

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

Nummer
25!

THEMA POSITIEF DE ZOMER DOOR!

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

In deze editie
tips, een test en
oefeningen om
zelfcompassie te
vergroten. En
nog veel meer
zoals een zomers
recept, leestips,
quotes.

INHOUD

- 03 Welkom
- 04 Quote van deze editie
- 05 Ervaar de kracht van positieve psychologie: positief de zomer door!
- 07 Hoe lief ben jij voor jezelf? Doe de test
- 09 Later als ik groot ben, dan word ik...welzijnswerker of zo, met Cecilia Segers
- 11 5 tips en een recept om gezond de zomer in te gaan en uit te komen door Rosella Berghuis
- 12 Zelfcompassie - tips en oefeningen
- 13 Positivity Journal
- 14 Wat kan kleur doen voor je mindset in de zomer? doorSille Brouwer
- 16 Mijn favoriete quote door Claudia van Middelkoop
- 17 Positief de zomer door - 6 tips voor een staycation
- 18 8 positieve momentjes van Frank de Munnik
- 19 Wat vind jij leuk om te lezen? - leestips
- 20 In de praktijk - je innerlijke criticus & zelfcompassie



Welkom



Na een lente van veel thuiswerken, deadlines halen, gezin en werk combineren op een andere manier dan je gewend was, balans weten te vinden en te houden, is nu de zomertijd aangebroken. De afgelopen tijd heeft zich gekenmerkt door veranderingen, heeft aanpassingen van ons gevraagd en wellicht ook voor verlies en verdriet gezorgd. Met mededogen naar jezelf kunnen kijken en zicht hebben op jouw mate van zelfcompassie, daarmee kom je zeker op een positieve manier de zomer door. Kortom hoe lief ben jij voor jezelf? Met hoeveel zelfcompassie ga jij positief de zomer door?

Zelfcompassie is de rode draad van deze 25e editie van mijn gratis mini magazine: Positieve Psychologie Post. Er zijn al veel thema's behandeld, zoals de positieve emoties, zelfbeeld en positief omgaan met stress. En er hebben ook al veel mensen mooie en inspirerende bijdragen geleverd, waar ik trots en dankbaar voor ben!

In dit mini magazine kan ik mijn creativiteit kwijt en kan ik mensen meenemen in de wereld van de positieve psychologie en levensloopspsychologie. Als je dan met nummer 25 bezig bent, zet dat je ook wel aan het denken. Na deze Post komt er zeker nog één, want ik heb nog een jaargetijde over. Maar ik ben toch ook aan het kijken of ik dingen wil aanpassen en veranderen. Jaren geleden toen ik salestrainingen gaf, stelden we in het proces om tot verandering te komen, de vraag: 'Wat ga je meer, minder, beter of anders doen?' Mijn positieve zomer ga ik onder andere gebruiken om een antwoord te geven op de vraag: 'Wat wil ik anders doen?'

Een zomer die er sowieso voor velen van ons anders uitziet dan gepland. Na een bijzondere lente zijn we nu toch ook in een andere zomer beland. Waarbij je jezelf zeker even de vraag mag stellen: 'Hoe gaat het met mij?'

Zelfcompassie maakt je veerkrachtiger bij tegenslag. In moeilijke tijden kan aardig zijn voor jezelf enorm helpen. Op pagina 5 ga ik daar uitgebreid op in. Vaak zijn we heel zorgzaam voor onze omgeving en vergeten we onszelf. Wil je weten hoe het zit met jouw zelfcompassie, doe dan de test op pagina 7.

Cecilia Segers is een voorbeeld van zorgzaamheid naar anderen toe en heeft nu ook geleerd hoe ze zorgzaam kan zijn voor haarzelf. Haar verhaal lees je in de rubriek: 'Later als ik groot ben, dan word ik...welzijnswerker ofzo' op pagina 9.

Gezonde tips en een zomersrecept deelt Rosella Berghuis op pagina 11.

En wat kleur kan doen bij het ondersteunen van je mindset in de zomer, dat vertelt Silke Brouwer over op pagina 14.

Inspiratie nodig voor wat positieve momentjes? Kijk dan op pagina 18 waar Frank de Munnik zijn 8 positieve momentjes deelt.

De favoriete positieve quote van Claudia van Middelkoop tref je op pagina 16 aan en daar legt ze uit waarom dit zo'n speciale quote voor haar is.

Een positieve zomer vol zelfcompassie toegewenst!

Veel leesplezier en een positieve groet,

Esther
Z

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.

“

Unlike self-criticism, which asks if you're good enough, self-compassion asks what's good for you?

”

- KRISTIN NEFF -

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

Positief de zomer door

De afgelopen tijd heeft zich gekenmerkt door veranderingen, aanpassingen van ons gevraagd en wellicht ook voor verlies en verdriet gezorgd. Met mededogen naar jezelf kunnen kijken en zicht te hebben op jouw mate van zelfcompassie, daarmee kom je zeker op een positieve manier de zomer door.

Zelfcompassie is de dingen zien zoals ze zijn. Het betekent erkennen dat je pijn hebt, dat je lijdt, terwijl je ook erkent dat anderen vergelijkbare problemen hebben of nog meer lijden. Het relateert je problemen.

Hoe aardig ben jij voor jezelf? Bijvoorbeeld als je een fout hebt gemaakt? Speel je die fout dan constant opnieuw in je hoofd af? Dan ben je echt niet de enige.

Heel veel mensen zijn heel kritisch naar zichzelf, straffen zichzelf min of meer voor de fouten die ze maken. Terwijl wij allemaal fouten maken en te

hard voor onszelf zijn, kan dat ons behoorlijk in de weg zitten. Meerdere studies laten ook zien dat zelfcompassie helpt om betere resultaten behalen.

Zelfcompassie verhoogt je veerkracht en geluk. Zelfcompassie kan je zelfvertrouwen verhogen, je stressniveau verlagen en je geluksgevoel verbeteren.

En met oefenen en trainen kun je zelfcompassie verhogen, door kleine stappen wordt het een vertrouwd onderdeel van jezelf.

Volgens Kirsten Neff bestaat zelfcompassie uit drie componenten:

- Zelfvriendelijkheid: aardig, zachtmoedig en begripvol voor jezelf zijn als je lijdt.
- Gemeenschappelijke menselijkheid: beseffen dat je niet de enige bent in je

*"Be gentle first with
yourself if you wish to be
gentle with others."*

- Lama Yeshe -

strijd. Als we het moeilijk hebben, voelen we ons bijzonder geïsoleerd. We denken dat wij de enigen zijn die verlies ervaren, fouten maken, zich afgewezen voelen of falen. Maar juist deze strijd maakt deel uit van onze gedeelde ervaring als mens.

- Mindfulness: het leven observeren zoals het is, zonder veroordelend te zijn of je gedachten en gevoelens te onderdrukken.

Op veel gebieden in ons leven begrijpen we dat hard zijn niet werkt, denk hierbij bijvoorbeeld aan ouderschap. Alleen als het onszelf aangaat, dan zijn we nog steeds heel streng. Hebben we die innerlijke criticus die veel harder voor onszelf is, dan de criticus die we zijn naar onze omgeving toe.

Zelfcompassie & positieve emoties

Zelfcompassie maakt je veerkrachtiger bij tegenslag. In moeilijke tijden kan aardig zijn voor jezelf enorm helpen.

Onderzoek wijst uit dat zelfcompassie vaak het belangrijkste onderdeel is van hoe je omgaat met tegenslag. Zo helpt zelfcompassie je volgens onderzoek bijvoorbeeld beter te herstellen na een scheiding.

Zelfcompassie verhoogt ook je motivatie. Onderzoekers ontdekten dat mensen die zichzelf meer accepteren meer motivatie hadden om hun zwaktes na een mislukking aan te pakken. Daarnaast kwamen ze erachter dat mensen die eerder hadden gefaald, daarna harder studeerden voor een moeilijk examen wanneer ze zelfcompassie hadden.

Uit onderzoek is gebleken, dat zelfcompassie je gelukkiger maakt. Het is gekoppeld aan positieve zaken zoals: geluk, optimisme, wijsheid, initiatief nemen en nieuwsgierigheid.

Tevens blijkt het zo te zijn dat mensen die zelfcompassie hebben minder bezig zijn met hoe ze eruit zien, minder zorgen over hun gewicht hebben en grotere waardering voor hun lichaam hebben.

Ook is het hebben van zelfcompassie goed voor je zelfvertrouwen. Hoewel het hebben van zelfvertrouwen vaak afhangt van externe omstandigheden en sociale vergelijkingen, draagt zelfcompassie daar ook aan bij. Zelfcompassie laat je je goed voelen ondanks falen, iets niet kunnen en imperfectie.

En het vermindert psychische stress. Ook het hebben van veel zelfcompassie wordt gekoppeld aan minder psychische gezondheidsproblemen. Studies laten zien dat dat zelfcompassie psychische problemen zoals depressie vermindert en ook nadelige gevolgen van stress kan verminderen.

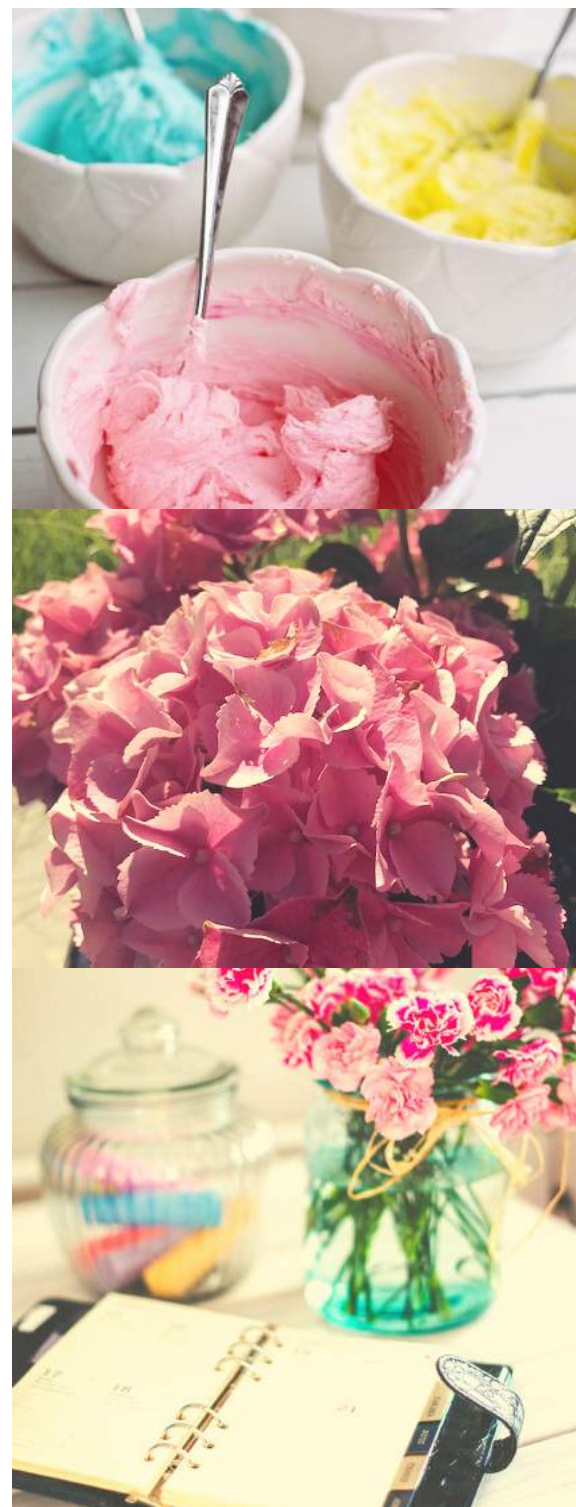
Wil je weten hoe lief jij bent voor jezelf lees, doe dan de test op pagina 7. Op pagina 12 en 13 tref je nog meer inzichten en tips aan.

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.

Bronvermelding:

[ps://www.tijdschriftpositiepsychologie.nl/nieuws/aardig-voor-jezelf-zijn-is-echt-goed-voor-je-6-wetenschappelijk-onderzochte-effecten](https://www.tijdschriftpositiepsychologie.nl/nieuws/aardig-voor-jezelf-zijn-is-echt-goed-voor-je-6-wetenschappelijk-onderzochte-effecten)
<https://zelfcompassie.nl/>

Kirsten Neff Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself en Mark Leary, Professor Psychologie en Neurologie aan Duke University, North Carolina, US



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

Hoe liefdevol ben jij voor jezelf?



Zelfcompassie is een van de pijlers van geluk en persoonlijke groei. Ben jij mild voor jezelf op het moment dat je faalt of vind dat je tekortschiet? Of heb je juist veel negatief commentaar op jezelf? Test hier hoe liefdevol je voor jezelf bent.

Lees de onderstaande uitspraken en zet een cirkel om het cijfer dat voor jou van toepassing is.

	(bijna) nooit	zelden	af en toe	soms	vaak	meestal	(bijna) altijd
• Als er iets ergs gebeurt, ben ik geneigd het op te blazen.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik denk aan mijn tekortkomingen, voel ik me daardoor afgezonderd van de rest van de wereld.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik me rot voel, denk ik er aan dat overal in de wereld mensen zijn die zich net zo voelen als ik.	1	2	3	4	5	6	7
• Als de dingen slecht gaan, zie ik mijn problemen als een onvermijdelijk onderdeel van het leven waar iedereen doorheen moet.	1	2	3	4	5	6	7
• Ik ben tolerant tegenover mijn tekortkomingen.	1	2	3	4	5	6	7
• Als ik faal in iets dat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen.	7	6	5	4	3	2	1
• Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen.	1	2	3	4	5	6	7
• Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een evenwichtige kijk op de situatie te hebben.	1	2	3	4	5	6	7
• Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik.	7	6	5	4	3	2	1
• Als iets me van streek maakt, laat ik me door mijn gevoelens meeslepen.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik pijnlijke, nare dingen meemaak, ben ik vriendelijk en zacht voor mezelf.	1	2	3	4	5	6	7
• Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het menselijk bestaan.	1	2	3	4	5	6	7

	(bijna) nooit	zelden	af en toe	soms	vaak	meestal	(bijna) altijd
• Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb.	1	2	3	4	5	6	7
• Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden.	1	2	3	4	5	6	7
• Als ik ergens mee aan het worstelen ben, heb ik het idee dat andere mensen het makkelijker hebben.	7	6	5	4	3	2	1
• Ik ben negatief over mezelf als ik kanten van mezelf zie die me niet bevallen.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik faal in iets dat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik me rot voel, ben ik geneigd me te fixeren op alles wat er mis is.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik vind dat ik op een of andere manier tekortschiet, herinner ik mezelf eraan dat de meeste mensen dit weleens hebben.	1	2	3	4	5	6	7
• Als ik moeilijke tijden meemaak, ben ik hard voor mezelf.	7	6	5	4	3	2	1
• Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik me rot voel, probeer ik mijn gevoelens met openheid en nieuwsgierigheid te benaderen.	1	2	3	4	5	6	7
• Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die kanten van mezelf die me niet bevallen.	7	6	5	4	3	2	1
• Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, probeer ik het in perspectief te plaatsen.	1	2	3	4	5	6	7

Tel al je punten bij elkaar op en deel het dan door 24.

Uitslag:

0 - 3,4 punten: je hebt zeer weinig zelfcompassie

3,5 - 3,9 punten: je hebt weinig zelfcompassie

4 - 4,4 punten: je hebt gemiddeld veel zelfcompassie

4,5 - 4,9 punten: je hebt veel zelfcompassie

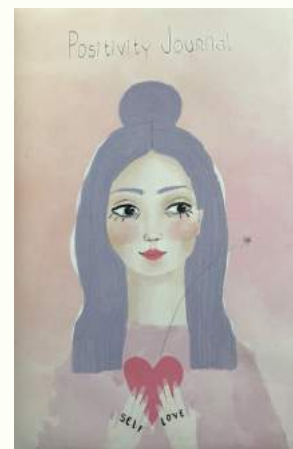
5 - 7 punten: je hebt zeer veel zelfcompassie

Credits:

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Dit is de 'Self-Compassion Scale' (SCS) (2003), ontwikkeld door Kristin Neff, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Texas. De test is vertaald en gevalideerd voor Nederland door Roos Vonk, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Heb je nu ontdekt dat je best wat liever voor jezelf mag wezen, kijk dan op pagina 12 en pagina 13 van deze Positieve Psychologie Post hoe ook jij jouw gevoel van zelfcompassie kunt vergroten.





Later als ik groot ben, dan word ik... welzijnsmedewerker of zo.

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

Van de financiële wereld naar welzijnsland.

Cecilia Segers: Misschien is de titel "Later als ik groot ben, dan...doe ik alleen nog maar werk waar ik blij van word", beter op zijn plaats. Klinkt egoïstisch. Is het dat ook? Ik word blij als ik iets voor iemand heb kunnen betekenen.

Na een jarenlange carrière bij de bank werk ik nu bij WijZijn Traverse, een welzijnsorganisatie voor 7 gemeenten in Regio West-Brabant. Als coördinator Wonen+ koppel ik de juiste vrijwilliger aan de hulpvrager. Samen met mijn collega's ondersteunen we de inwoners van de gemeente Roosendaal bij het zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. De hulpvragen variëren van een gezellig gespreksmaatje, gezelschap bij het bewegen, een klusje in huis of tuin, digitale hulp. De hulpvragers zijn blij als hun wens vervuld worden. De vrijwilligers zijn blij dat ze ingezet worden. Dubbel geluk!

Zeker was het een stap om de bank te verlaten, gedag zeggen aan mooie arbeidsvoorwaarden. Maar de voldoening die ik nu haal uit alles wat ik doe, is onbetaalbaar!

Naast mijn werk ben ik zelf ook jarenlang vrijwilliger. Ruim 35 jaar zeer nauw betrokken bij handbalvereniging Heerle, waarvan de laatste 10 jaar als leidinggevende in hun sportkantine. Vorig jaar ben ik gestart als vrijwillige trainer bij de Vrijwilligersacademy in Bergen op Zoom. Trainingen en workshops geven aan vrijwilligers.

Omdat ik niet weet of ik mijn verdere werkzame leven als coördinator aan de slag blijf, ben ik sinds kort gestart met de opleiding voor Mantelzorgmakelaar/onafhankelijke cliëntondersteuner. Ik ben jarenlang mantelzorger geweest voor mijn moeder. Zelf en bij andere mantelzorgers ervaren hoe lastig het is om in het oerwoud van zorg- en hulpverlening de optimale weg te vinden. Als ik klaar ben met de opleiding, kan ik als zelfstandige mantelzorgmakelaar aan de slag. Of ik daadwerkelijk dat ga doen, hangt er van af. De opleiding helpt mij in ieder geval, om mensen nog beter te helpen.

Nee, ik ben niet altijd voor een ander in de weer. Ik neem de tijd om zeer regelmatig te sporten. Als ik geen Powerwalk of Milon-training heb, ga ik wandelen. Soms maar 5 kilometer, de ander keer 15 kilometer. Heerlijk in de buitenlucht reflecteren, nadenken, maar bovenal van de natuur genieten. Lekker mijn hoofd leegmaken. Want ik heb het volgende wel geleerd: "Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt!"

“

Self-compassion
is simply giving
the same
kindness to
ourselves that
we would give to
others.

”

- CHRISTOPHER GEMER -

5 Tips en een recept om gezond de zomer in te gaan en uit te komen!

Nu we steeds meer zonnige dagen hebben en zomerkriebels krijgen, kan gezond leven in de zomer voor sommige mensen als een extra uitdaging voelen. Diëtist en leefstijlcoach Rosella Berghuis deelt een aantal tips en heerlijk zomers recept om snel uit te proberen.



- 1 Geniet bewust van hetgeen dat je eet. Geef je het lekkers wat je pakt een 6? Bedenk dan of je het echt waard vindt om het te pakken. Geef je het bijvoorbeeld een 8, 9 of zelfs een 10? Geniet er dan ook goed van en krijg geen spijt!
- 2 Let op dat je voldoende vocht binnen krijgt tijdens de warme periode. Maak eens zelf ijsblokjes met wat fruit erin, dat maakt een glas water al tot een speciaal drankje en ziet er nog leuk uit ook.
- 3 Ga geen boodschappen doen als je trek hebt en maak vooraf een boodschappenlijstje. En wijk hier niet vanaf!
- 4 Varieer lekker in je voeding, maak een soepje of een salade als lunch zodat je voldoende groente binnen krijgt.
- 5 Zorg ook voor voldoende slaap in deze periode. Moeheid kan ook veroorzaken dat je extra gaat eten.



RECEPT VOOR EEN MAKKELIJK ZOMERS TOETJE:

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 300 ml yoghurt
- Bakje aardbeien
- 2 kleine koekjes naar keuze, ik gebruikte bastogne koekjes
- Pure chocolade ter garnering

Bereiding:

Verkruiemel de koekjes en doe dit in een glas. Snijd de aardbeien in plakjes. Verdeel de helft van de yoghurt over de koekkrummels. Voeg hierna een laagje aardbeien toe en herhaal dit. Als laatste kun je nog een beetje pure chocolade over het geheel raspen.



Zelfcompassie - tips en oefeningen

"If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion."

- Dalai Lama -

Zelfcompassie kan je zelfvertrouwen verhogen, je stressniveau verlagen en je geluksgevoel verbeteren. En met oefenen en trainen kun je zelfcompassie verhogen, door kleine stappen wordt het een vertrouwd onderdeel van jezelf.

Probeer jezelf de vriendelijkheid te gunnen die je een goede vriend of vriendin ook geeft.

Observeer je innerlijke kritische stemmetje en draai de negatieve beperkende gedachten om naar positieve helpende gedachten. Wat hierbij helpt, is om het op te schrijven.

Kijk naar eerdere momenten dat je het moeilijk had en hoe je die moeilijkheden hebt overwonnen. Wat heb je daarvan geleerd? Wat kun je nu toepassen?

Stel jezelf de volgende vraag : 'Welk advies zou ik mijn beste vriend of vriendin geven in zo'n situatie?

Hoe zit het met de signalen die je krijgt, dat je op de goede weg bent? Vier jij je succes(jes)? Heb jij jezelf vandaag al een complimentje gegeven?

Compassie hebben met je jezelf kun je naast het letten op je taalgebruik ook doen door een gebaar dat je gerust kan stellen. Hierbij kun je denken aan: fysieke gebaren, zoals wrijven over je arm of je hand op je hart leggen. Dit verlegt de focus van je hoofd naar het gevoel.

Hoe zit het met je hulpbronnen in en buiten jezelf?
Als we zelfcompassie hebben, kunnen we alles aan wat op ons pad komt. Dan hebben we de kracht en de hulpbronnen om de zaken te nemen zoals ze zijn, om onszelf te troosten waar nodig en dan de draad weer op te pakken. Sta eens stil bij jouw hulpbronnen. Dat zijn er vast meer dan je in eerste instanties denkt.

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

Bron: 'Een beter leven. Hoe dan?' van Frederike Bannink, Boom Amsterdam

Positivity Journal

Zelfcompassie kun je ontwikkelen.
Het is net als het trainen van je
spieren om ze sterk te maken.
De eerst stap hierbij is je bewust
worden van je gedachten en
gevoelens.

Dit kun je doen door elke dag wat
te schrijven over je dag, wat je
deed, welke gevoelens je
tegenkwam en wat je hierbij dacht.
Kijk voor meer inzichten en tips op
pagina 5 of pagina 12.



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



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 zomer...

Het seizoen van dat ultiem vakantie gevoel, de warmte en een tempo dat je gevoel doet glimlachen. De zon doet zijn best om ons te laten beseffen, dat het allemaal wat rustiger mag. De warmte vraagt om je energie op te krikken door rust te nemen. En haalt de heftigheid van de kleuren af. Een beetje minder fel, een beetje meer geduld hebben met de mensen om je heen, wat extra liefde voor jezelf en die dingen die je graag doet.

De gedempte kleuren zorgen ervoor dat je iets beter kijkt voor je reageert. Iets vaker vraagt of je de dingen doet waar je echt blij van wordt. Grijzige gloed die overal over heen lijkt te schijnen, waardoor alles wat minder hard binnen komt. De trillende warme lucht, die boven de warme aarde zweeft als je op avontuur vertrekt naar plekken die je graag wilt ontdekken. De verbleekte roze parasols op de terrasjes en de eens fel oranje windschermen op het strand die een plek bieden voor fijne gesprekken en het samenzijn met familie en vrienden.

Efficiëntie is de boodschap en niet door het bedenken van vastgezette patronen, maar door ook eens te luisteren naar je ingevingen en die zonder na te denken te volgen. Wat daar heel mooi bij past is deze: *"Ik dacht diep na en kwam tot niets, maar toen ik stopte met denken was er ineens iets. Iets waar ik met heel mijn gevoel vol energie achter stond."* Dat is echt iets voor de kleuren van de zomer. De vrijere en lichtere versie van jezelf aan het woord laten. Denk maar aan een rit door de uitgestrekte lila lavendelvelden in de Provence. Met je voeten over het hete witte zand rennen naar het turkoois zeewater van warme verre stranden op zoek naar wat verkoeling. Een bakje overheerlijke griekse groene olijven bij een cocktail met limoen met je allerbeste vrienden. Ben je meer van actie en volle kracht vooruit, maak dan gebruik van het verlichte zomer roze. Om het eens van de andere kant te bekijken en alleen tijd te besteden aan de dingen die jou onegeneerd gelukkig maken.

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 gedempte, lichte kleuren van de zomer: een beetje van het uitbundig 'oranje'. Het kan je helpen om door de kleuren van de zomer toch de nuances te blijven zien. Oog te hebben voor wat je mag ontvangen en te genieten van overvloed zonder je schuldig te voelen. Jezelf blijheid, creativiteit, humor en verlangens te gunnen. En vooral heel hard de ongedwongenheid van de zomer onderstrepen: zo van alles op zijn tijd, nu eerst even genieten, alleen of samen dat maakt helemaal niets uit.

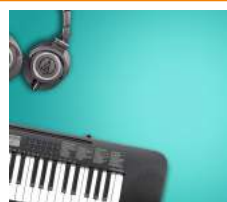
Praktische tips:

1. Creëer bewust wat oranje op je terras of kijk samen naar de zonsondergang. Beeld je gewoon in dat die klaprozen voor jou langs de weg staan en je een groot applaus geven, gewoon omdat jij geweldig bent. Maar waar oranje je ook in wil uitdagen is: genieten van lekkere muziek, uit volle borst meezingen en dansen met je hele lichaam. Maak je niet druk over wat ander daar van zouden kunnen zeggen. Laat je sensualiteit en creativiteit er maar eens uit en laat het resultaat los.
2. De rust van dat vakantiegevoel overbrengen naar je hoofd. Waar denk je de afgelopen tijd veel over na? Wat baart je zorgen? Of waarmee verlies je telkens zoveel energie? Kun je het daar eens over hebben met iemand die je vertrouwt? Die misschien je blinde vlek ziet. En kun je het daarna ook loslaten? Gewoon eens kijken wat er gebeurt als je je focus er echt vanaf haalt en ergens anders op richt? Je het niet meer probeert te begrijpen, maar snapt dat je daarmee niets verandert en in cirkeltjes blijft draaien? Dat wil dus zeggen, dat je niet meteen in actie schiet om het achter je te kunnen laten, maar vanuit een soort luiheid kiest om het alleen maar te doen als het echt nodig is. Van fel rood, zacht roze maken, zeg maar.

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/>



Mijn favoriete positieve quote

Wat maakt een quote,
iemand's favoriete quote?



**'Niets verandert als er niets verandert
(nothing changes if nothing changes).'**

Een waarheid als een koe, zou mijn vader zeggen. Waarom spreekt juist deze quote mij aan? Waarschijnlijk omdat hij zo eenvoudig is en tegelijkertijd ook weer niet zo eenvoudig om uit te voeren. Het vraagt namelijk lef en moed om dingen anders te doen (in plaats van alleen anders over dingen te denken). Dit kan ik uit ervaring met je delen.

In mijn jonge leven maakte ik een aantal traumatische ervaringen mee, waaronder seksueel misbruik. Dit probeerde ik een lange tijd weg te stoppen door er niet over te praten. Uiteindelijk brak dit me op rond mijn 27e levensjaar. Ik was kapot, had weinig zelfvertrouwen en wist niet wat ik wilde. Vanaf toen besloot ik het anders te doen; ik ging hulp zoeken. Ik leerde met vallen en opstaan mijn verleden te verwerken, ik ontwikkelde mezelf, volgde een studie, werd ondernemer en kwam tevoorschijn.

Inmiddels leid ik (onder andere) samen met mijn vriendin een stichting waar zo'n 25 vrijwilligers werken. We stimuleren andere ervaringsgenoten om te praten over hun verleden en helpen hen helen. We organiseren lotgenotencontactgroepen en evenementen. Verschillende keren sprak ik op nationale televisie en ik geef training aan therapeuten en hulpverleners. Ik heb van een negatieve ervaring iets positiefs weten te maken.

Was mijn weg gemakkelijk? Nee. Was het het waard? JA.



Wil je meer weten over de stichting waar Claudia over spreekt, kijk dan op deze pagina: <https://www.projectspeaknow.nl>



POSITIEF DE ZOMER DOOR - 6 TIPS VOOR EEN STAYCATION

De vakantieperiode kan nu minder onbezorgd voelen dan andere jaren. Nog steeds gelden de corona regels en één daarvan is: vermijd drukte. En wat doe je dan met de zomervakantie die voor de deur staat? Het plannen zoals andere jaren zit er even niet in en het is vooral ook zoeken naar de mogelijkheden. Veel mensen besluiten dan ook om thuis te blijven en kiezen voor een 'staycation'. Met deze tips kun je op een leuke en positieve manier van je vakantie een gezellige thuisblijfvakantie maken. Fijne vakantie!



1

CREËR SPANNING

Je ergens op verheugen, geeft je vaak al veel plezier.

2

EEN STAPEL BOEKEN OF EEN FILMMARATHON

Ga lekker lezen als het weer iets minder is of als de zon schijnt heerlijk met een boek op een ligbed in de tuin. Kijk eens in je boekenkast of plan een bezoekje naar de bibliotheek. Op pagina 19 vindt je ook een aantal leestips. Of plan een gezellige filmmarathon en zorg voor lekker hapjes en drankjes erbij. Wil je helemaal in een vakantiestemming komen, kies dan voor een mooie natuurdocumentaire of een vrolijke zomerse serie.

3

ZOEK DE NATUUR OP

Ga lekker naar buiten, zoek de natuur op. Kijk in je eigen omgeving wat de mogelijkheden zijn om een nieuwe omgeving te ontdekken voor een fijne wandeling of fietstocht.

4

ONTDEK JE WOONPLAATS

Bekijk je woonplaats eens met andere ogen. Vaak gaan we ver weg en kennen we onze eigen omgeving nog niet zo goed. Wat valt er nog te ontdekken? Of in een buurgemeente?

5

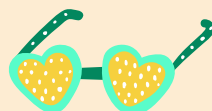
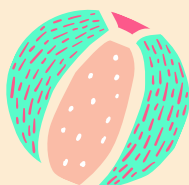
MAAKT HET SPECIAAL

Geef iedereen zijn of haar dag. Elk gezinslid krijgt een 'eigen' vakantiedag waarop hij of zij de activiteiten kiest voor die dag. En met elkaar maken je er zo een speciale dag van.

6

PLAN NIET ELKE MINUUT

Neem juist ook als je thuisblijft rust en plan niet elk moment van de vakantie. Laat de boel de boel en laat je huis echt een vakantiehuis voor je zijn. Enjoy!



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. Als je oog hebt voor de positieve momentjes om je heen, dan zul je merken dat je vaker geluksmomentjes zal ervaren. En dat dit je algehele geluksgevoel verhoogt.

8 KLEINE GELUKSMOMENTJES VAN FRANK DE MUNNIK

Frank leeft zijn droom in Frankrijk en schrijft elke week een blog over zijn belevenissen op Facebook.



01

HOOFD LEEGMAKEN OM
PLAATS TE MAKEN VOOR
NIEUWE INZICHTEN EN
IDEEËN.



02

HET MOOISTE "BEZIT".



03

GENIETEN VAN DE RODE ROZEN
IN ONZE ROZENBOOG.



04

IK WORD BLIJ VAN HET
PLEZIER EN GELUK VAN MIJN
HONDJES.



05

MIJN CREATIVITEIT DE VRIJE
LOOP LATEN.



06

FRUIT UIT EIGEN TUIN.



07

GOEDE VRIENDEN EN FAMILIE.



08

DIEPZEEDUIKEN IN EGYPTE,
PRACHTIG!

Wat is jouw positieve momentje vandaag?

Wat vind jij leuk om te lezen in de zomer?

Enkele tips voor mooie zomerse dagen in de tuin of op het strand maar natuurlijk ook voor als het minder mooi weer is. Veel leesplezier!



Ellen:
de boeken
van
Karin Slaughter

Kees:
'In de ban van
de ring'
van
J.R.R. Tolkien

Anne-Marie:
'Ons feilbare
denken'
van
Daniel Kahneman



Agnes:
'Dubbel 6'
van
Daphne Deckers

Cecilia:
'Waar een wiel is,
is een weg'
van
Jaap Bressers

Paula:
de zeven zussen
serie van
Lucinda Riley

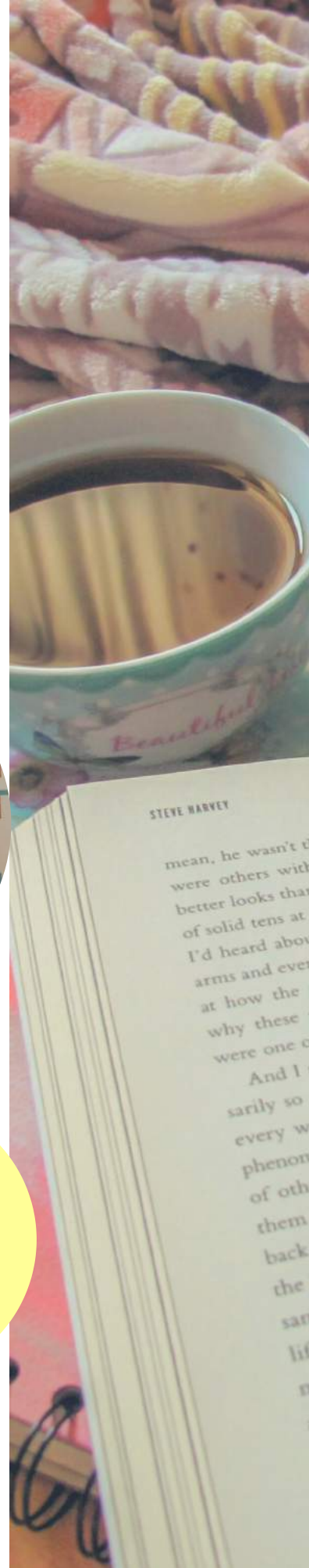
Frank:
'De vierde dimensie
(toeval bestaat niet)'
van
Hans Peter Roe



Christina:
de Languedoc
trilogie
van
Kate Mosse

Esther:
'Een beter leven
Hoe dan?'
van
Fredrike Bannink

Hanneke:
'Weduwe voor
een jaar'
van
John Irving



In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk



Je innerlijke criticus & zelfcompassie

In heel veel coach- en counselgesprekken praat de innerlijke criticus van de client mee. Dat stemmetje dat op je schouder zit en je ontmoedigt om dingen te doen, die je haarfijn kan uitleggen wat er allemaal niet deugt aan je en die er vaak voor zorgt dat juist de negatieve dingen uitvergroot worden en je het positieve snel doet vergeten.

Herken jij het stemmetje bij jezelf?

"A Native American wisdom story tells of an old Cherokee who is teaching his grandson about life. "A fight is going on inside me," he said to the boy. "It is a terrible fight and it is between two wolves. One is evil-he is anger, envy, sorrow, regret, greed, arrogance, self-pity, guilt, resentment, inferiority, lies, false pride, superiority, and ego. The other is good-he is joy, peace, love, hope, serenity, humility, kindness, benevolence, empathy, generosity, truth, compassion, and faith. The same fight is going on inside you-and inside every other person, too." The grandson thought about it for a minute and then asked his grandfather, "Which wolf will win?" The old Cherokee simply replied, "The one you feed."

— Kristin Neff —

Het is helaas onvermijdelijk dat we problemen ervaren in ons leven en dat we af en toe falen. Minder leuke dingen gebeuren nu eenmaal in ons leven. Ook dat we ons daar naar of vervelend door voelen. En het is een schrale troost maar dat heeft iedereen. Je bent dus echt niet de enige.

Probeer daarom je innerlijke criticus te accepteren. Je hoeft niet te bewijzen dat je waardevol bent, want dat ben je al. Luister naar je innerlijke criticus als hij je goede raad geeft maar probeer hem te negeren als hij te negatief is en je belemmert. Vraag je dan af of het ook anders kan, minder oordelend en met meer compassie.

Hoe zit het met jouw zelfbeeld? Hoe sterk is jouw innerlijke criticus? En hoe lief ben jij voor jezelf?

Wil je hier meer over weten? Of heb je een hulpvraag waar je mee aan de slag wilt gaan?

Vraag dan geheel vrijblijvend een 30-minuten consult aan en ontdek of coaching of counselling jou kan helpen. Je kunt contact opnemen met mij via het contactformulier op www.estheroosterling.nl of bel me op nummer 06-53 98 63 58.

In de volgende Positieve Psychologie Post



**Thema:
Positief de
herfst
door!**

Elke keer een nieuw
thema!

Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl

Positieve Psychologie Post



contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

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

www.estheroosterling.nl