

POSITIEVE PSYCHOLOGIE POST

met perspectief vooruit – ervaar de kracht van positieve psychologie

VERANDERING

In de praktijk

Een inkijkje in mijn
praktijk. Dit keer mijn
verhuizing.

Hoe veerkrachtig ben je?
Ontdek het in deze editie

**Verandering
en gezondheid**

**Zelfcompassie: jouw stille kracht
bij verandering**

Trots: een kracht om bij stil te staan

Welkom

Welkom bij deze editie van de Positieve Psychologie Post: over veerkracht, verandering en ruimte om te groeien.

Wat mooi dat je dit magazine hebt geopend: welkom terug, of juist welkom voor het eerst. Misschien volg je me al langer en herinner je je nog dat ik drie jaar geleden voor het laatst mijn mini-magazine Positieve Psychologie Post deelde. Omdat er veel veranderd is, leek dit mij het juiste moment om een nieuwe editie te maken met het thema: **verandering**. Ook op mijn Positieve Psychologie Platform lees je meer over dit thema.

Soms verandert er iets kleins. Soms iets groots. En soms lijkt alles tegelijk in beweging te komen. Misschien herken je het: een huis dat niet meer klopt, werk dat niet meer stroomt, een lijf dat plotseling andere grenzen aangeeft, of gevoelens die zich niet langer laten wegduwen.

Verandering hoort bij het leven, maar het is niet altijd makkelijk. Zelfs als jij zelf een keuze maakt, zoals ik onlangs deed met mijn verhuizing en het verplaatsen van mijn praktijk. Het brengt vaak plezier, enthousiasme maar ook onzekerheid, heimwee of een beetje spanning met zich mee. Daarnaast zijn er de

veranderingen waar je niet om hebt gevraagd, die onverwacht binnenkomen. In mijn eigen leven was dat het moment waarop mijn gezondheid anders werd dan ik had gedacht. Plotseling werd het duidelijk dat sommige dingen niet meer vanzelfsprekend zijn, en dat je opnieuw moet leren omgaan met wat het leven je brengt.

Toch heb ik ontdekt dat er in iedere verandering, hoe klein of groot ook, altijd ruimte zit. Ruimte voor beweging, voor groei, voor het vinden van een nieuwe balans. Misschien is dat wel het mooiste aan verandering: dat het je uitnodigt om te vertragen, stil te staan en jezelf op een andere manier te leren kennen.



In deze editie van de Positieve Psychologie Post draait het om die beweging. Om het leren meebewegen met wat er is, het vinden van houvast en het vieren van de kleine overwinningen die je onderweg tegenkomt.

Je leest in deze editie over trots, veerkracht, zelfcompassie en het omgaan met het onverwachte. Je vindt een test, praktische opdrachten, inspirerende inzichten en een liefdevolle uitnodiging om mild naar jezelf te kijken.

Ik wens je veel inspiratie, herkenning en vertrouwen toe.

Veel leesplezier en een positieve groet,

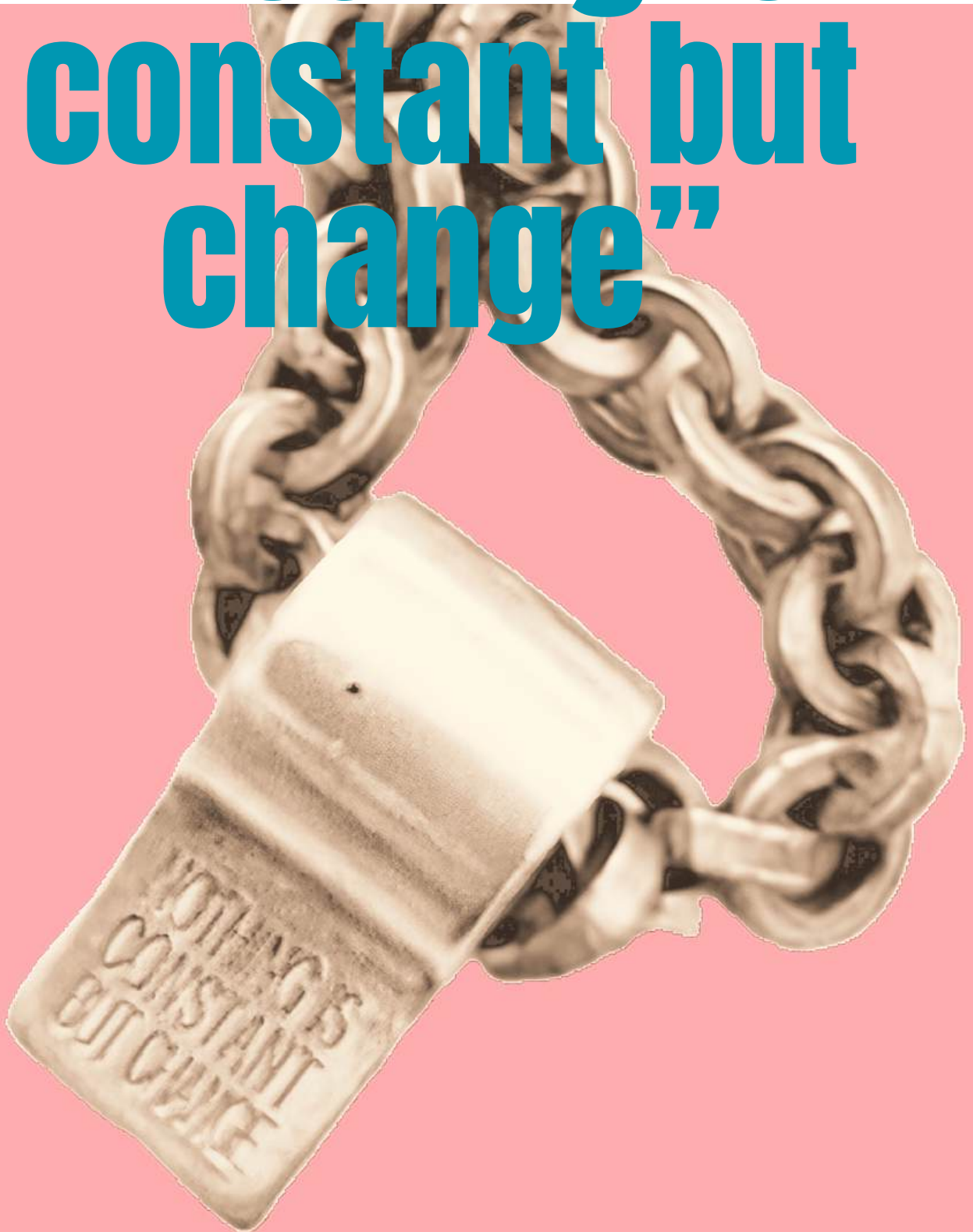
Esther Oosterling

LEVENSLOOPSYCHOLOOG & COACH

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

Quote van deze editie

**“Nothing is
constant but
change”**



Ervaar de kracht van positieve psychologie



Verandering

“Verandering overkomt je. Of je kiest er zelf voor. In beide gevallen vraagt het iets van je.”

Verandering komt in vele vormen. Soms onverwacht en confronterend, zoals bij ziekte, verlies of een burn-out, en soms is het een keuze vanuit verlangen: een andere baan, een nieuw begin, of het loslaten van iets dat niet langer past. Hoe dan ook verandering zet iets in beweging.

Ik zie het keer op keer, bij anderen en in mijn eigen leven: verandering haalt je uit de automatische piloot. Het nodigt je uit om stil te staan bij wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je naartoe wilt. Wat geeft je energie? Wat raakt je? Waar verlang je naar? Dat soort vragen kunnen richting geven.

“Emoties zijn als een kompas: ze wijzen je de weg naar wat er voor jou echt toe doet.”



Natuurlijk gaat dat niet altijd moeiteloos. Emoties kunnen alle kanten op gaan: van verwarring en twijfel tot opluchting, nieuwsgierigheid of hoop. Maar juist die mix aan gevoelens vertelt je iets. Over je waarden. Over je grenzen. Over je groei.

In dit artikel lees je hoe inzichten uit de positieve psychologie je kunnen helpen om verandering niet alleen te doorstaan, maar ook te benutten. Je ontdekt hoe zelfcompassie, veerkracht, hoop en het inzetten van je sterke kanten je kunnen ondersteunen op jouw pad, zodat verandering niet alleen iets is wat je overkomt, maar ook iets waar je van kunt groeien.

Positieve psychologie: een andere lens

De positieve psychologie is een stroming waarin onder andere Martin Seligman een centrale rol speelt en biedt een bredere kijk op ontwikkeling. Niet door pijn te negeren, maar door juist ook aandacht te geven aan wat kracht en betekenis geeft (Seligman, 2011).

In Seligmans PERMA-model worden vijf pijlers voor welzijn onderscheiden:

- Positive emotions: onder meer vreugde, hoop en dankbaarheid
- Engagement: opgaan in wat je doet
- Relationships: warme, ondersteunende verbindingen
- Meaning: iets doen dat groter is dan jezelf
- Accomplishment: doelen bereiken en bijdragen

Deze pijlers zijn geen stappenplan, maar een uitnodiging. Ze helpen je onderzoeken waar je op kunt bouwen en wat je richting geeft, ook als het leven even op losse schroeven staat.

Emoties als richtingaanwijzers

Of verandering nu gewenst of ongewenst is, emoties zijn er altijd. Soms verwarrend en tegenstrijdig. Verdriet, opluchting, boosheid, blijdschap, hoop, ze kunnen allemaal voorbij komen.

In de positieve psychologie worden emoties niet gezien als lastig of iets dat ‘over moet’.

Integendeel, psycholoog Barbara Fredrickson beschrijft in haar broaden-and-build theory hoe positieve emoties zoals hoop, nieuwsgierigheid en dankbaarheid ons helpen om nieuwe mogelijkheden te zien en veerkracht op te bouwen (Fredrickson, 2001).

Tegelijkertijd geven ook pijnlijke emoties richting. Ze vertellen je wat je raakt, waar je grenzen liggen en wat je verlangt. Welke emotie probeer jij het liefst te vermijden? En wat zou het je kunnen vertellen?

Emoties zijn als een kompas: ze wijzen je de weg naar wat er voor jou echt toe doet.

Zelfcompassie: jouw stille kracht bij verandering

Als het moeilijk is, helpt het niet om streng te zijn voor jezelf. Kristin Neff noemt dit zelfcompassie: vriendelijk zijn voor jezelf als het tegenzit (Neff, 2011).

Dat betekent niet dat je alles goed hoeft te praten of positief moet wegdenken. Het betekent dat je mag erkennen wat er speelt, zonder oordeel. Zelfcompassie biedt ruimte.

Ruimte om te voelen, om te ademen, om stil te staan. En juist daar ontstaat beweging, van binnenuit.

Veerkracht en hoop

Verandering verloopt zelden in een rechte lijn. Soms lijkt alles even stil te vallen, soms voelt het alsof je achteruitgaat. En toch, juist in die tussenruimte groeit iets nieuws.

Veerkracht is niet de afwezigheid van pijn, maar het vermogen om weer op te staan. Om te buigen zonder te breken. En om, ondanks alles, nieuwsgierig te blijven naar wat er nog mogelijk is.

Hoop speelt hierin ook een grote rol. Volgens psycholoog Charles Snyder is hoop niet simpelweg optimistisch blijven, maar het vermogen om doelen te zien en wegen te bedenken om daar te komen (Snyder, 2002). Ook als het pad nog niet helder is.

Sterke kanten: bouwen op wat werkt

Naast ruimte geven aan emoties en betekenis zoeken in moeilijke tijden, richt de positieve psychologie zich ook op wat goed gaat.

Iedereen heeft unieke sterke kanten: kwaliteiten die van nature bij je passen en die energie geven wanneer je ze inzet. Denk aan creativiteit, humor, leergierigheid, zorgzaamheid of doorzettingsvermogen.

Door deze kwaliteiten bewust te herkennen en toe te passen, versterk je je gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid. Onderzoek toont aan dat mensen die hun sterke kanten regelmatig inzetten, meer voldoening, motivatie en welzijn ervaren (Peterson & Seligman, 2004).

En het mooie is, dat hoeft niet groots te zijn. Het zit vaak juist in het kleine. Een gesprek waarin je echt luistert. Een moment van aandacht voor iets waar je van houdt. Of simpelweg erkennen wat er al goed gaat, in plaats van wat nog beter kan.

Verandering: een kans om jezelf beter te leren kennen

Verandering, hoe heftig of onzeker ook, gaat niet alleen over verlies. Het biedt vaak juist ook een kans om opnieuw contact te maken met jezelf.

Om ruimte te geven aan verdriet en verlangen, aan angst en moed, aan wat was en aan wat zal ontstaan.

De positieve psychologie biedt geen pasklare antwoorden, maar wel een richting. Geen oordeel, maar een uitnodiging om te onderzoeken wat jou helpt om sterker, veerkrachtiger en milder naar jezelf te worden.

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



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

“De positieve psychologie biedt geen pasklare antwoorden, maar wel een richting.”

Bronvermelding:

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow.
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.

Zelfcompassie is geen luxe. Het is de kunst om vriendelijk te blijven voor jezelf, juist als het tegenzit. Niet oordelen, maar erkennen: dit is moeilijk, en ik mag er mens in zijn.

Oefening: "Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen?"

- Denk aan iemand van wie je houdt die een lastige dag heeft. Wat zou je tegen diegene zeggen? Hoe klinkt je stem, welke woorden kies je?
- En nu: stel je voor dat jij die vriend(in) bent.
- Zeg precies hetzelfde tegen jezelf. Lief, geruststellend en zonder oordeel: "Ik snap dat het zwaar is. Je doet je best, en dat is oké."
- Een paar zachte woorden kunnen al heel veel doen. Probeer het eens, vandaag nog.



Hoe veerkrachtig ben jij?

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Hieronder staan zes vragen om de mate van veerkracht bij jou in te schatten. Kies bij elke vraag het voor jou passende antwoord en noteer de score.

1. Na een moeilijke periode veer ik meestal snel weer terug.

- 1. zeer mee oneens
- 2. oneens
- 3. neutraal
- 4. mee eens
- 5. zeer mee eens

Score



2. Ik vind het moeilijk om met stressvolle situaties om te gaan.

- 5. zeer mee oneens
- 4. oneens
- 3. neutraal
- 2. mee eens
- 1. zeer mee eens

Score



3. Het kost me niet veel tijd om te herstellen van een stressvolle gebeurtenis.

- 1. zeer mee oneens
- 2. oneens
- 3. neutraal
- 4. mee eens
- 5. zeer mee eens

Score



4. Ik vind het moeilijk om het snel van me af te schudden als er iets ergs gebeurd is.

- 5. zeer mee oneens
- 4. oneens
- 3. neutraal
- 2. mee eens
- 1. zeer mee eens

Score



5. Ik sla me meestal redelijk probleemloos door moeilijke periodes heen.

- 1. zeer mee oneens
- 2. oneens
- 3. neutraal
- 4. mee eens
- 5. zeer mee eens

Score



6. Het kost me meestal veel tijd om over tegenslagen in mijn leven heen te komen.

- 5. zeer mee oneens
- 4. oneens
- 3. neutraal
- 2. mee eens
- 1. zeer mee eens

Score



Totaalscore



Score:

Als je alle vragen beantwoord hebt, dan tel je de scores bij elkaar op. Een hoge score duidt erop dat je over een hoge mate van veerkracht beschikt, waardoor je een groot vermogen hebt om te herstellen na het meemaken van moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress. Is je score wat lager en wil je je veerkracht vergroten, kijk dan op de volgende pagina's voor tips. En ook al heb je met een hogere score al een aantal waardevolle veerkrachtige vaardigheden te pakken, er is wellicht ruimte voor verbetering. Dus ook voor jou kunnen de tips interessant zijn!

Tip: noteer je score, bewaar hem en doe over 3 maanden opnieuw!

Heb je je score ingevuld? Wil je jouw uitkomst bespreken en ontdekken hoe je je veerkracht kunt versterken? Boek een gratis kennismakingsgesprek op: www.estheroosterling.nl.

Veerkracht versterken: 6 krachtige tips om sterker te staan bij verandering

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van tegenslagen, flexibel mee te bewegen met veranderingen en steeds weer opnieuw je balans te vinden.

Verandering hoort bij het leven. Soms voelt het spannend en positief, soms overweldigend en lastig. Wat je situatie ook is, je kunt leren hoe je met meer kracht en vertrouwen in het leven kunt staan, door je veerkracht te versterken.

Hieronder vind je 6 praktische en krachtige tips om je veerkracht te vergroten. Ze helpen je niet alleen om beter om te gaan met veranderingen, maar ook om meer rust, vertrouwen en energie te ervaren in je dagelijks leven.



1 Sta open voor verandering

Voel je weerstand bij een verandering? Stel jezelf dan de vraag: “Wat zou er gebeuren als ik hier een klein stapje in mee beweeg?”

Noteer één actie waarmee je jezelf vandaag openstelt voor wat er gebeurt, hoe klein ook.



2 Geloof in jezelf

Sta vandaag eens stil bij een kwaliteit van jezelf die jou al eerder heeft geholpen. Misschien is dat je doorzettingsvermogen, je creativiteit of je zorgzaamheid. Schrijf op hoe je deze kracht deze week opnieuw kunt inzetten bij iets wat je lastig vindt.



3 Ben optimistisch

Optimisme betekent niet dat je problemen negeert, maar dat je gelooft dat er ook weer licht komt. Schrijf vandaag drie dingen op die goed gingen, hoe klein ook. Zo train je jouw brein om het positieve te blijven zien, ook als het moeilijk is.



4 Oefen dankbaarheid

Dankbaarheid helpt je focussen op wat goed gaat. Neem vanavond drie minuten om terug te denken aan de dag en noteer waarvoor je dankbaar bent. Dat kan een fijn gesprek zijn, een kop warme koffie, of een moment van rust.



5 Zorg goed voor jezelf

Zelfzorg is geen luxe, maar een basisvoorwaarde voor veerkracht. Kies vandaag één vorm van zelfzorg. Misschien een korte wandeling, een gezonde maaltijd, of een kwartier eerder naar bed. Geef je lichaam en geest wat het nodig heeft.

Wil je samen werken aan meer veerkracht en vertrouwen? In mijn praktijk en online trainingen kijken we wat bij jou past. Kijk op www.estroosterling.nl.



6 verbind met anderen

Je hoeft het niet alleen te doen. Bedenk vandaag wie jou een gevoel van steun geeft en stuur diegene een berichtje. Gewoon om te delen hoe het echt met je gaat. Delen schept ruimte en geeft kracht.



Mijn veerkrachtige momenten

OEFENING

Beschrijf drie momenten in je leven waarin je een grote verandering meemaakte. Wat hielp jou toen? Wat zegt dat over jouw veerkracht?

Voorbeeld:

- Verandering: chronische pijn gekregen
- Wat hielp: dagelijks rustmoment inbouwen, hulp accepteren
- Mijn veerkracht: ik luister beter naar mijn grenzen en zorg bewuster voor mezelf

Mijn momenten

Als het leven sneller gaat dan je lijf kan bijhouden

Omgaan met verandering in je gezondheid.



Je stond midden in het leven, gewoon zoals altijd, tot je lichaam opeens andere plannen bleek te hebben. Misschien gebeurde het geleidelijk, misschien van het ene op het andere moment. Hoe dan ook, het raakt je als je lijf niet meer meedoet zoals je gewend was.

Leven met een ziekte of chronische klacht verandert veel. Wat ooit vanzelfsprekend was: werken, bewegen, zorgen, plannen maken, vraagt nu meer aandacht, bewustere keuzes en het stellen van grenzen. En dat gaat niet alleen over wat je lichamelijk kunt. Soms verlies je ook vertrouwen: in je lijf, in de toekomst of in jezelf. Dat kan rauw voelen, en die pijn verdient het om erkend te worden.

Rouwen om wat je niet meer kunt is geen teken van opgeven, maar juist een uiting van zorg en zachtheid voor jezelf.

Pas als je ruimte maakt voor het verlies, ontstaat er weer ruimte

om te ontdekken wat nog wel mogelijk is. Misschien op een andere manier, in een ander tempo, maar niet minder waardevol.

Daarvoor is tijd nodig en moed. Niet om harder te werken, maar om zachter te worden. Om te luisteren naar wat je lichaam je wil vertellen. Wat heb je vandaag nodig? Wat helpt je om dit moment een beetje draaglijker of lichter te maken?

Soms zit dat in iets eenvoudigs: een paar minuten buitenlucht, een liedje dat je raakt, een kop thee in stilte, of het durven zeggen: "Vandaag lukt het even niet." Dat is geen zwakte. Dat is zorg voor jezelf. En als je gezondheid kwetsbaar is, is zelfzorg geen extraatje, maar een noodzaak.

Wat ook kan helpen, is opnieuw in contact komen met wat jou van binnenuit kracht geeft. Misschien ben je iemand die goed kan luisteren, die volhoudt

ondanks alles, die creatief is of zorgzaam. Juist in tijden van kwetsbaarheid kunnen die eigenschappen je houvast bieden. Want niet alles verandert. Jij bent er nog, met alles wat je meebrengt.

Ik weet hoe dat voelt. Ik leef zelf met een chronische aandoening. In mijn werk als begeleider bied ik ruimte aan mensen die leven met lichamelijke veranderingen, ruimte voor jouw verhaal, jouw tempo, jouw manier van omgaan met alles wat er is.

Wil je daar eens over praten? Je bent van harte welkom om contact met me op te nemen. Samen kijken we hoe je opnieuw richting kunt geven aan wat voor jou belangrijk is, niet ondanks je klachten, maar met alles wat jij nu bent.

Herken je jezelf hierin? Je bent welkom om samen te onderzoeken hoe je meer ruimte kunt maken voor jezelf. Vraag een gratis consult aan via www.estheroosterling.nl.

Trots: een kracht om bij stil te staan

Verandering vraagt vaak veel. Je moet schakelen, loslaten of opnieuw beginnen. En toch nemen we zelden de tijd om stil te staan bij wat we al hebben gedaan. Terwijl dat juist helpt: even terugkijken en denken "dat heb ik toch maar gedaan."

Trots hoeft niet groots te zijn. Je hoeft geen berg te beklimmen of alles goed te doen. Misschien heb je hulp gevraagd, iets moeilijks uitgesproken, of ben je rustig gebleven terwijl je het eigenlijk niet was. Dat zijn ook stappen. Het erkennen daarvan geeft kracht.



Oefening

Denk eens aan iets dat je de laatste tijd hebt aangepakt of doorstaan.
Wat ging er goed? Wat deed je anders dan vroeger? Wat kun je daarover tegen jezelf zeggen?

"Celebrate every tiny victory." – Brené Brown

Trots zijn betekent niet dat alles af is. Het betekent dat je jezelf even serieus neemt. En dat mag best wat vaker.

Wil je leren vaker stil te staan bij jouw kracht en trots? Ik ondersteun je daar graag bij.
Kijk op www.estheroosterling.nl.

In de praktijk



"Je hoeft het niet alleen te doen."

Een inkijkje in mijn praktijk. Dit keer mijn verhuizing.

Van tuin naar tuin: hoe veranderingen ruimte kunnen geven.

Soms verandert er iets groots op een heel natuurlijke manier. Ik ben verhuisd, privé, en mijn praktijk verhuisde mee, van de ene tuin naar de andere. Letterlijk en tegelijk symbolisch. Een nieuw huis, een nieuwe plek om te werken. Geen drastische koerswijziging, maar een verschuiving die precies past bij waar ik nu sta: lichter, rustiger, met een andere ruimte.

Dat is wat ik mijn cliënten ook vaak gun: ruimte om te groeien. Niet altijd door grote stappen, maar juist door kleine verschuivingen. Een andere blik, een nieuwe omgeving, een andere vraag durven stellen.

Positieve psychologie gaat daar ook over: wat werkt, wat geeft richting, wat geeft energie? En hoe kun je zelf kiezen wat bij jou past? Mijn nieuwe praktijkruimte helpt daarbij nu nog beter.

Verandering is niet altijd een ommekeer of een grote stap. Soms is het juist een kleine beweging die ruimte schept om te groeien. Dat gevoel van adem kunnen halen is zo belangrijk als je kijkt naar jezelf en je ontwikkeling.

In mijn praktijk gebruik ik positieve psychologie om mensen te helpen te zien wat al goed gaat, waar hun kracht ligt en hoe ze die kunnen inzetten om nieuwe stappen te zetten. Vaak gaat het niet om alles omgooien, maar om ruimte maken voor wat werkt en energie geeft.

De verhuizing van mijn praktijk laat dat mooi zien. Door letterlijk van tuin naar tuin te gaan, ontstaat er ruimte voor nieuwe ideeën, inzichten en energie. Het nodigt uit om stil te staan, te reflecteren en te ontdekken wat jij eigenlijk nodig hebt om jouw eigen pad te vinden.

Sta jij op een kruispunt? Voel je dat er iets wil bewegen, maar weet je nog niet precies wat? Of heb je behoefte aan een plek waar je in jouw eigen tempo kunt ontdekken wat bij jou past?

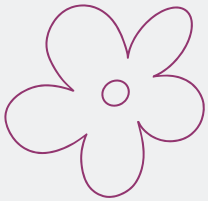
Je bent van harte welkom in mijn nieuwe praktijkruimte. Samen maken we ruimte voor beweging: stap voor stap, op jouw manier.



Met perspectief vooruit

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

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



Individuele begeleiding

In mijn praktijk in Amersfoort, telefonisch of online werk ik met mensen die zoeken naar helderheid, mildheid en betekenis. Ik gebruik positieve psychologie, levenslooppsychologie en zelfcompassie om jouw verhaal te begrijpen en te versterken. Waar loop je tegenaan? Wat mag groeien? Wat wil je loslaten?



Online training in ontwikkeling

Binnenkort lanceer ik mijn eerste online training: 'Veerkracht bij verandering'. In deze training leer je hoe je in een aantal korte modules je veerkracht versterkt met praktische oefeningen en inspirerende inzichten, zodat je beter om kunt gaan met verandering in jouw leven.

Wil je als eerste een seintje? Meld je aan via www.estheroosterling.nl.



Platform voor inspiratie

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





En wat vinden anderen?

"Je voelt je gehoord en begrepen en alles wordt met een positieve blik benaderd."

"Een vakvrouw met een warm hart die naar het totaalplaatje kijkt. Samen met jou werkt aan het overwinnen van je hindernissen. Je voelt je gehoord en begrepen en alles wordt met een positieve blik benaderd."

"Esther is een warme en professionele coach/psycholoog die met gerichte aandacht kijkt wat haar client nodig heeft. Haar flexibiliteit en ervaring zorgen ervoor dat je geholpen wordt op een manier die je energie niveau respecteert en ondersteunt. Ze weet je interne kracht om te herstellen te mobiliseren waardoor je zelf weer controle over jezelf krijgt."

"Het traject met Esther kwam op precies het juiste moment en heeft mij in het verwerken en accepteren van mijn (chronische) ziekte en ziekenhuisopnames een mooie ontwikkeling laten doormaken."

"Haar flexibiliteit en ervaring zorgen ervoor dat je geholpen wordt op een manier die je energieniveau respecteert en ondersteunt."

"Ik heb de sessies met Esther als heel waardevol en lerend ervaren. Esther is een warm, wijs en open persoon. Zij geeft dingen aan die je aanzetten tot overdenking en ontwikkeling. Ik heb het ook heel prettig ervaren dat Esther naar aanleiding van de sessies, daar waar nodig en passend, extra lees of verdiepingsmateriaal stuurt. Voor mij kwam het traject met Esther op precies het juiste moment en heeft mij in het verwerken en accepteren van mijn (chronische) ziekte en ziekenhuisopnames een mooie ontwikkeling laten doormaken. Ik ben blij dat Esther mij in dit proces van het leven geholpen en begeleid heeft."

"Fijne therapeute die meedenkt en de positieve kanten van jezelf benadrukt en ondersteunt."



Gratis kennismaking

Wil jij leren sterker om te gaan met verandering? Neem dan contact met mij op voor een gratis telefonisch consult van 30 minuten: www.estheroosterling.nl

COLOFON

Positieve Psychologie Post –
editie juli 2025
Thema: Verandering

Samenstelling, tekst en
vormgeving
Esther Oosterling
Levensloopsycholoog & coach
www.estheroosterling.nl

Contact
esther@estheroosterling.nl

Praktijkadres: Oeral 5, 3825 AS
Amersfoort
Begeleiding is mogelijk in de
praktijk, online en telefonisch

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

Copyright
© 2025 Esther Oosterling |
Alle rechten voorbehouden.

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

Dankjewel voor het lezen. Wil je
op de hoogte blijven? Schrijf je in
voor mijn nieuwsbrief via
www.estheroosterling.nl.



**Psychologie- en
Coachpraktijk
Esther Oosterling**

