dit de meest depressieve dag van het jaar is. Blue Monday is dat een feit of een fabel?

En wat kan kleur doen bij het ondersteunen van je mindset? Deze vraag wordt beantwoord door Silke Brouwer in een nieuwe rubriek. Zo is bijvoorbeeld indigo, het blauw van de koude winternachten, heel behulpzaam.



Ik ben levensloopspsycholoog, coach & counsellor en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Je aanmoedigen om bewust te kiezen voor de dingen die je kunt doen in je dagelijks leven waar je positieve emoties van krijgt.



Gelukkig hebben we na januari de maand van de liefde met Valentijnsdag. En met aandacht voor de liefde en positieve energie is het voordat we het weten weer lente.

Verder natuurlijk nog veel meer in deze Positieve Psychologie Post om positief de winter door te gaan: veel tips, een test om te kijken hoe gevoelig jij bent voor depressieve klachten, inspiratie over hoe anderen genieten van het leven op pagina 7, dit keer is Daniëlla Keijsers aan het woord. In de rubriek 'positieve momentjes' lees je op pagina 17 de geluksmomenten van Renate Termaat, op pagina 12 vertelt Ronald Hummeling hoe hij ondernemer in Oostenrijk is geworden en op pagina 15 deelt Katja Rompelman haar favoriete positieve quote.

Ik ben weer erg dankbaar voor deze mooie en inspirerende bijdragen. En ik blijf het bijzonder vinden dat al zoveel mensen hebben willen meewerken.

Fijne winter toegewenst verder en natuurlijk veel leesplezier!

Een positieve groet,

Esther

“

To appreciate the
beauty of a
snowflake it is
necessary to stand
out in the cold.

”

- ARISTOTLE -

Ervaar de kracht van positieve psychologie - positief de winter door! -

Positief de winter door

Als in september de dagen weer korter worden en het weer kouder, kun je je neerslachtig voelen. Dit is niet vreemd, je moet namelijk weer even wennen aan de seizoensverandering.

Gaat het dan om een winterdipje, de winterblues of voelt het echt anders en gaat het om een winterdepressie?

Als je dit neerslachtige gevoel de hele herfst en winter behoudt, zou het kunnen zijn dat je last hebt van een winterdepressie.

Een winterdepressie is echt seizoensgebonden en komt alleen voor in de winterperiode. In de zomer heb je geen klachten en voel je je goed. Het klachtenpatroon openbaart zich vaak al in de herfst en gaat door tot in de winter. In het voorjaar en in de zomer hebben de mensen die hier last van hebben geen klachten. En is er eigenlijk niets bijzonders aan de hand.

Als je last heb van winterdepressie dan treden de bijbehorende klachten nagenoeg elk jaar in het winterseizoen

op. Vaak hebben mensen al een geruime tijd last van dit soort klachten soms al vanaf hun jeugd. De relatie met de seizoenen is opvallend en dat is tevens ook het voornaamste kenmerk.

De volgende symptomen kunnen in meer en mindere mate voorkomen bij een winterdepressie:

- vermoeidheid
- lusteloosheid
- interesseverlies
- somberheid
- concentratieverlies
- vergrote prikkelbaarheid
- emotionele labiliteit
- slaapproblemen

Naast de sombere kenmerken gaan deze depressies vaak gepaard met een vergrote behoefte aan slaap en aan vooral calorierijk voedsel. Mensen die aan een winterdepressie lijden kennen vaak

*'Let us love winter, for it
is the spring of genius.'
- Pietro Aretino -*

een gewichtstoename in de winterperiode.

Niet iedere depressie waar iemand in de winterperiode aan lijdt, is een winterdepressie. Het is erg belangrijk om een duidelijk onderscheid te maken tussen andere vormen van depressie en een winterdepressie. De behandeling voor de verschillende depressies verschilt nogal. Lichttherapie wordt vaak voorgesteld bij een winterdepressie terwijl deze therapie bij mensen die toevallig in de winter aan een andere vorm van depressie lijden geen baat hebben bij deze therapie.

Vrouwen blijken vaker last van een winterdepressie te hebben dan mannen. Gelukkig kun je zelf veel doen om klachten te voorkomen of te verminderen. Op pagina 8 kun je testen hoe gevoelig jij bent voor depressieve klachten en op pagina 10 tref je vijf tips aan hoe om te gaan met een winterdip.

Winter & positieve emoties

Naast somberheid en de meest depressieve dag kent de winterperiode ook de maand van de liefde: februari. Overall kom je standaard met kaartjes tegen en springen de hartjes je tegemoet. Of je nu wilt of niet, er is bijna geen ontkomen aan. En ik betrap mezelf erop dat ik me toch ook laat verleiden om een kaartje te kopen of een doos speciale chocolaatjes.

Volgens Barbara Fredrickson is liefde de meest voorkomende emotie. In de liefde kunnen alle door haar genoemde positieve emoties (denk bijvoorbeeld aan vreugde, hoop, trots en dankbaarheid) voorkomen. De conclusie die ik hieruit trek is, dat liefde een belangrijke positieve emotie is die nauw samenhangt met geluk. Dus ervaar je liefde, dan is het heel waarschijnlijk dat je ook gelukkiger bent. En dat het hebben van sociale relaties je over het algemeen ook gelukkiger maken.

Belangrijk hierbij is dat je tevreden leert zijn met jezelf, dat begint bij liefde voor jezelf en lief zijn voor jezelf. Als je lief bent voor jezelf, zul je automatisch meer liefde aantrekken van anderen.

Op pagina 11 vind je inspiratie voor meer liefde in je leven.

Roept dit vragen bij je op? Heb je een hulpvraag? Je kunt altijd een vrijblijvend kennismakingsgesprek aanvragen om te ontdekken hoe coaching of counseling jou kan helpen.

"LIEFDE HANGT STERK SAMEN MET GELUK"



Bronvermelding:
Fredrickson, B.L. (2013) Love2.0, New York, NY: Random House
Kragten, J., Sterk, W.A., Swaen, S.J., Meesters, Y., (2012), Leven met een winterdepressie,
Bohn Stafleu van Loghum

Heb je hier een hulpvraag over?
Vraag dan een gratis 30-minuten
consult aan! En ontdek
hoe coaching of counselling
jou kan helpen.

Ervaar de kracht van positieve psychologie: Hoe doen anderen dat?

In deze rubriek beantwoorden mensen die mij inspireren kort & krachtig vijf vragen.



Naam:
Daniëlla Keijsers,
(loopbaan)coach bij
April Coaching
en counselor
in opleiding

Hoe geniet jij van het leven?

1. Wat is jouw definitie van geluk?

Geluk is blij zijn met hetgeen er is, wat je hebt bereikt, geleerd en ervaren. Een zinvol leven leiden, zingeving, komt ook voort uit verlies, verdriet en tegenslag; juist door daar betekenis aan te geven, koester ik alles wat er wel is! Maar ik word ook heel gelukkig van het eten van een stuk Limburgse vlaai als ik op bezoek ben bij mijn ouders en van het gezellig samenzijn met vrienden!

2. Met wie geniet jij het liefste samen van het leven?

Ik geniet van het leven als ik samen ben met mijn lief, onze kinderen en de hond.

3. Wat helpt jou als het even tegenzit?

Een flinke wandeling met onze hond Freek door het bos, of...langs de zee. Het geluid van de golven maakt dat er weer ruimte komt in mijn hoofd, waardoor ik alles weer in het juiste perspectief kan plaatsen en de dingen die tegen zitten een positieve wending kan geven.

4. Wat doet jou stralen?

Happy coachees (cliënten), die ervaren hebben hoe ze de regie kunnen pakken in hun eigen proces.

5. Aan wie zou jij de volgende keer deze vragen willen stellen en waarom?

Ik zou deze vragen graag willen stellen aan Anneke van Oosterhout die een paar maanden geleden heeft gekozen voor een baan in het onderwijs. Ik ben erg benieuwd naar haar nieuwe ervaringen!

Hoe gevoelig ben jij voor depressieve klachten?

Als je hoge eisen aan jezelf stelt of jezelf vaak boos toespreekt, kan dat invloed hebben op je gevoeligheid voor een depressie. Zulke eigenschappen hangen hiermee samen.

Lees de onderstaande uitspraken en geef elke vraag een cijfer in hoeverre dit van toepassing is. Probeer het antwoord op de ene uitspraak niet van invloed te laten zijn op de antwoorden die erna komen.

5 = erg mee eens 4 = enigszins mee eens 3 = niet mee eens/niet mee oneens
2 = enigszins mee oneens 1 = erg mee oneens

1. Vergelijken met andere mensen eis ik veel van mezelf - **score V:**
2. Als er ook maar één ding verkeerd gaat, vraag ik mezelf af of ik sowieso iets goed kan doen - **score G:**
3. Ik word boos op mezelf als mijn pogingen niet leiden tot de resultaten die ik voor ogen had - **score Z:**
4. Ik stel hogere eisen aan mijn eigen gedrag dan de meeste mensen - **score V:**
5. Ik laat onvrede over een nare gebeurtenis zelden mijn gevoelens over andere aspecten van mijn leven beïnvloeden - **score G:**
6. Wanneer ik niet zo goed presteer als ik had gehoopt, word ik vaak boos op mezelf - **score Z:**
7. Ik stel hogere doelen voor mezelf dan andere mensen lijken te doen - **score V:**
8. Als ik een fout van mezelf opmerk, ga ik nadenken over andere fouten die ik heb gemaakt - **score G:**
9. Ik word ongelukkig zodra ik niet volgens mijn eigen verwachtingen presteer - **score Z:**
10. Een enkele mislukking kan ertoe leiden dat mijn positieve gevoelens omslaan, waardoor ik alleen maar het slechte in mezelf zie - **score G**

Veeleisendheid:

6 punten of minder: je stelt weinig eisen aan jezelf
7-13 punten: je stelt gemiddelde eisen aan jezelf
14 punten of meer: je stelt zeer veel eisen aan jezelf

Zelfkritisch:

6 punten of minder: je bent niet zo zelfkritisch
7-13 punten: je bent gemiddeld zelfkritisch
14 punten of meer: je bent zeer zelfkritisch

Generaliserend:

6 punten of minder: je bent weinig geneigd tot generaliseren
7-13 punten: je bent gemiddeld geneigd tot generaliseren
14 punten of meer: je bent zeer geneigd tot generaliseren

Hoe sterker deze drie onderdelen aanwezig zijn, hoe groter de kans op een depressie. Los van deze denkpatronen zijn er ook nog andere belangrijke factoren, zoals aanleg of ziekte, die het risico op neerslachtigheid vergroten.

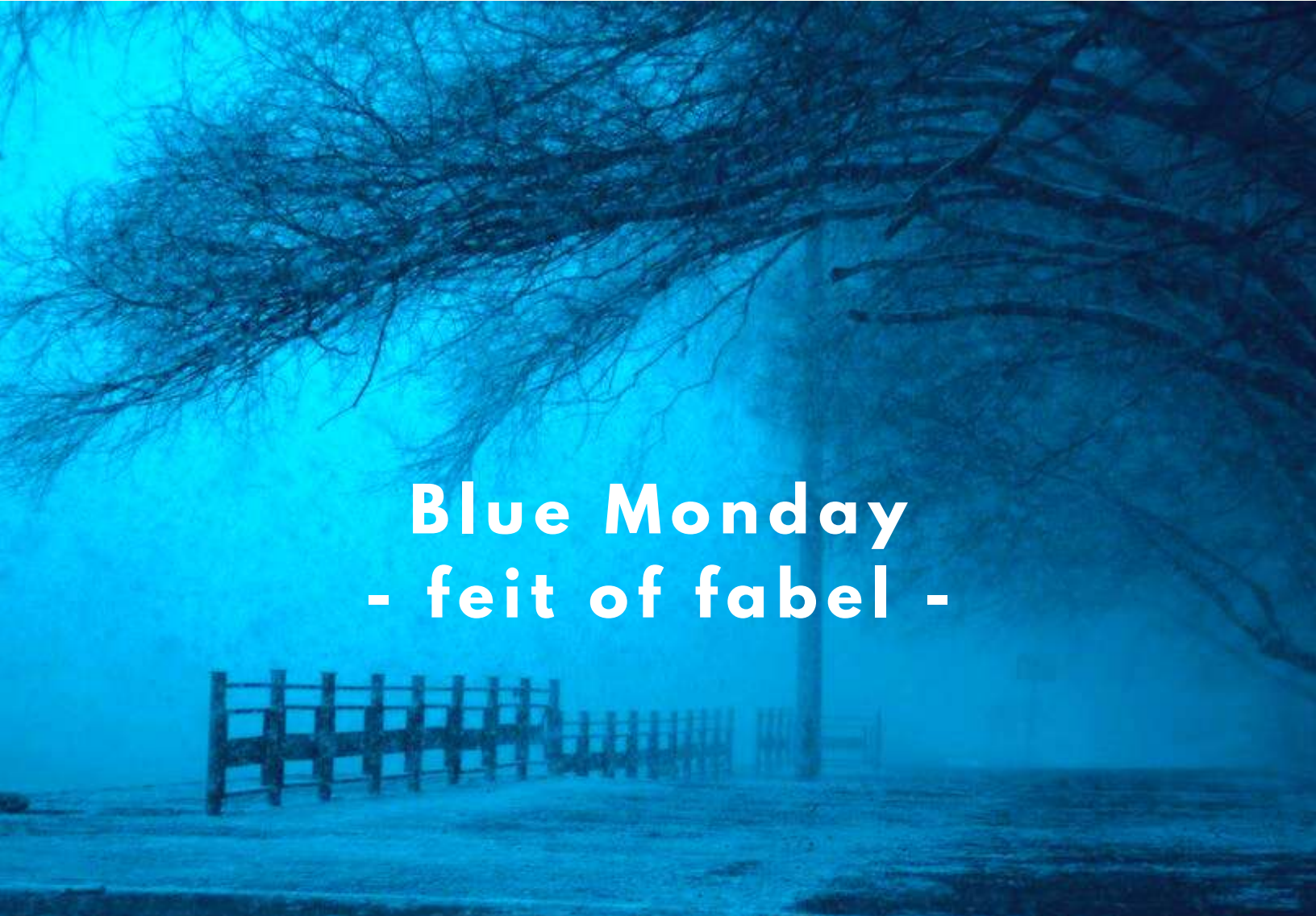
Doe de test



Totaal scores:

- Veeleisendheid (vraag 1, 4, 7) =
- Zelfkritisch (vraag 3, 6, 9) =
- Generaliserend (vraag 2, 5, 8, 10) =

Let op: bij de score op vraag 5 moet je de score omdraaien, dus 5 wordt 1, 4 wordt 2, 3 blijft 3, 2 wordt 4 en 1 wordt 5



Blue Monday - feit of fabel -

Blue Monday - de meest deprimerende dag van het jaar?

Blue Monday is de zogenaamd meest deprimerende dag van het jaar. Ondanks dat de bedenker van de term Blue Monday, de Britse psycholoog Cliff Arnall, veel kritiek kreeg op zijn 'wetenschappelijke formule' is de term een begrip geworden. Het onbehagen dat we wellicht kunnen voelen op deze dag moeten we echter niet verwarren met een echte depressie.

De formule die door Arnall werd bedacht, bevat alle elementen die juist in januari hoog scoren voor een gevoel van onbehagen: het weer, een lager budget na de feestdagen en de goede voornemens die waarschijnlijk weer mislukt zijn en de zomervakantie is nog erg ver weg.

Gelukkig bestaat er niet alleen een meest deprimerende dag van het jaar, maar kunnen we ons nu alvast gaan voorbereiden op de 'gelukkigste

dag' van het jaar.

Ja, die bestaat ook nog. Deze dag werd, niet geheel onverwachts, geïntroduceerd door een ijsfabrikant. En het is ook niet heel verrassend dat deze blijde dag ergens in de zomermaanden valt.

Maar voor nu moeten we eerst met Blue Monday afrekenen of toch niet?

Blue Monday is bedacht als marketingstrategie en het had ook net zo goed een andere dag van de week kunnen zijn. En dat betekent dat Blue Monday geen depressieve dag is maar een dag zoals alle andere die jij invult zoals jij zelf kiest.

Echt depressief

Ben en blijf je nou structureel triest of depressief en kom je er niet uit? Omdat een serieuze depressie natuurlijk heel iets anders is. Maak in dat geval van deze dag je nieuwe start en zoek hulp of aansluiting bij mensen of instanties die je kunnen helpen.

Winterblues en dan?

5 tips

Bij de winterblues (ook wel winterdip genoemd) of een winterdepressie bepaalt de ernst van de depressieve klachten het verschil. Als je last hebt van winterblues is het leven minder zonnig dan in de lente en de zomer, maar je functioneert nog wel. Bij mensen met een winterdepressie kunnen de klachten dusdanig zijn dat het hen belemmert in het dagelijks functioneren. De klachten worden onder meer gekenmerkt door verdrietige gevoelens, lagere energieniveaus, moeite met slapen en verminderde eetlust. Het goede nieuws is dat je niet tot de lente hoeft te wachten om jezelf weer wat beter te voelen.

Deze vijf tips zijn wetenschappelijk bewezen methodes om de donkere dagen goed door te komen:

1. Blijf bewegen

Regelmatig een stukje (hard)lopen, zwemmen of fietsen is niet alleen goed voor je conditie en je figuur maar kan ook helpen om te voorkomen dat je depressief raakt. Dit wijst een Australische studie uit. Je hoeft daarvoor niet echt hard te trainen het gaat erom dat je beweegt dus lekker gaan wandelen of een yogales volgen helpen je daar al heel goed bij.

2. Probeer aromatherapie

Een lekker warm bad na een lange werkdag kan helpen te ontspannen. Doe er de volgende keer eens een paar druppels essentiële olie bij. Met name lavendel en jasmijn zijn populaire keuzes voor ontspanning. Olie van de populier lijkt goed te werken bij depressieve stoornissen. Experts weten niet precies waarom de olie helpt maar ze vermoeden dat de geur receptoren in je neus triggert. Die sturen vervolgens signalen naar het gedeelte in je hersenen dat je gemoed controleert.

3. Zet eens geen wekker

Kies in plaats van een hard rinkelende of bliepde wekker liever voor een wake-uplight. Het licht van deze wekker en lamp ineem bootst het licht van de zon na door steeds sterker te worden. Uit Russisch onderzoek blijkt dat bij een lichte vorm van winterdepressie deze wekmethode al heel effectief kan zijn.

4. Neem meer vitamine D

Vitamine D maakt je lichaam aan onder invloed van zonlicht. Daarvoor moet je wel behoorlijk veel buiten zijn en een groot deel van je blote huid aan de zon blootstellen. In de herfst en de winter gebeurt dat bij de meeste van ons gewoonlijk niet zo snel. Daar zijn twee oplossingen voor: overwinteren in een warm land of vitamine D slikken. Beide methoden werken :-).

5. Praat erover

Mochten allerlei tips niet helpen en voel je je steeds somberder, maak dan een afspraak bij je huisarts. Over je depressieve en verdrietige gevoelens praten met een psycholoog werkt even goed tegen winterdepressies als lichttherapie.

Heb je hier een hulpvraag over?
Vraag dan een gratis 30-minuten consult aan!
En ontdek hoe coaching of counselling jou kan helpen.



LOVING KINDNESS MEDITATIE

Uit onderzoek blijkt dat een vorm van meditatie, de "loving kindness meditatie", helpt om je liefhebbende vaardigheden te vergroten. Want volgens Fredrickson is liefde een werkwoord. Het is iets wat je moet doen en waarin je kunt oefenen. Deze oefening is simpel om uit te leggen en iets moeilijker om uit te voeren.

Je neemt iemand in gedachten en daar probeer je liefde voor te voelen.

Er zijn daarbij vier moeilijkheidsgraden:

- 1: een persoon die je respecteert. Iemand waar je veel van geleerd hebt of die je bewondert.
 - 2: iemand waar je van houdt. Een familielid of een goede vriend.
 - 3: een neutraal persoon: iemand waar je geen speciale band mee hebt. Kan de postbode zijn of iemand in een winkel.
 - 4: iemand waar je ruzie mee hebt of waar je niet goed mee op kunt schieten.
- Kies voor een plek waar je niet gestoord kunt worden, zodat je de meditatie in stilte en met gesloten ogen kunt doen.

Er zijn verschillende manieren om het gevoel van liefde op te wekken:

1. Visualiseer: haal het beeld van de ander voor ogen. Stel je voor dat jullie tegen elkaar lachen en vrolijk zijn.
 2. Reflecteer: denk aan de positieve eigenschappen van de persoon. Vertel jezelf hoe goed hij of zij is en wat zijn of haar kwaliteiten zijn.
 3. Mantra: herhaal in je hoofd een zin zoals: "ik heb je lief".
- Dit is de simpelste methode, maar waarschijnlijk ook de meest effectieve.



MEER LIEFDE IN JE LEVEN: OEFENINGEN

DRIE GOEDE DINGEN

Heb je momenteel geen relatie?

Dan kun je meer van deze positieve emotie ontwikkelen volgens Fredrickson door het toepassen van de klassieke positieve psychologie tool van de drie goede dingen:

- Denk aan het einde van de dag aan de drie langste sociale interacties van die dag.
 - En denk na over hoe afgestemd je je voelde op die andere persoon.
 - Beoordeel dan deze ontmoetingen op een schaal van 1 tot 10 (1 - het klopte helemaal niet en 10 - het klopte helemaal)
- Wanneer je deze oefening regelmatig doet, begin je mensen te waarderen die je echt leuk vindt. Om samen mee te zijn, om je geïnspireerd te voelen en een positieve verbinding mee aan te gaan.

VIER DE LIEFDE

De manier waarop je omgaat met je relatie is een voorspeller van een goede relatie. Vier je relatie! Ga samen leuke dingen doen: wandelen, op vakantie, uit eten, naar de film, doe iets avontuurlijks, zoek dingen die je samen regelmatig kunt doen en complimenteer elkaar met het vieren van jullie relatie.

Bronvermelding:
Bannink, F. (2016). Positieve Psychologie: de toepassingen. Amsterdam: Boom
Fredrickson, B. L. (2013). Love 2.0. New York, NY: Random House



Later als ik groot ben, dan word ik... ondernemer in Oostenrijk

Wat beweegt mensen om na jaren de stap te zetten om totaal iets anders te gaan doen? Lees het in deze rubriek.

Van de lage landen naar de bergen.



Ronald Hummeling: Zoals voor veel mensen uit Nederland hebben wij een liefde voor bergen, de Alpen, de hooggebergtes, de witte bergtoppen en het zomer- en winterseizoen.

Al jaren kwamen we er graag, Krista mijn vrouw zelfs al vanaf vier jaar. Voor Oostenrijk hadden we de meeste liefde. Daar zouden we toch wel willen wonen, later als we groot zouden zijn...

In februari 2018 ben ik weggegaan bij de ABN AMRO en heb ik mezelf eerst een half jaar vrijaf gegeven. Ik heb een mooie tijd gehad bij de bank, kijk daar met veel plezier op terug. Maar daarna heb ik eerst tijd genomen om te genieten van de kinderen, het klussen in en om het huis en om eens goed na te denken over wat we wilden gaan doen.

Nadat Krista (facilitair manager bij een zorginstelling) hersteld was van een burn-out in 2018 hebben we onze wensen en doelen in het leven op een rijtje gezet. Wonen in Oostenrijk stond bovenaan. Dat kon nu of wanneer onze twee zoons (Kees uit 2012 en Tijs uit 2014) 18 jaar of ouder zouden zijn. Waarom niet nu, zeiden we tegen elkaar. Ik werkte op dat moment niet, Krista lustte ook wel een nieuwe uitdaging en de kinderen waren nog jong genoeg om te kunnen aanpassen aan zo'n nieuwe omgeving.

Via via zijn we op ons huidige huis gekomen in Riezlern, gelegen in het Kleinwalsertal - Vorarlberg. Een appartementenhuus met 9 appartementen. Daar kunnen we zelf wonen en het huis beheren voor de winter- en zomergasten. Een lang aankoopproces volgde maar na alle hobbels, beren op de weg en tegenslagen in de ontwikkeling heeft de aanhouder gewonnen. Haus Ketí was geboren en bestaat nu sinds 3 maanden. Momenteel draaien we ons eerste winterseizoen. We hebben een mooie werkverdeling gevonden waarbij we elke dag nog leren. Krista geeft skiles in de winter, we verhuren 9 appartementen in ons huis en zodra de zomer aanbreekt stort ik me op golflessen en het begeleiden van golfende vakantiegangers. Want in de tussentijd ben ik via de PGA Holland golfinstructeur geworden.

Wij zijn nu 36 en 39 jaar oud, en hebben ons hart gevolgd. In Nederland hadden we het uitstekend naar ons zin, maar we leven nu onze droom. Dat kunnen we iedereen aanraden. Droom, probeer het waar te maken en maak nieuwe dromen.

'Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.'

- Albert Einstein -

Wat kan kleur doen bij het ondersteunen van je mindset in de winter?



SILLE BROUWER
STIJLCOACH BIJ 2BU
PERSOONLIJKHEID
IN STIJL



Tekst: Silke Brouwer

Mindset is een manier van denken, met gevoel naar jezelf kijken. Het is een manier van invloed uit oefenen op je gedachten, overtuigingen en gedrag. Om een positief gevoel te kunnen behouden en voeden, kunnen de psychologie en energie van kleuren je de weg wijzen. En onbewust verlangen of weerstand zichtbaar te maken.

"Kleur is een tool om uit je hoofd te komen en naar jouw positieve gevoel voor je eigen innerlijke schoonheid te gaan."

We zijn ons niet altijd bewust van onze ware kleurrijke persoonlijkheid. Als visuele wezens die we zijn hebben we soms keihard iets nodig om ons hoofd te laten zien, wat voor ons gevoel al lang duidelijk is. Kleuren kunnen dat.

De kleuren van de winter ...

In dit seizoen waar de dagen kort en de nachten lang zijn, kan het donker je overweldigen. Het kan zijn dat er iets meer gevraagd wordt van onze innerlijke drijfveren, de behoefte aan warmte en geborgenheid.

Maar het is ook juist een mooie tijd om bewust stil te staan, helderheid te scheppen, bij



jezelf te reflecteren. In dit proces wat de natuur ons voorleeft, is indigo, het blauw van de koude winternachten heel behulpzaam.

En de andere kleuren die de winter ons geeft zijn alles behalve deprimerend, ze zijn naast de donkerdere toon ook heel helder. Denk maar eens aan de mooie koele kleuren aan de hemel bij het opkomen en ondergaan van de zon. De paarse, blauwe, fel roze en oranje kleuren. Het ontstaan van een lichte en witte wereld na een koude nacht of met een beetje geluk na een sneeuwbuï. En niet te vergeten alle tinten bruin van de kale bomen en die warme kop chocomelk na een heerlijke wandeling. Het zijn die kleuren die je elke keer de mogelijkheden laten zien, je elke keer de kans geven om stil te staan bij de gevoelens waar je meer van wilt, je uitnodigen om een helder gevoel te krijgen van hoe het er nu echt met jou voor staat. Je wordt als het ware op een liefdevolle en zachte manier gewezen op wat jij nodig hebt om zelfzekerd in je schoenen te staan. Wat jij jezelf mag gunnen, wat voor jou het beste is en hoe je dan samen met je omgeving er wat moois van mag maken.

Dat geeft ons dat opgeladen gevoel op weg naar de lichtheid en helderheid om te groeien en bloeien in die vrolijke lente.

Welke kleur zou je kunnen toevoegen?

Hoewel dit voor iedere persoon anders kan aanvoelen is één van de kleuren die je mogelijk zou kunnen toevoegen aan die mooie maar koele kleuren die de winter je biedt, een beetje van het warme 'geel'. Het kan je helpen om de kleuren van de winter ten volle te kunnen benutten. Het serieus nemen maar er vooral ook van te kunnen genieten. Geel omdat het je dat vleugje fun geeft, je alert houdt om te focussen op vrolijkheid en alles wat de winter je in alle rust en stilte over jezelf kan vertellen.

Praktische tips:

1. Als je nood hebt aan een positieve noot tijdens de winter kijk eens wat geel voor je kan doen. Maak een hoekje in je huis waar je naar toe kan lopen als je de behoefte voelt om jezelf even op te vrolijken. Verzamel daar wat gele spulletjes waar je blij van wordt en zet ze bij elkaar als een soort altaartje. (Natuurlijk mag dat ook met elke andere kleur zijn die je op dat moment beter vindt passen.) Vraag jezelf dan eens af wat het eerste gevoel is wat er in je opkomt en vergelijk het met de algemene betekenis van die kleur.
2. Als je in de winter geneigd bent liever binnen te blijven, daag jezelf wat vaker uit. Trek je dikke jas aan voor een bewuste kleurwandeling. Stel je tijdens die wandeling open voor de kleuren die je zie. Welke kleur valt je het meeste op? Wat vind je daarvan? Wat doet dat met je? Elke kleur heeft een verhaal voor jou als hij je eenmaal uit je hoofd heeft gekregen.

Kleurenpsychologie en kleuren energie zijn mooie krachten. Ze hebben altijd het beste met je voor. Ze leiden je altijd naar een positieve mindset. Ze laten je de weg zien van bewustwording en vertrouwen in jezelf. Daarom zijn ze ook zo persoonlijk en sta ik altijd open om je vragen te beantwoorden.

Be You!
Sille



Mijn favoriete positieve quote

Wat maakt een quote,
iemand's favoriete quote?



'Volg je hart, want dat klopt.'

Katja Rompelman: "Jaren geleden ben ik begonnen met het volgen van mijn intuïtie, ik had het lef om de voor mij spannende stap te nemen weg te gaan bij het bedrijf waar ik al tientallen jaren werkzaam was. Toen ik bereid was mezelf recht in de spiegel aan te kijken realiseerde ik mij dat ik in mijn werkverleden slechts op drie functies had gesolliciteerd en voor de overige functies was gevraagd of was ingerold. De drie functies waar ik op gesolliciteerd had heb ik met mijn hart gekozen. De overige functies koos ik met mijn hoofd. Ik ben ervan overtuigd dat dit heeft bijgedragen aan de burn-out die ik kreeg. Mijn besluit stond vast, vanaf nu kies ik alleen nog met mijn hart! Ik voelde heel sterk dat ik graag ook meerdere dingen naast elkaar wil doen waar ik energie van krijg.

In 2015 opende ik samen met mijn grote liefde onze eigen koffiezaak (Koffie & Zo) midden in het centrum van Delft. Vierenhalf jaar heb ik hier mijn ziel en zaligheid ingestoken en enorm genoten van alle positieve reacties die wij elke dag kregen van onze klanten. En toch hebben we samen besloten dat we toe zijn aan een volgende stap. We hebben opnieuw ons hart gevolgd! We hebben vier maanden geleden de winkel verkocht en zijn de afgelopen twee maanden op reis geweest door Bali. Wat onze volgende stap precies wordt weten we nog niet....we volgen ons hart en vertrouwen erop dat er weer iets moois op ons pad komt. Tevens werk ik al jaren met veel plezier als Coach & Trainer voor Binnenstebuiten Groei & Ontwikkeling. Ook een stap die ik met mijn hart gekozen heb.

Ik wens je toe dat ook jij je hart kan volgen!"

Waar haal jij de energie vandaan?

3 tips voor meer positieve energie

Vraag jij je weleens af waar je de energie vandaan moet halen voor je werk, je gezin en jezelf? Waar haal jij de energie vandaan? Lees hier een aantal tips om daar meer inzicht in te krijgen en aan jouw energiebalans te werken.

01

Leef in het hier en nu

Vaak zijn we geneigd erg terug te kijken naar het verleden of teveel bezig te zijn met de toekomst. Echter de dingen die je al hebt meegemaakt in het verleden, daar heb je geen invloed meer op en kun je dus niet veranderen. En de toekomst ligt nog voor je en heeft hopelijk mooie verrassingen voor je in petto. Dat kan je dus veel tijd en energie kosten. Leer van het verleden en richt je op het heden om zo elke dag vanuit hoop, optimisme, kracht en verlangen de dag te beleven.

02

Creër rust en kalmte in je leven met een toefje geduld

Probeer een omgeving van rust en kalmte om je heen te creëren. Dat helpt je om gemakkelijker in het hier en nu te leven. Ben dankbaar voor de dingen die je doet, voor het leven dat je leidt en om jezelf te kunnen zijn. Ben niet te streng voor jezelf en heb geduld. Dit gaat om een leerproces. Het kost tijd om van wellicht negatieve gedachten met negatieve energie naar positieve gedachten en daarmee positieve energie te gaan. Ben lief voor jezelf en gun jezelf de tijd voor dit proces!

03

Muziek, natuur, kleuren en geuren

Doe dingen die je leuk vindt, luisteren naar muziek, vrolijk je huis op met een mooie bos felgekleurde bloemen, zet heerlijke geurkaarsen neer, maak een heerlijke wandeling in de natuur, ga fietsen of wat het voor jou ook mag zijn, maar zoek de verandering op. Voel je de negatieve energie de overhand nemen, kijk dan wat je met een eenvoudige handeling kunt veranderen en kom, hoe tegenstrijdig het misschien ook mag lijken, in actie.



POSITIEVE MOMENTJES

Positieve momenten zijn er in alle soorten en maten. Vaak staan we daar helemaal niet bij stil. Zijn we te druk met alles wat we nog moeten doen en laten we dit soort momenten min of meer aan ons voorbij gaan. Terwijl als je oog hebt voor de positieve momentjes om je heen, dat je dan zult merken dat je vaker geluksmomentjes zal ervaren. En dat dit je algehele geluksgevoel verhoogt.

8 KLEINE GELUKSMOMENTJES VAN RENATE TERMAAT

Renate is online marketing strateeg en coach. Zij geniet volop van haar familie, paardrijden en ondernemen.



01

3 GENERATIES VROUWEN, SAMEN MET MIJN MOEDER EN MIJN DOCHTER. MIJN FAMILIE IS ONTZETTEND BELANGRIJK VOOR MIJ.



02

TROTS DAT IK ALS COACH GEKWALIFICEERD BEN DOOR DE STARTVERSNELLER. EEN ORGANISATIE DIE STARTENDE ONDERNEMERS UIT OVERIJSEL EN GELDERLAND HELPT.



03

IK BLOG ALLEEN ALS IK ECHT IETS TE MELDEN HEB. BEETJE GEWAAGD DIT BLOG, MAAR EERLIJKHEID EN TRANSPARANTIE ZIJN VOOR MIJ ESSENTIEEL.



04

ALS BESTUURSLID VAN FEMX ONDERNEMERSNETWERK ENORM TROTS WAT WE MET ALLE LEDEN HEBBEN KUNNEN NEERZETTEN IN EEN HELE KORTE TIJD.



05

DAGJE WERKEN MET... WAARBIJ INEKE SWART-DEN BOER EN IK ANDERE ONDERNEMERS UITNODIGEN OM EEN OCHTEND LANGS TE KOMEN EN VAN ONZE EXPERTISE GEBRUIK TE MAKEN



06

MARRAKESH, SAMEN MET EEN VRIENDIN. DIT WAS EEN ZEER INDRIJKWEKKENDE ERVARING. WAT EEN GROTE VERSCHILLEN KUNNEN ER NAAST ELKAAR LEVEN.



07

IK STA ALTIJD OPEN VOOR DINGEN DIE IK NIET KEN EN ONTDEK GRAAG IN DE PRAKTIJK OF HET VOOR MIJ OOK WERKT. SINDE KORT MAAK IK VOOR DIVERSE DOELEN GEBRUIK VAN ESSENTIËLE OLIËN.



08

EEN ANDERE PASSIE DIE IK DEEL MET MIJN DOCHTER ZIJN PAARDEN EN PONY'S.

Wat is jouw positieve momentje vandaag?

In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk(en)



Psychologische counselling

Het is heel begrijpelijk dat je wellicht wat argwanend naar psychologische counselling kijkt en dat je vindt dat je het allemaal zelf op moet kunnen lossen. En het is niet ongebruikelijk dat je veranderingen wilt vermijden, zelfs als je een hoge mate van ongemak ervaart. Iedereen maakt wel eens een zware periode mee in zijn of haar leven. Soms is het moeilijk om daar alleen uit te komen. Als het niet meer lukt om dit zelf op te lossen, dan kan psychologische counselling een uitkomst zijn.

Dit zijn de problemen, waar ik mensen elke dag mee help:

LIFE-EVENTS - Je zit in een scheiding, gaat verhuizen naar een nieuwe plek, je baan opzeggen, een nieuwe baan starten, wordt ondernemer, denkt na over wel of niet studeren, trouwen, ouder worden en zo gaat de lijst maar door. Dit soort life-events kunnen verwarrend, uitdagend en soms eng zijn. Dit zijn bijzondere tijden in je leven en je kunt hierbij ondersteuning gebruiken.

BALANS - Je bent helemaal gestrest en overwerkt. Je voelt je alsof je op het punt staat om in te storten en uit te vallen. Je verlangt wanhopig naar meer balans. Je hebt tijd nodig om te vertragen, tijd voor jezelf.

ANGST & PANIEK - Je gedachten zijn op hol geslagen. Je herhaalt dingen steeds opnieuw en opnieuw. De cyclus van spijt, zorg en angst lijkt eindeloos. Het is vermoeiend en je bent het zat.

JE INNERLIJKE CRITICUS - Je bent in een voortdurende strijd met jezelf en je innerlijke criticus is aan het winnen. Die stem van binnen die je vertelt dat je niet goed genoeg bent, stopt nooit. Je bent er klaar mee dat je innerlijke criticus macht en controle over je heeft. Het is tijd om eindelijk je innerlijke criticus de mond te snoeren en je ware zelf te omarmen.

SCHAAMTE - Je hebt een geheim dat je voor jezelf hebt gehouden. Je bent bang om te worden veroordeeld. Doen alsof het er niet is, werkt niet meer. Je zou willen dat je iemand had die je kon vertrouwen en die zonder oordeel naar je zou luisteren.

DEPRESSIE - Je ziet er tegenop om elke ochtend wakker te worden en op te staan. Je voelt je verdrietig en leeg van binnen. Je bent omringd door mensen, maar toch voel je je nog steeds alleen. Je bent gestopt met dingen doen die je leuk vindt. Je bent bang dat je je altijd zo zult voelen.

VERLANGEN - Je leven voelt saai en leeg, zonder betekenis. Je bent er ziek van om zo door te gaan en je leven voort te laten kabbelen. Je verlangt ernaar om met passie je doelen te bepalen en te behalen. Er moet iets veranderen.

WOEDE - Je voelt je geïrriteerd en je hebt het gevoel dat je elk moment kunt ontploffen. Je hebt alles opgeslagen van binnen. Je hebt een uitlaatklep nodig om jezelf te uiten.

VERLIES - Bij verlies- en rouwverwerking denk je in eerste instantie vaak aan het verlies van een dierbare. Maar ook andere vormen van verlies kunnen gepaard gaan met rouw, zoals het eindigen van een relatie en daarmee wellicht het verliezen van je huwelijk of het verlies van je baan. Je hebt tijd nodig om te leren omgaan met de pijn om uiteindelijk je leven weer op te pakken.

Als het eenvoudig was om het zelf te veranderen, zou je het al gedaan hebben! We hebben allemaal hulp nodig bij het overwinnen van obstakels en het navigeren in lastige situaties. Ik zie psychologische counselling dan ook als een krachtig samenwerkingsproces. Mijn aanpak is praktisch, ondersteunend en resultaatgericht.

Wat je van mij als counsellor mag verwachten is dat ik samen met jou, je situatie verken. Samen bekijken we hoe je die situatie beleeft en welke gevoelens daarbij een rol spelen. Als er een helder beeld is gevormd van die situatie, onderzoeken we hoe je verder wilt gaan. Je leert weer zien wat belangrijk voor je is en hoe je jouw leven weer kunt invullen, zonder afhankelijk van anderen of situaties te zijn. Je kunt je toekomst weer geïnspireerd invullen en ruimte geven aan wensen en dromen. Een succesvol counseltraject levert je vrijheid van kiezen en handelen op.

Succesvolle counselling leidt tot het oplossen en vervangen van belemmerende overtuigingen en patronen in jouw manier van werken door positieve en helpende overtuigingen en inzichten. Laat me je helpen om weer op het goede spoor te komen.

Bel of mail me vandaag nog! 06-53 98 63 58 of esther@estheroosterling.nl

(Mocht uit de gesprekken blijken dat je situatie of gesteldheid een andere behandeling nodig heeft, dan zal ik je doorverwijzen.)

In de volgende Positieve Psychologie Post



Elke keer een nieuw
thema!
Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl

Positieve Psychologie Post



ESTHER OOSTERLING
LEVENSLLOOPPSYCHOLOOG & COACH

contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

**06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl**

www.estheroosterling.nl