

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA POSITIEF DE LENTE DOOR!

'Wat kan kleur
doen bij het
ondersteunen
van je mindset in
de lente?'
door
Sille Brouwer

In deze editie tips
en oefeningen om
je veerkracht te
vergroten.
En ook hoe
creativiteit je
kan helpen stress
te verminderen.

Inhoud



- | | | | |
|----|--|----|---|
| 03 | Welkom | 10 | Verminder je stress - kleur je kalm! |
| 04 | Quote van deze editie | 11 | Wat kan kleur doen bij het ondersteunen van je mindset in de lente? - Silke Brouwer |
| 05 | Ervaar de kracht van positieve psychologie - positief de(ze) lente door! | 13 | Vergroot je veerkracht met deze oefeningen |
| 07 | Tips voor het vergroten van je veerkracht | 14 | Mijn favoriete positieve quote - Bernadette Meijer |
| 09 | Later als ik groot ben dan word ik ...expert visueel communiceren - Rebecca Hopkoper | 15 | 8 positieve momentjes - Astrid van Ham |
| | | 16 | In de praktijk - De Online Coachpraktijk |

Welkom

'Positief de lente door!', dat is de titel van deze Positieve Psychologie Post. En deze titel heeft ineens een andere betekenis dan toen ik hem een paar maanden geleden bedacht.

Het heeft voor mij nu meer de lading: positief *deze* lente door. Als je je nu in deze bizarre tijd angstig of bezorgd voelt, ben je niet de enige. In deze editie heb ik een aantal praktische dingen beschreven die je wellicht kunnen helpen in deze tijd.

Tegenslag is onvermijdelijk. Het leven gaat echt met vallen en opstaan. Wat er ook zorgt voor die tegenslag, de vraag is, lukt het je dan om weer op te staan. En hoe sta je weer op?

Ik weet, dat je mindset je enorm kan helpen, hoe moeilijk een situatie ook is. Vanuit welk perspectief je kijkt bijvoorbeeld of je vanuit wanhoop de situatie benadert of vanuit hoop. Geef je je over aan een negatieve spiraal of klim je eruit via een positieve opwaartse spiraal?

Met positiviteit zijn we beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven. Tegenslagen verwerken we gemakkelijker. Hierdoor neemt je veerkracht enorm toe. Daarom in deze Positieve Psychologie Post veel aandacht voor het vergroten van je veerkracht en het verminderen van stress.

Wie mij iets beter kent, weet dat ik dol ben op het volgen van cursussen en daarmee het vergroten van mijn kennis. Ik ben leergierig en nieuwsgierig. Mijn motto is dan ook niet voor niets 'You live & You learn'. En deze tijd geeft daar nu iets meer mogelijkheden voor dus ik heb de cursus creatieve therapie, die al enige tijd in de kast stond erbij gepakt. Ik vind het ook altijd erg leuk om creatief bezig te zijn en was benieuwd of ik elementen uit deze cursus ook zou kunnen toepassen in mijn eigen praktijk.

Maar deze cursus heeft mij vooral weer laten inzien hoe ontspannend en stress verminderend het is om te tekenen en met verschillende materialen te werken. Op pagina 10 vind je oefeningen hoe jijzelf aan de slag kan gaan met kleurpotloden en stiften.

Dit keer ook volop creativiteit in de rubriek 'Later als ik groot ben, dan word ik...' Rebecca Hopkoper neemt je mee in de wereld van visueel communiceren. Je leest haar verhaal op pagina 9.

En meer over wat kleur kan doen bij het ondersteunen van je mindset in de lente vertelt Silke Brouwer je op pagina 11. Inspiratie nodig voor wat positieve momentjes? Kijk dan op pagina 15 waar Astrid van Hamhaar 8 positieve momentjes deelt.

'Verander wat je niet wilt accepteren en accepteer wat je niet kunt veranderen.', dat is de favoriete positieve quote van Bernadette Meijer. Op pagina 14 legt ze uit waarom dit zo'n speciale quote voor haar is.

Een veerkrachtige lente toegewenst, blijf gezond, pas goed op jezelf en op elkaar!

Veel leesplezier en een positieve groet,

Esther



Ik ben levenslooppsycholoog, 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.

“

Resilience is
based on
compassion for
ourselves as
well as
compassion for
others.

”

- SHARON SALZBERG -

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

Positief de lente door

Misschien denk je in deze tijd dat je niet zo veerkrachtig bent. Er komt heel veel op ons af en we worden met dingen geconfronteerd waar we niet eerder mee te maken hebben gehad.

Veerkracht is een positieve eigenschap die je helpt om met stressvolle situaties om te gaan. Het woord 'veerkrachtig' doet denken aan alle worstelingen en tegenslagen die je in je leven hebt doorstaan. Je denkt misschien na over hoe moeilijk het is om te herstellen van enkele van de ergste. Je denkt misschien: 'Ik ben helemaal niet veerkrachtig. Kijk eens hoe vaak ik moeite heb gehad om weer op te staan!'

Als je hieraan denkt, dan ben je waarschijnlijk een erg veerkrachtig persoon. Je hebt geleden, je hebt geworsteld, je hebt door een schijnbaar onhoudbare golf van moeilijkheden heen geslagen - en je hebt het overleefd. Niet alleen negatieve gebeurtenissen zorgen voor stress ook positieve gebeurtenissen kunnen voor stress zorgen en daar heb je veerkracht voor

nodig om er het beste van te maken. Denk hierbij aan verhuizen of het veranderen van werk.

Veerkracht is:

- het vermogen om keer op keer terug te veren bij elk obstakel dat we tegenkomen.
- de vaardigheid om bij tegenslag weer terug te veren en er misschien zelfs sterker uit te komen.
- niet de afwezigheid van angst of moeilijkheden. Veerkracht is het vermogen om je aan te passen en te groeien na tegenslag.

De kunst van veerkracht is dat je niet alleen verdriet en boosheid hebt maar dat je ook verder kijkt. Misschien biedt de tegenslag zelfs kansen om er beter uit te komen.

*"The human capacity for
burden is like bamboo -
far more flexible than
you'd ever believe at
first glance."*

- Jodi Picoult -

Als je met een tegenslag te maken krijgt, verkleint veerkracht de kans op psychische klachten.

Een persoon die weinig emotionele problemen heeft in moeilijke tijden, is niet noodzakelijkerwijs een veerkrachtig persoon. De persoon die faalt en intense negatieve emoties voelt, maar de volgende dag opnieuw probeert, vertoont veerkracht.

Simpel gezegd, veerkracht is het aanpassingsvermogen in moeilijke situaties en we kunnen allemaal veerkracht tonen.

Toegegeven, sommige mensen zijn misschien veerkrachtiger dan andere, maar het is geen onveranderlijke eigenschap of eigenschap die je wel of niet hebt. Veerkracht is een aangeleerd vermogen dat je kunt opbouwen.

Lente & positieve emoties

Je kunt natuurlijk niet alle stress uit je leven bannen. Soms kun je een stresssituatie niet voorkomen. Maar je kunt wel werken aan je veerkracht.

Veerkracht kan je namelijk goed helpen bij het omgaan met stress. Over het algemeen wordt veerkracht (resilience) gezien als een vermogen om goed om te gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress (Tugade & Fredrickson, 2007).

Het voordeel van veerkrachtig zijn, is dat je op verschillende manieren negatieve situaties kunt verwerken. Bijvoorbeeld door jezelf op te vrolijken met muziek of door een wandeling te maken. Dit zijn voorbeelden om op een positieve manier om te gaan met negatieve ervaringen. Het kost een veerkrachtige persoon relatief weinig moeite om positieve emoties te creëren.

Volgens Barbara Fredrickson zijn er twee basisreacties bij tegenslag: wanhoop of hoop. Met wanhoop vergroot je je negativiteit. Je angst en onzekerheid kunnen dan veranderen in stress. Wanhoop creëert de gelegenheid voor een neerwaartse spiraal. In tegenstelling tot hoop. Dat gaat de aanwezige negativiteit niet uit de weg maar weet wel je positiviteit aan te wakkeren. Hoop creëert de mogelijkheid voor een opwaartse spiraal, die je de kracht geeft terug te veren en er zelfs met meer reserves uit te kunnen komen dan eerder het geval was. Veerkrachtige personen maken vooral in moeilijke en stressvolle omstandigheden gebruik van positieve emoties, waardoor hun vaardigheid om terug te veren ondanks tegenspoed kan worden verklaard. Ook blijkt dat veerkrachtige personen de voordelen van positieve emoties begrijpen en deze kennis gebruiken om met negatieve gebeurtenissen om te gaan (Tugade & Fredrickson, 2004).

Positieve emoties geven je niet alleen een goed gevoel. De positieve psychologie stelt positieve emoties centraal, als: vreugde, optimisme, dankbaarheid, belangstelling, hoop, plezier en inspiratie. Als je minder goed in je vel zit, vernauwt dat je blik. Dan zie je vaak de meest voor de hand liggende oplossingen over het hoofd. Positiviteit verruimt juist je blik en zo kun je gemakkelijker een probleem of uitdaging doorzien en zie je betere oplossingen. Verwelkom positiviteit zelfs op momenten dat je het ergste vreest. En als je wereld te somber is voor positiviteit vraag dan je omgeving om hulp. Sta open voor positiviteit waar het maar opduikt, dan zal je weer terugveren.

Meer tips voor het vergroten van je veerkracht vind je op pagina 7. Op pagina 13 tref je oefeningen aan.

Roep 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.



Bronvermelding:
Fredrickson, B.L. (2009), Positivity: ontdek de kracht van positieve emoties Tugade, M.
M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and
Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on
Coping and Health. Journal of Personality, 72 (6), 1161- 1190.

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

Tips voor het vergroten van je veerkracht

Als je je nu in deze bizarre tijd angstig of bezorgd voelt, ben je niet de enige. Ik heb een aantal praktische dingen beschreven die je wellicht kunnen helpen in deze tijd. Tegenslag is onvermijdelijk. Het leven gaat echt met vallen en opstaan. Wat er ook zorgt voor die tegenslag: de vraag is, lukt het je dan om weer op te staan. En hoe sta je weer op? Ik weet, dat je mindset je enorm kan helpen, hoe moeilijk een situatie ook is. Vanuit welk perspectief je kijkt bijvoorbeeld of je vanuit wanhoop de situatie benadert of vanuit hoop. Geef je je over aan een negatieve spiraal of klim je eruit via een positieve opwaartse spiraal? Met positiviteit zijn we beter opgewassen tegen de uitdagingen van het leven. Tegenslagen verwerken we gemakkelijker. Hierdoor neemt je veerkracht enorm toe.

Wil jij je veerkracht vergroten? Ga dan met deze tips aan de slag.

- 1. Omarm verandering** - als je kunt accepteren dat het leven een dynamisch karakter heeft, dat niets in ons leven permanent is, dan vergroot dat je veerkracht. Situaties en gebeurtenissen veranderen in ons leven, met af en toe een gevoel van gelukzaligheid of verdriet. Als je je realiseert dat verandering een onmisbaar onderdeel van het leven is en je daarin flexibel kunt zijn, wordt je weerbaarder.
- 2. Geloof in jezelf** - zelfvertrouwen hoeft niet vanuit een gevoel van hoop te komen, maar vanuit het besef dat je ongeacht waar je je in het leven bevindt, iets te bieden hebt. Dat je een bijdrage kan leveren en ieder van ons heeft een vaardigheid, een passie, een emotie of iets anders in zich dat je kan helpen een hoger niveau van succes en geluk te bereiken. Geloof in jezelf. Herken je eigen krachten en ontwikkel je vaardigheden. Door elke dag je gevoel van eigenwaarde te versterken, bouw je je veerkrachtreserves op.
- 3. Ben optimistisch** - veerkrachtige mensen blijven optimistisch. Optimistisch blijven tijdens donkere periodes kan moeilijk zijn, maar een hoopvolle blik behouden is een belangrijk onderdeel van veerkracht. Positief denken betekent niet dat je het probleem negeert om je te concentreren op positieve resultaten. Het betekent dat je begrijpt dat tegenslagen tijdelijk zijn en dat je over de vaardigheden en mogelijkheden beschikt om de uitdagingen waarmee je te maken hebt aan te gaan. Waar je mee te maken hebt, kan moeilijk zijn, maar het is belangrijk om hoopvol en positief te blijven over een betere toekomst.
- 4. Zorg goed voor jezelf** - zorg ervoor dat je de mogelijkheid hebt om je emoties te uiten en de spanning naast je neer te leggen. Als je gestrest bent, kun je gemakkelijk je eigen behoeften verwaarlozen. Het verliezen van eetlust, het negeren van lichaamsbeweging en niet genoeg slaap krijgen, zijn allemaal veel voorkomende reacties op een crisissituatie. Doe dingen die je ontspannen en die bij je passen. Ga bij jezelf na hoe je je voelt over wat er gebeurt is en wat je onderneemt om goed voor jezelf te zorgen.
- 5. Uit je dankbaarheid** - dankbaarheid is waardering voor wat je hebt, van een dak boven je hoofd tot een goede gezondheid voor mensen die om je geven. Dankbaarheid vergroot je veerkracht, waardoor je moeilijke momenten met meer hoop en moed tegemoet kunt treden. Besteedt elke dag een paar minuten aan het denken aan vijf grote of kleine dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf ze op als je wilt. Wees specifiek en onthoud wat elk ding voor jou betekent.

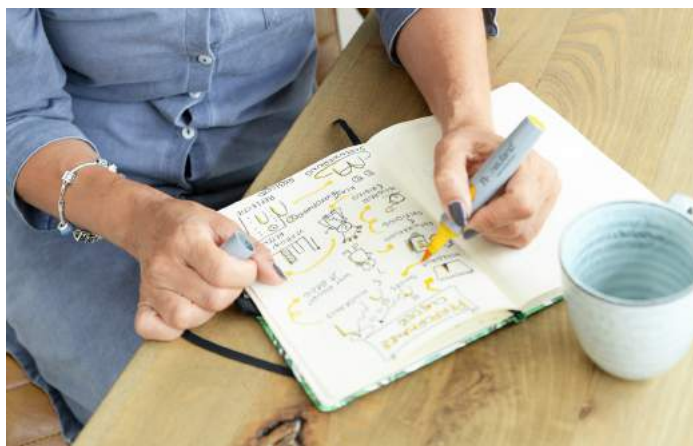
Heb je hier een
hulpvraag over?
Vraag dan een gratis
30-minuten telefonisch
consult aan!
En ontdek hoe
coaching of counselling
jou kan helpen.

“

Hope is being
able
to see that
there is light
despite all of
the darkness.

”

- DESMOND TUTU -



Later als ik groot ben, dan word ik... expert visueel communiceren

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

Van powerpoint naar stiften en papier.

Rebecca Hopkoper: Tijdens mijn studie heb ik stage gelopen bij ABN AMRO en ik ben daar gebleven om er met veel plezier 19 jaar te werken. Ik heb veel geleerd en continu kon ik mij blijven ontwikkelen.

Ik ben betrokken geweest bij de implementatie van projecten en manager geweest van verschillende operationele teams. Een aantal jaren geleden kwam ik in aanraking met visueel communiceren, zakelijk tekenen. Dit probeerde ik steeds meer in te zetten tijdens mijn werk. Al die PowerPointpresentaties met té veel tekst, niet écht contact maken met je publiek begon mij tegen te staan. En zo probeerde ik thuis en op het werk te oefenen om bij presentaties gebruik te maken van de ouderwetse flipover. Door complexe zaken in beeld te brengen middels een tekening krijg je meer interactie met je publiek en de boodschap komt ook beter over.

In 2018 ben ik gestopt bij de bank om de tijd te nemen om te kijken in welke andere sector ik zou willen werken en om te ontdekken of er in mij een zelfstandig ondernemer zit. Iedereen die mij kende was verbaasd. Dit was niet wat ze gewend waren van mij! Ik had het toch goed naar mijn zin! En wat ging ik nu doen! Het klopt allemaal wat men tegen mij zei, maar het voelde gewoon goed. Een aardige bucketlist had ik opgesteld om tijdens mijn sabbatical te doen. Naast niet werk-gerelateerde activiteiten heb ik veel cursussen gevolgd, een businesscoach in handen genomen, trainingen gevolgd en veel netwerkgesprekken gevoerd. Dit heb ik bewust gedaan omdat ik vond dat ik goed moest nadenken over wat ik nou écht leuk vond in mijn werk en welke sectoren ik nu wilde ontdekken. Zo ben ik terecht gekomen in de onderwijssector. Mijn ervaring als manager, coach en begeleider van verandertrajecten kan ik gebruiken in mijn functie als manager bij Avans.

Ook ben ik nu zelfstandig ondernemer. Mijn visie is om steeds meer mensen kennis te laten maken met visueel communiceren. In mijn werk gebruik ik visueel communiceren om complexe zaken duidelijk te maken of om notulen op een visuele manier vast te leggen en implementatieplannen te visualiseren. Tevens geef ik trainingen 'Zakelijk Tekenen' om meer mensen hiermee bekend te maken. Door mijn eigen ervaring als werkzoekende geef ik nu ook workshops 'Visualiseer je cv'. Ik help werkzoekenden om hun cv te visualiseren met als doel om bij een potentiële werkgever in beeld te komen. Om zo boven op die stapel cv's te komen en wél uitgenodigd te worden. Iedere keer ontstaat er door een behoefte of wens van iemand weer een nieuwe workshop of opdracht.

Mijn kinderen zijn ook erg blij met mijn carrière switch. Mama die in de ochtend ook naar 'school' gaat vinden ze erg leuk. Helemaal blij zijn ze met mijn werk als trainer. Stiften en pennen in alle kleuren, schriften, grote vellen papier op de keukentafel. Graag oefenen ze met mij tekeningen. Daarnaast zijn zij ook mijn meest kritische publiek. Als de tekening niet aan hun verwachtingen voldoet of niet herkenbaar is, gaat hij niet door voor productie.

Info workshops: rhopkoper@gmail.com

Verminder je stress - kleur je kalm!

Studies tonen aan dat creatieve therapie, kleurmandala's en tekenen in het algemeen angst kunnen verminderen en negatieve stemming kunnen bestrijden. Bij de meeste onderzoeken tekenen of kleuren mensen ongeveer 20 minuten, dus het is echt niet nodig om een begaafde of serieuze kunstenaar te zijn. Er is eigenlijk geen artistieke vaardigheid vereist. Als het gaat om stressmanagement, maakt het eindproduct niet echt uit; het is het proces van het maken van een kunstwerk dat telt.

Zoek een rustig plekje op en leg alle benodigheden - kleurpotloden, stiften, verf of krijt klaar. En kies bijvoorbeeld één van de volgende oefeningen:

Teken wat je voelt:

Teken je stress. Door letterlijke of abstracte voorstellingen te maken van wat je stress bezorgt, kun je emoties uiten die moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Houd een dankbaarheidsdagboek bij:

Veel mensen houden een dankbaarheidsdagboek met de dingen waarvoor ze dankbaar zijn in hun leven bij. Je kunt je dankbaarheidsdagboek nog persoonlijker maken door te tekenen waar je elke dag dankbaar voor bent. Het schetsproces kan een grote stressverlichter zijn en het opnieuw bekijken je creaties kan je ook rust brengen.



Kleur je kalm::

kleuren voor volwassenen is erg populair, omdat het leuk is om te doen en een makkelijke manier om te ontstressen. Kleuren is een bezigheid waar je helemaal in op kunt gaan. Het is een fijne manier om je hoofd leeg te maken, te stoppen met malen en even helemaal te ontspannen. Het kan een fijne hobby zijn, maar je kunt het dus ook inzetten om gevoelens van stress of angst te reguleren.

'Creativity is the way I share my soul with the world.'

- Brene Brown -

Veel plezier!

P.s. Mocht je meer interesse hebben in wat creatieve therapie voor jou kan doen, neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend gesprek: esther@estheroosterling.nl

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



SILLE BROUWER
KLEURCOACH 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 uitoefenen 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 lente ...

Het seizoen van weer naar buiten komen en tot bloei komen. Het kan zijn dat we de ene keer de openheid en uitbundigheid van een warme lentedag ervaren en de andere keer het gevoel van niet willen ontwaken uit een winterslaap op de koude en grauwe dagen. Die er zeker in maart en april nog kunnen zijn.

Het zijn de vrolijke kleuren van het weer zichtbaar maken van wat onder de oppervlakte is veranderd. Met speelsheid integreren wat helder is geworden in maanden van reflectie. Dat geeft zoveel voldoening. Voelen dat er veel duidelijk is geworden, dat komt ook terug in de heldere kleuren van de lente. De eerste gele en paarse bloemen die er ineens in overvloed zijn. Het nieuwe felle groen en wit wat aan de donkere kale takken verschijnt en een nieuw begin aangeven van de bomen vol bladeren en vruchten. En niet te vergeten de blauwe luchten met schapenwolkjes en felle zon die ons weer doet opladen om vol vertrouwen en met hernieuwde energie aan de nieuwe grote lente schoonmaak te beginnen. Dit zijn de kleuren van openheid voor nieuwe uitdagingen en veranderingen. Van ongedwongen genieten van de nu momenten, zonder dat je je hoofd om toestemming vraagt. Je kunt niet anders dan er tijd voor maken. Voor de eerste warme zonnestralen op je gezicht, het moment dat je je beseft dat het langer licht is buiten, het eerste kleurrijkere wasje wat weer buiten wappert in de wind en de wandelingen waar je oog steeds vaker wordt getrokken naar opvallende details. Ondanks alle maatregelen in deze tijd, de natuur blijft zijn eigen ritme volgen. Ik durf te wedden dat hoe je er ook instaat, welk effect de maatregelen ook op je hebben, de kleuren laten je die eerste momenten in de natuur ook nu weer volop ervaren. Je kunt er niet omheen, die kleine momentjes van helderheid die je een glimlach bezorgen. Gewoon omdat ze je ergens ook de zekerheid, lichtheid en positiviteit geven. Waar we nu zeker wel wat extra van kunnen gebruiken.

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 heldere, vrolijke kleuren die de lente je biedt, een beetje van het realistische 'zwart'. Het kan je helpen om door de kleuren van de lente jezelf niet voorbij te lopen. Realistisch te blijven en de uitersten, die je ervaart te verbinden. Om dicht bij je zelf te blijven en toch flexibel te zijn in de magie van dit seizoen. Om de wijsheid die je in de winter hebt opgedaan ten volle te kunnen benutten. Jezelf te gunnen dat je mag verlangen, zweven en dromen, maar dat je wel met twee benen weer op de grond terugkomt. Om de eenvoud te bewaren en daardoor tijd over te hebben voor alle spontaniteit die in je opkomt.

Praktische tips:

1. Zwart is nou niet meteen een kleur, waar jij je waarschijnlijk overvloedig mee wilt omringen in deze tijd. Het is zeker niet de bedoeling om je vrolijkheid aan banden te leggen. Bij zwart kun je denken aan de avonden, aan je dankbaar voelen en je bewust worden van de dingen die je als positief hebt ervaren. Daarvoor aandacht te hebben, kan je helpen tijdens de grijze momenten van de lente. Door bijvoorbeeld het maken van een avondwandeling of een momentje nemen om te genieten van het uitzicht uit je raam op de donkere hemel. Word je bewust van de energie die de positieve gevoelens je gegeven hebben. Wanneer je doorging omdat je tegen jezelf gezegd hebt dat je het even af moest maken. Of wanneer je juist het omgekeerde deed en alles liet vallen om te genieten van het moment.
2. Als je in de lente voelt dat de uitersten je aan het wiebelen brengen, sta dan even stil. En geniet! Print eens een mandala of een kleurplaat uit. En kleur, ga niet voor het mooiste resultaat maar kies de kleuren op je gevoel. En bekijk de tekening als hij klaar is: welke kleuren overheersen? Welke kleuren heb je onderaan de tekening gebruikt? Welke bovenaan? Zijn het licht, donkere, heldere kleuren? Zijn er details in de tekening die opvallen? Zo leer je over jezelf en dat helpt je bij onzekere gedachten. Het uiterlijke resultaat is dus niet belangrijk. Het doen is waar de waarde in zit en de energie om het wiebelen te laten voor wat het is. (Meer over het inzetten van creativiteit vind je op pagina 10 waar een aantal andere oefeningen gedeeld worden om met je creativiteit en kleur aan de slag te gaan.)

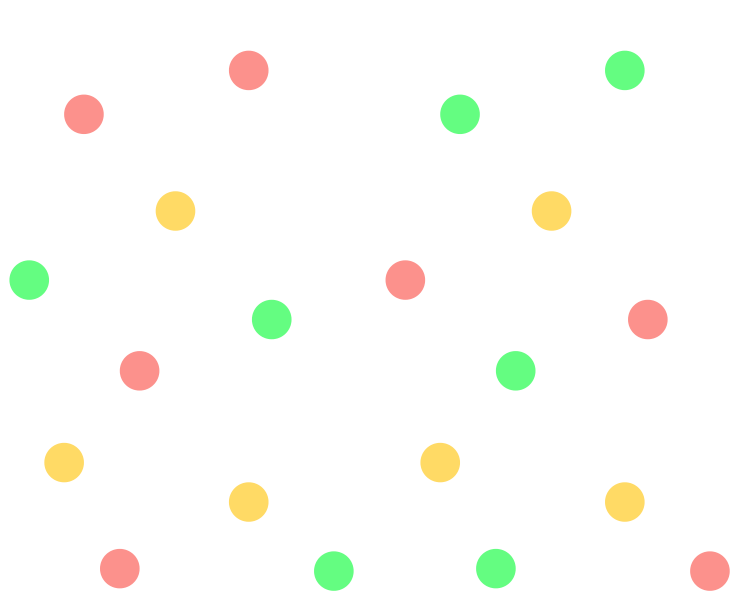
Kleurenpsychologie en kleuren energie zijn mooie krachten. Ze hebben altijd het beste met je voor. Ze leiden je altijd naar een positieve mindset. Ze laten je de weg zien van bewustwording en vertrouwen in jezelf. Daarom zijn ze ook zo persoonlijk en sta ik altijd open om je vragen te beantwoorden.

Be You!

Sille

<https://2bu.be/>





Vergroot je veerkracht met deze oefeningen

Onderzoek naar eerdere veerkracht

Deze oefening richt zich op je eerdere ervaringen met veerkracht.

Begin met na te denken over een tijd in je leven die bijzonder uitdagend of veeleisend was, vooral een tijd die emotioneel uitputtend of emotioneel moeilijk was. Bedenk hoe je met die situatie omging en uiteindelijk hier doorheen kwam.

Beantwoord vervolgens deze vragen:

- Wat was je doel?
- Wat was de uitkomst?
- Welke obstakels moest je overwinnen?
- Welke onaangename gevoelens en gedachten herinner je je nog van deze situatie?
- Van wie heb je hulp en ondersteuning gekregen?
- Welke specifieke gedrag en vaardigheden hebben je geholpen om met deze situatie om te gaan?
- Hoe zou je jouw veerkracht in die situatie beoordelen?
- Waarom was het niet 0%?
- Welke sterke punten en persoonlijke kwaliteiten hebben je geholpen?
- Als het niet 100% was, hoe zou je veerkracht in de toekomst dan in vergelijkbare situaties kunnen worden verbeterd?
- Hoe zou je op basis van je ervaring iemand anders kunnen adviseren om in de toekomst met een vergelijkbare situatie om te gaan?

Door deze oefening te doorlopen en deze vragen te beantwoorden, kun je de veerkrachtaardigheden die je al hebt

verder vergroten. Gebruik deze oefening om jezelf eraan te herinneren dat je al eerder veerkrachtig bent geweest en dat je in staat bent om alles aan te pakken wat op je pad komt.

Meer zelfcompassie, veerkracht en groei

- Respecteer jezelf voor de manieren waarop je eerdere moeilijkheden hebt overwonnen.
- Beschouw negatieve gebeurtenissen als ervaringen die een rol hebben gespeeld in de ontwikkeling van je sterke kanten.
- Schenk aandacht aan hulpbronnen in en buiten jezelf, omdat het er waarschijnlijk meer zijn dan je denkt.
- Wees trots op vooruitgang en succes en let op de kleine signalen die je vertellen dat je op de goede weg bent.
- Blijf aandacht schenken aan wat je van het leven en de toekomst wilt.
- Geloof erin dat je recht hebt op een goede toekomst.
- Heb compassie met anderen en vooral ook met jezelf.

Meer positieve emoties

Beantwoord aan het einde van elke dag de volgende drie vragen voor het ervaren van steeds meer positieve emoties:

1. Wat heb ik vandaag gedaan waarover ik tevreden ben?
2. Wat deed iemand anders waarover ik tevreden ben? Heb ik zo gereageerd dat die persoon zoiets weer zou doen?
3. Wat zie, hoor, ruik, proef ik nog meer waarvoor ik dankbaar ben?

Mijn favoriete positieve quote

**Wat maakt een quote,
iemand's favoriete quote?**



**'Verander wat je niet wilt accepteren en
accepteer wat je niet kunt veranderen.'**

Bernadette Meijer: "Deze quote in dit lentenummer past iedereen die positief is ingesteld en die ervoor zorgt dat hij of zij zich blijft ontwikkelen als je bepaalde zaken niet kan of wil accepteren. In de afgelopen vijf jaren is er veel veranderd in mijn eigen loopbaan en ik heb bewust na mooie werkzame jaren in HR/recruitment en commercieel management een verandering ingezet omdat ik merkte dat in de recruitment de voor mij vereiste respectvolle waarden steeds minder aanwezig waren en ik dit niet meer wilde accepteren.

De quote heb ik als uitgangspunt genomen om mij te helpen bij mijn eigen veranderingsproces, wat zeker niet alleen maar makkelijk was. Ik heb geleerd mijzelf meer te accepteren zoals ik ben en dat bracht mij rust en voldoening en dat stuk wat ik niet wilde accepteren heb ik door diverse trainingen en opleidingen verder ontwikkeld. Laatst op een presentatie bij een netwerkbijeenkomst heb ik dankzij deze quote weer twee nieuwe kandidaten voor mijn training mogen verwelkomen en binnen de kracht van het positief denken zijn dat precies de klanten die bij passen.

Ik voel mij bevoorrecht dat ik deze quote in Esther haar "Positieve Psychologie Post" mag delen ! Ben jij ook toe aan verandering en acceptatie dan brengt deze quote jou in de komende lente hopelijk ook in beweging of in verdere acceptatie!"

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 ASTRID VAN HAM

Astrid is tuinontwerper en eigenaar van B&B Merel en Mos. Zij geniet volop van mooie reizen maken, haar honden en het klussen in de nieuwe B&B die medio mei opengaat.



01

SAMEN MET MIJN
ECHTGENOOT MARTIN REIZEN,
(NU GENIETEN VAN DE FOTO'S
- MARKT IN VIETNAM)



02

JACHTTRAINING MET ONZE
HONDEN GUUS EN TEUN.



03

EVEN EEN GENIETEN MOMENT
VOOR MEZELF MET EEN KOP
VERSE THEE.



04

TUINONTWERP MAKEN VOOR
MIJN KLANTEN.



05

KOKEN MET EIGEN GEKWEekte
INGREDIËNTEN.



06

GENIETEN IN ONZE TUIN.



07

KLUSSEN IN ONZE B&B.



08

MUSEA BEZOEKEN,
INSPIRATIE OPDOEN (NU OOK
DIGITAAL MOGELIJK).

Wat is jouw positieve momentje vandaag?

In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk(en)



De Online Coachpraktijk

In deze tijd is het heel gebruikelijk en op het moment dat ik dit schrijf helaas ook noodzakelijk, dat we elkaar op allerlei manieren berichten sturen. We doen het dagelijks via e-mail, whatsapp en sms. Er kunnen nu momenten zijn dat je ondersteuning nodig hebt, maar dat je niet de mogelijkheid hebt om via beeld bellen of via een telefonisch gesprek contact te hebben met een coach.

Wat kun je dan doen?

Omdat je toegang hebt tot je e-mails op je smartphone, tablets of laptop is je ondersteuning slechts een klik verwijderd. Een e-mailcoachtraject is speciaal ontwikkeld voor jou om je in staat te stellen om in je eigen tempo begeleiding te krijgen. Je kunt schrijven wanneer je wilt en waar je wilt.

- **Het is flexibel:** e-mail coaching kun je volledig in je eigen tijd oppakken. Op elk gewenst moment. Je bent niet gebonden aan een specifieke tijd of tijdsduur van bijvoorbeeld een uur.
- **Het is stressvrij:** je kunt de tijd nemen om na te denken over hoe je wilt reageren. E-mailcoaching geeft je de tijd om goed na te denken zonder de druk van een live gesprek.
- **Het is makkelijk:** je schrijft mij als je een probleem hebt en ik schrijf je terug met reflecterende vragen en oefeningen die vragen diep na te denken over jezelf. Ik zal je helpen richting te vinden, doelen te stellen en een plan te maken.
- **Het is comfortabel:** veel mensen vinden het gemakkelijker om zichzelf schriftelijk uit te drukken in plaats van te spreken.
- **Het is er altijd:** in tegenstelling tot telefonische coaching, kun je al je e-mails bewaren, zodat je het zo vaak als je wilt kunt lezen en herlezen.

Kenmerken van coachingsaanpak van De Online Coachpraktijk:

- **Positief** - door middel van de kracht van positieve psychologie leer je om vanuit een ander perspectief naar je situatie te kijken, je mindset te veranderen en te denken in mogelijkheden en niet in onmogelijkheden. Met jouw sterke kanten en talenten als uitgangspunt werken aan een fijne balans in je leven, om die stap te zetten in je loopbaan of je onderneming die je laat groeien naar een next level.
- **Persoonlijk** - je persoonlijke vragen en wensen staan centraal tijdens jouw persoonlijke coachtraject bij De Online Coachpraktijk. Werken aan je persoonlijke en professionele ontwikkeling met de focus gericht op je persoonlijke doelen.
- **Praktisch** - alle coachtrajecten zijn zo ingericht dat je de inzichten, oefeningen, tips en tools die je aangereikt krijgt gelijk in de praktijk kunt brengen. Zodat je stap voor stap aan je persoonlijke ontwikkeling en doelen kunt werken. Op zo'n manier dat je ook geniet van de weg naar jouw bestemming toe.

Een e-mail coachtraject:

En e-mail coachtraject is heel eenvoudig om mee aan de slag te gaan:

- je hoeft geen gesprek in te plannen,
- je hoeft niet aan een telefoon of zelfs aan een computer gebonden te zijn (je kunt e-coachen via een smartphone).
- en je hoeft niet te wachten tot de volgende sessie om de ondersteuning te krijgen die je nodig hebt - je stuurt gewoon een e-mail!

Hierbij wordt gebruikgemaakt van een speciale veilige cliëntenportal, waardoor je op een vertrouwelijke manier met jouw coach kunt mailen en waarbij erop een gemakkelijke manier oefeningen gedeeld kunnen worden.

Heb je een hulpvraag en wil je in jouw tempo en op jouw moment begeleiding hierbij, vraag dan vrijblijvend informatie aan over wat een e-mail coachtraject voor jou kan betekenen:

info@deonlinecoachpraktijk.nl  **DE ONLINE COACHPRAKTIJK**



In de volgende Positieve Psychologie Post



**Thema:
Positief de
zomer
door!**

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