

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA LEVENSFASEN

Hoe tevreden
ben jij met
je leven?
Doe de
test!

Lees de tips
voor meer
optimisme
&
veerkracht



Inhoud

- 03** Welkom
- 04** Positieve quote
- 05** In welke levensfase zit jij?
- 06** Ervaar de kracht van positieve psychologie: levensfasen en geluksgevoel
- 08** Hoe tevreden ben jij met je leven? Doe de test
- 09** Tips voor het vergroten van je veerkracht
- 10** In de praktijk:
Positieve Psychologie Platform
- 11** Optimisme kun je leren: 4 Tips
- 12** Dankbaarheid



WELKOM



*"Je leeft maar één keer, maar als je het goed doet,
is één keer genoeg."*

- Mae West -

De ketting met dit citaat erop heb ik bijna 24 jaar geleden in Parijs gekocht. Kort na het plotseling overlijden van mijn vader.

Voor mij betekent dit citaat een stimulans om het beste uit je leven te halen en als je terugkijkt op je leven dat je dat met trots doet. Met positieve gevoelens over wat je gedaan hebt en hoe je daarvan genoten hebt. Dat je leven met zijn mooie en minder mooie kanten echt de moeite waard was voor jou. Dat je blij en tevreden bent met wat je bereikt hebt en met de mensen die je onderweg, gedurende je levensloop hebt ontmoet.

Onze levensloop kent verschillende fasen en elke fase heeft zijn eigen uitdagingen. Het is de vraag hoe je daarmee om gaat: of je gelukkig bent en welke keuzes, inzichten jou kunnen helpen om het beste uit jouw leven te halen.

In welke levensfase zit jij? En hoe tevreden ben je met je leven? Doe de test op pagina 8 om daar achter te komen.

De overgang naar een nieuwe levensfase gaat meestal zonder problemen maar als je moeite hebt met je aan te passen aan een volgende fase dan spreek je over levensfaseproblemen of levensfaseproblematiek. Positieve psychologie kan je daarbij helpen, omdat hierbij de aandacht bij tegenslag en problemen gaat naar het verwerken van die tegenslag en daarmee wellicht ook naar het vergroten van persoonlijke groei. In dit soort situaties kunnen positieve emoties zoals veerkracht, optimisme en dankbaarheid je enorm helpen. In deze editie vind je allerlei tips over het versterken van deze positieve emoties.

Zoals ons leven momenten kent dat we van de ene levensfase naar de andere gaan, zo kent dit mini magazine ook zijn fasen. En het moment is gekomen om over te gaan naar een volgende fase. Na 30 edities is het nu tijd voor iets nieuws: het Positieve Psychologie Platform. De plek op mijn website waar allerlei zaken op het gebied van positieve psychologie en positieve gezondheid gedeeld gaan worden.

Daarmee verdwijnt de Positieve Psychologie Post niet helemaal maar zal in een andere vorm terugkeren om de highlights van het platform te delen.

Veel leesplezier en 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.

“

*Every stage
of life lay the
foundation for
the next stage
of life.*

*Treasure each
stage of life.*

”

- LAILAH GIFTY AKITA -

In welke levensfase zit jij?

zuigeling

Levensfasen zijn de verschillende stadia in ons leven van: zuigeling, peuter, kleuter, schoolgaand kind, adolescent/puber, jongvolwassene, volwassene, oudere, bejaarde tot hoogbejaarde.

Het doorlopen van de verschillende levensfasen gaat via ontwikkelen, ontdekken, opbouwen, stabiliseren en bezinnen naar een afrondende fase.

peuter

In onze ontwikkeling doorlopen we dus een aantal fasen die min of meer vaststaan, omdat ze gekenmerkt worden door herkenbare stappen of patronen. Deze ontwikkeling is de verandering die zich gedurende ons hele leven voordoet. De veranderingen kunnen fysiek, sociaal, psychosociaal en vele andere zijn.

kleuter

Naast dat er dan veel gebeurt in onze fysieke en mentale ontwikkeling hebben we ook te maken met verwachtingen die de maatschappij van ons heeft. Zoals de verwachting dat we zelfstandig worden, op onszelf gaan wonen, op zoek gaan naar een geschikte partner, een gezinnetje stichten, carrière maken en met pensioen gaan.

schoolgaand
kind

Ook kunnen er dingen in je leven op je pad komen waar je nog niet aan toe bent of waarbij het anders loopt dan verwacht. Je hebt bijvoorbeeld nog niet jouw partner ontmoet, je bent niet tevreden met je baan of je hebt moeite met ouder worden.

Daarnaast kunnen er ook zogenaamde 'life events', uitdagingen, plaatsvinden die stress kunnen veroorzaken tijdens de verschillende levensfasen. Zoals gaan trouwen, een verhuizing, het krijgen van een kind maar ook het verliezen van een dierbare, een scheiding, ontslag of het verliezen van gezondheid.

adolescent/
puber

Dit kun je wellicht terugzien op bepaalde momenten die we aan leeftijden koppelen. Hierbij kun je denken aan het dertigersdilemma of de midlifecrisis. Of die nu bestaan of niet, iedereen houdt zich wel eens bezig met vragen over wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, welke doelen heb ik in mijn leven en hoe ga ik om met tegenslagen.

volwassene

Deze uitdagingen kunnen je onzeker laten voelen, kunnen je voor moeilijke keuzes laten staan, waardoor je onrust kunt ervaren en een gevoel geven van: hoe moet ik nu verder gaan.

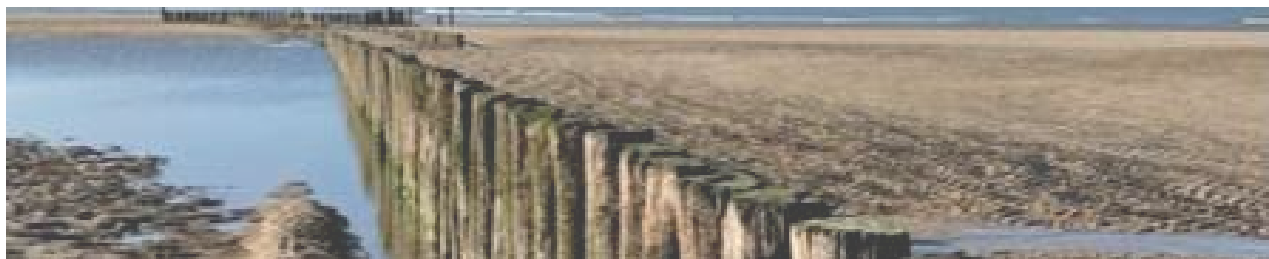
oudere

Elke fase heeft dus zijn positieve en minder positieve uitdagingen en bij de één heeft dat meer impact dan bij de ander. Als je tegen dingen aanloopt in een bepaalde fase die je echt belemmeren dan kan er sprake zijn van levensfaseproblematiek. Daar kan begeleiding je bij helpen.

bejaarde

Heb je daar een vraag over, aarzel dan niet om deze te stellen. Je kunt altijd een gratis 30 minuten telefonisch consult aanvragen.

hoogbejaarde



Ervaar de kracht van positieve psychologie - levensfasen -

Levensloopsychologie

Ik ben levensloopsycholoog en volgens Nele Jacobs (hoogleraar levensloopsychologie aan de Open Universiteit) gaat levensloopsychologie over het leven en hoe je daar door verschillende levensfasen heen invulling aan kunt geven. Anders dan bij klinische psychologie richt de levensloopsychologie zich niet op psychische stoornissen, dus niet op waar het misgaat, maar op de functionele ontwikkeling. Hoe ontwikkelt een mens zich in de verschillende levensfasen en hoe kan een psycholoog je daarbij ondersteunen. Dat is de kernvraag binnen de levensloopsychologie. De menselijke ontwikkeling is geen geïsoleerd proces dat vastligt in het individu. Mensen zijn constant in interactie met hun omgeving en het is in die voortdurende interactie met de wereld dat menselijke ontwikkeling plaatsvindt. Binnen de positieve psychologie

wordt zeker erkend dat het leven met vallen en opstaan gaat. Dat het leven tegenslagen en pijnlijke, verdrietige ervaringen met zich meebrengt. Bij dergelijke gebeurtenissen spelen psychologische fenomenen zoals veerkracht, optimisme en dankbaarheid een rol bij het verwerken daarvan. Vanuit de positieve psychologie gaat dus vooral de aandacht uit naar hoe men tegenslag kan verwerken en mogelijk zelfs kan aanwenden om tot meer persoonlijke groei te komen.

Kunnen levensfasen je mentale gezondheid beïnvloeden?

Mentale gezondheid is belangrijk in elke fase van je leven, van je kindertijd en adolescentie tot de volwassenheid en tot op je oude dag.

In de loop van je leven, terwijl je door verschillende fasen gaat en uitdagingen tegenkomt, kun je stress en mentale gezondheidsproblemen ervaren waarbij je denken, stemming en gedrag kunnen worden beïnvloed. Verschillende uitdagingen kunnen optreden door:

- Levensfasen – de levensfasen die we doorlopen zoals de overgang van kind naar tiener en naar volwassenheid. Daarbij gaan we relaties aan en worden we ouder.
- Belangrijke levensgebeurtenissen (life events) – gedurende ons leven komen er allerlei gebeurtenissen op ons pad die ons gelukkig maken zoals trouwen maar die ook voor het nodige verdriet kunnen zorgen zoals het verliezen van een dierbare of het omgaan met een chronische ziekte.

Belangrijke fasen in je leven en hoe je daarmee omgaat, kunnen een bepalende factor zijn voor je mentale gezondheid, je welbevinden en je geluksgevoel.

In de positieve psychologie wordt geluksgevoel geassocieerd met een positieve emotie volgens Fredrickson (1998). Ook Nuytten (2012) geeft aan dat geluksgevoel te maken heeft met positieve emoties zoals vreugde en blijdschap die correleren met een gelukkig gevoel. Daarentegen zijn gevoelens van verdriet en angst te relateren aan gevoelens van niet gelukkig zijn. Geluksgevoel vertegenwoordigt wetenschappelijk gezien de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven positief beoordeelt (Veenhoven, 1984).

Geluksgevoel kan niet alleen doeltreffend zijn bij het verhogen van welbevinden en zelfmanagement van een individu maar ook bij het verminderen van psychische klachten.

Ongelukkige mensen beoordelen gebeurtenissen en situaties als onplezierig en daardoor ervaren zij onaangename gevoelens zoals depressie, woede en angst. Door op een positieve manier situaties en gebeurtenissen in te schatten, ervaren mensen aangename emoties (Myers & Diener, 1995). Bannink (2009) stelt dat geluksgevoel vergroot wordt door de mate van autonomie (de vrijheid om keuzen te maken die passen bij wie we zijn), betrokkenheid (onze verbondenheid met anderen) en competentie (het idee dat we goed zijn in wat we doen). Factoren die geluksgevoel tevens beïnvloeden zijn: positief denken, dankbaarheid, zelfvertrouwen, kijken naar kwaliteiten en toekomstdromen (Fredrickson, 2009).

Volgens Burken (2004) blijkt gelukkig zijn een relatief stabiele factor te zijn. Mensen kunnen zowel aan plezierige als aan onplezierige omstandigheden wennen waardoor de uiteindelijke mate van geluksgevoel niet sterk toe- of afneemt. Aan sommige situaties went men wel makkelijker, bijvoorbeeld het verkrijgen van meer inkomen, dan aan andere situaties zoals bijvoorbeeld het verlies van een dierbare. Geluksgevoel wordt bevorderd door het hanteren van een actief aanpassingsproces waarbij bijvoorbeeld problemen direct worden afgehandeld of er aan gebeurtenissen een positieve betekenis wordt gegeven.

De positieve emoties veerkracht, optimisme en dankbaarheid zijn al eerder genoemd en kunnen een hele goede bijdrage leveren aan het geven van een positieve betekenis aan gebeurtenissen.

Tips voor het vergroten van je veerkracht, optimisme en dankbaarheid zelfvertrouwen vind je op pagina 9, 11 en 12.

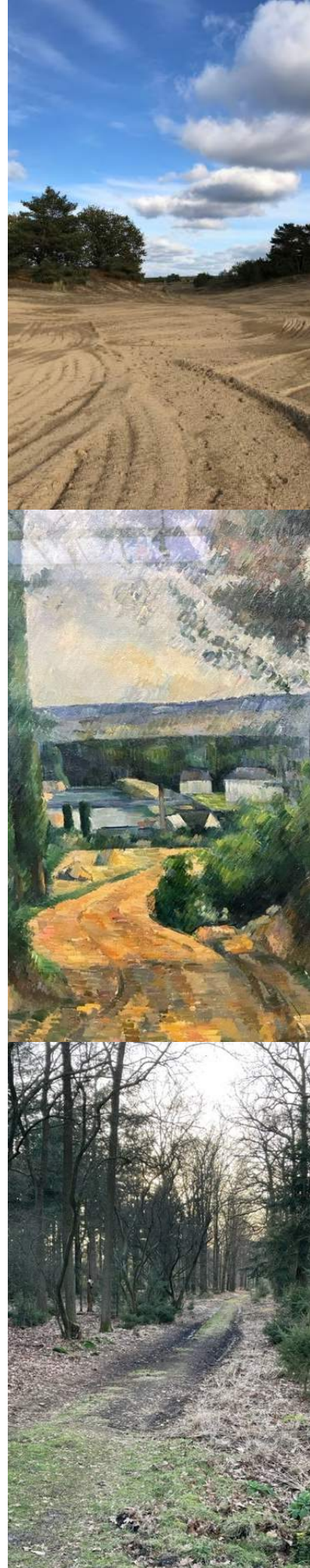
En kom je er zelf niet uit, vraag dan om hulp en neem vrijblijvend contact met mij op!

Met perspectief vooruit
ervaar de kracht van positieve psychologie

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

Bronvermelding:

Interview Nele Jacobs Positieve Psychologie Post nummer 5
Bannink, F. (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers
Burken, P. (2004). Gezondheidspsychologie voor de fysiotherapeut 2: van visie naar interventie. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
Fredrickson, B.L. (2009). Positivity, ontdek de kracht van positieve emoties. Houten: Spectrum.
Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6, 10-19.
Nuytten, D. (2012). Geluk zit in je hoofd: de neurologie van het welbehagen of hoe neurologische in het brein je geluk sturen. Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag.
Veenhoven, R. (1984). Conditions of Happiness. Dordrecht/Boston: Kluwer Academic.



Hoe tevreden ben jij met je leven?

Doe de test!

Levenstevredenheid staat voor: hoe je over het leven denkt en hoe positief of negatief je je eigen leven evalueert na bewuste zelfreflectie. Volgens Diener gaat het om een cognitieve, oordelende evaluatie van je leven.

Hieronder zie je vijf uitspraken. Kies voor elk van de uitspraken het antwoord dat het beste bij je past en het meest van toepassing is. Probeer zo open en eerlijk mogelijk te antwoorden. Het is belangrijk dat je alle vragen beantwoordt.

- 7 – Helemaal mee eens
- 6 – Mee eens
- 5 – Een beetje mee eens
- 4 – Niet mee eens en niet mee oneens
- 3 – Een beetje mee oneens
- 2 – Mee oneens
- 1 – Helemaal mee oneens

..... In de meeste gevallen is mijn leven bijna ideaal.

..... Mijn levensomstandigheden zijn uitstekend.

..... Ik ben tevreden met het leven.

..... Tot nu toe heb ik de belangrijkste dingen in mijn leven bereikt.

..... Als ik mijn leven opnieuw kon beginnen, dan zou ik bijna niets veranderen.

Scoring: Tel de cijfers behorende bij de antwoorden die je hebt gegeven bij elkaar op.

- 31 – 35 Zeer tevreden
- 26 – 30 Tevreden
- 21 – 25 Een beetje tevreden
- 20 Niet tevreden en niet ontevreden
- 15 – 19 Een beetje ontevreden
- 10 – 14 Ontevreden
- 5 – 9 Zeer ontevreden

En ben je tevreden? Mocht dat niet zo zijn, dan vind je in deze Positieve Psychologie Post allerlei tips die je kunnen helpen. Je kunt natuurlijk ook altijd vrijblijvend contact met mij opnemen voor een gratis 30-minuten consult (esther@estheroosterling.nl of 06-53986358).

Bronvermelding:

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

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 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 dan 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.

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 gelukzaligheid of verdriet. Als je je realiseert dat verandering een onmisbaar onderdeel van het leven is en je daarin flexibel kunt zijn, word je weerbaarder.

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. Ieder van ons heeft een vaardigheid, een passie, een emotie of iets anders in zich die 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.

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.

Wil je meer weten hoe je optimistisch blijft, lees dan de tips op pagina 11.

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 gebeurd is en wat je onderneemt om goed voor jezelf te zorgen.

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
consult aan!
En ontdek hoe
coaching
of counseling
jou kan helpen.



Positieve Psychologie Platform

Zoals ons leven momenten kent dat we van de ene levensfase naar de andere gaan, zo kent dit mini magazine ook zijn fasen. En het moment is gekomen om over te gaan naar een volgende fase. Na 30 edities is het nu tijd voor iets nieuws: het Positieve Psychologie Platform. De plek op mijn website waar allerlei zaken op het gebied van positieve psychologie en positieve gezondheid gedeeld gaan worden. Daarmee verdwijnt de Positieve Psychologie Post niet helemaal maar zal in een andere vorm terugkeren om de highlights van het platform te delen.

Op het platform kun je medio juni naast veel informatie over positieve psychologie ook informatie en tips vinden op het gebied van loopbaan, persoonlijke ontwikkeling & groei en gezondheid.

Mijn interesses zijn steeds breder geworden. Naast loopbaan, persoonlijke groei en ontwikkeling richt ik met nu ook actief op het thema gezondheid. Daar helpen de inzichten vanuit de levenslooppsychologie mij als geen ander bij: van klachten naar krachten. De kracht van positieve psychologie kan je zeker ook helpen evenals de inzichten van positieve gezondheid. Positieve gezondheid besteedt aandacht aan zes gebieden in je leven die een rol spelen in je gevoel van geluk. Deze benadering legt het accent niet op je aandoening maar op jezelf, op je veerkracht en op wat je leven betekenisvol maakt.

Ik ben lid van de Landelijke Vereniging Psychosociaal Werkenden (LVPW). Deze beroepsvereniging werkt samen met de Alvleesklievereniging Nederland (AVKV) en met Crohn & Colitis NL (voorheen de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland (CCUVN).

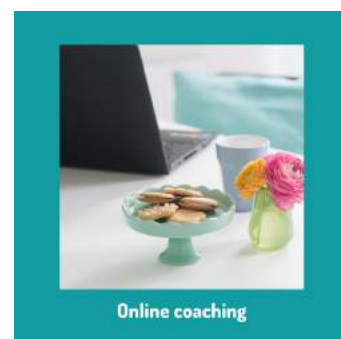
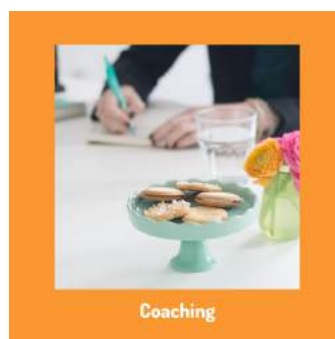
Ik maak deel uit van de groep therapeuten die ieder jaar bijgeschoold wordt op het gebied van de lichamelijke, psychische en sociale gevolgen van deze chronische aandoeningen. Hierdoor kan ik patiënten en hun naasten begeleiding bieden bij de invloed van de ziekte op hun dagelijks leven.

Zelf ben ik vrijwilliger en ervaringsdeskundige voor het Longfonds. Vanuit dat perspectief kan ik me zeker ook verplaatsen in de uitdagingen die een chronisch ziekte met zich mee kan brengen.

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 psychosociale therapie jou kan helpen. Ben je aanvullend verzekerd bij je zorgverzekering? Dan kun je waarschijnlijk ook een gedeelte vergoed krijgen.

Je kunt contact opnemen met mij via het contactformulier op www.estheroosterling.nl of bel me op nummer 06-53 98 63 58.



Optimisme kun je leren: 4 tips

Uit allerlei onderzoeken is gebleken, dat je een positievere kijk kunt ontwikkelen. Optimistisch zijn, vraagt de wil om voor elk probleem een oplossing te zoeken. Om voordelen en mogelijkheden te ontdekken in elke situatie die je tegenkomt in je leven.

Tips voor meer optimisme:

1

Word je bewust van je negatieve denkpatronen en daag ze uit. Probeer je pessimistische gedachten om te zetten naar optimistische. Bijvoorbeeld: Ik kan dit niet – Natuurlijk kan ik dit!

2

Leef meer in het nu. Laat het verleden los en maak je geen zorgen over de toekomst. Oefen om meer in het hier en nu te leven. Je weet niet wat morgen je zal brengen.

3

Accepteer mislukkingen. Fouten maken is heel normaal, iets hoeft niet meteen de eerste keer goed te gaan. Waarom lijkt optimisten altijd alles te lukken? Dit komt omdat ze niet opgeven. Ze gaan net zolang door totdat het wél lukt en fouten maken hoort daarbij.

4

Zoek naar alternatieve verklaringen voor wat er uitziet als een slechte gebeurtenis.

*"The pessimist sees difficulty
in every opportunity.
The optimist sees the opportunity
in every difficulty."*

- Winston Churchill -

Bron:
Bannink, F., (2009) Positieve Psychologie in de praktijk
Seligman, M., (2006). Geleerd optimisme: hoe je je geest en je leven kunt veranderen'



Dankbaarheid

Tijdens je leven komen er vast allerlei dingen op je pad die je gelukkig maken maar er zijn natuurlijk ook gebeurtenissen die voor het nodige verdriet kunnen zorgen. Als ik zo in mijn omgeving kijk dan zie ik veel mensen hun aandacht juist richten op de dingen die fout gaan, de dingen die niet goed gaan in hun leven. Een manier om meer geluk te vinden in je leven is om vaker stil te staan bij wat je hebt en om daar dankbaar en blij over te zijn. Voor een deel zit dankbaarheid in onze persoonlijkheid. De ene persoon is positiever dan de ander en zal eerder zijn zegeningen tellen.

Dankbaar zijn voor wat je hebt en wat de mensen om je heen voor je doen, zorgt ervoor dat je je gelukkiger voelt. En ook dat je leuker bent in de omgang. Mensen die aandacht hebben voor dankbaarheid zijn overwegend gelukkig en daardoor gemakkelijker in de omgang, omdat ze vaker het positieve zien in negatieve situaties. Dat je vanuit een ander perspectief kan kijken, helpt je vaak het goede te zien.

**"HOE VAAK STA JIJ
STIL BIJ DE
POSITIEVE DINGEN
IN JE LEVEN, DE
DINGEN DIE GOED
GAAN?"**

Onderzoek naar dankbaarheid wijst dus uit, dat mensen die hoog scoren bij een dankbaarheidstest over het algemeen gelukkiger zijn. Maar het is vaak wanneer je dankbaarheid echt nodig hebt, dat het moeilijk te vinden is.

Wanneer je veel verdriet, angst of woede voelt, is het moeilijk om te zien wat goed gaat in je leven.

Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek en regelmatig opschrijven waar je dankbaar voor bent, is een hele goede manier om ervoor te zorgen dat je de voordelen van dankbaarheid ervaart wanneer je dat het meest nodig hebt.

Ter inspiratie:

Je kunt voor jezelf een aantal vragen beantwoorden, zoals:

- Ik ben dankbaar voor mijn familie, omdat...
- Ik ben dankbaar voor mijn vriendschap met ..., omdat...
- Ik ben dankbaar voor wie ik ben, omdat...

*"The more grateful I am,
the more beauty I can see"*

- Mary Davis -

Vanaf medio juni 2022
start ik met het
Positieve Psychologie Platform
op mijn website.



www.estheroosterling.nl

Positieve Psychologie Post



Esther Oosterling
PSYCHOLOOG & COACH

contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

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

www.estheroosterling.nl