



## Nieuwsbrief 4, januari 2016

### Thema: Inspiratie en bezieling!

2015 is voorbij, 2016 ligt als een net opengeslagen boek voor ons. Ik wil iedereen graag en van harte een gezond, krachtig, liefdevol en geïnspireerd 2016 toewensen!

Iedereen met wie ik heb mogen samenwerken het afgelopen jaar wil ik bedanken voor het vertrouwen en de samenwerking waardoor ik ook in 2015, mijn lustrumjaar, vanuit inspiratie en bezieling mijn werk heb kunnen doen.

### Inhoud van deze nieuwsbrief:

- Vier tips om je focus te bepalen en vast te houden in 2016
- 2015 en mijn focus voor 2016
- Boek: Met ziel en zakelijkheid van Lenette Schuijt
- Bezinningsdagen 'leven en werken vanuit bezieling!'
- Mathilde Santingh zingt over inspiratie

### Vernieuwde website

Met gepaste trots laat ik weten dat per eind 2015 mijn website [www.lilianbults.nl](http://www.lilianbults.nl) geheel is vernieuwd door [ZRTV Hasselt](#) met nieuwe foto's, tekst en nieuwe reviews. Neem gerust een kijkje!



### Email

Enige tijd geleden is mijn emailadres gewijzigd in [contact@lilianbults.nl](mailto:contact@lilianbults.nl). Heb je dit al aangepast?

### Secretariaat

Mijn secretariële ondersteuning wordt uitgevoerd door Inge Verweij. Mijn secretariaat is bereikbaar onder

[secretariaat@lilianbults.nl](mailto:secretariaat@lilianbults.nl)

Vragen, ook over facturen, kan je via dit emailadres kenbaar maken.

## Vier tips om je focus te bepalen en vast te houden in 2016

1. Kies een jaarthema voor werk en/of privé. Wat is voor jou dit jaar van wezenlijk belang, wat inspireert jou en kan rekenen op jouw bezielde aandacht? Hoe en wat wil jij bijdragen in 2016? Bepaal jouw focus.
2. Begin iedere dag met het organiseren en prioriteren van je werk. Datgene wat te maken heeft met jouw thema heeft hoge prioriteit. Daarmee voorkom je dat je in de waan van de dag je inspiratie en bezieling verliest en je alleen bezighoudt met korte termijn zaken.
3. Neem gedurende de werkdag een keer of drie tien minuten tijd om je te ontspannen, drink met aandacht een kop thee of koffie of maak een korte wandeling. Je kunt daarna weer fris nieuwe keuzes maken. En je bent veel productiever.
4. Stop met multitasken. Het afgelopen jaar is wetenschappelijk onderzocht en bewezen dat multitasken niet werkt. Het is zó 2015! Doe in 2016 alles met echte aandacht!

## 2015 en mijn focus voor 2016

Het afgelopen jaar heb ik me vooral beziggehouden met individuele begeleiding van mensen met stress en burn-out klachten.

Rouw en verlies zijn in veel individuele coachtrajecten een onderwerp zodat ik mij nog verder heb laten bijscholen over dit onderwerp.

Doordat Veel instellingen in beweging zijn, was de vraag naar het opstarten en begeleiden van intervisiegroepen voor leidinggevendenden, teamcoaches en medewerkers groot het afgelopen jaar. Supervisie, loopbaanbegeleiding, teamtrainingen en begeleiding van managementteams vulden dit geheel aan.

Al deze verschillende vragen bieden mij een fantastische balans en zicht op de breedte en diepte van organisaties.

In 2016 ga ik die balans bestendigen door me te focussen op kwaliteit, bezieling en duurzaamheid. Hiervoor ga ik in 2016 een supervisietraject volgen om na vijf jaar voornamelijk alleen te hebben gewerkt mijn eigen werkwijze opnieuw onder de loep te nemen.

## Boek: Met ziel en zakelijkheid van Lenette Schuijt

Al een paar jaar geleden las ik dit boek en heb ik me laten inspireren om op het kruispunt van ziel en zakelijkheid mijn werk te doen. Inmiddels heb ik het boek aan verschillende managers en directeuren aanbevolen en hoor ik goede reacties terug.

Een boek over dilemma's van mensen die leiding geven: Loslaten en verantwoordelijkheid nemen, zijn en doen, de weg en het doel. Maar ook thema's als coachend leiderschap en persoonlijk leiderschap komen aan de orde. Een boek dat mij blijft inspireren tijdens het werken in mijn bedrijf, maar ook bij het begeleiden van managers, teamcoaches, leidinggevendenden van teams en bestuurders.



## Bezinningsdagen 'Leven en werken vanuit bezieling!'

Kwaliteit van leven, leven vanuit bezieling en inspiratie vraagt om aandacht voor je eigen keuzes, jouw leefstijl en de balans tussen inspanning en ontspanning, werk en privé. Hoe bewaak jij de kwaliteit van jouw leven?

In augustus en november 2016 in een mooie boerderij van Staatsbosbeheer in Ruurlo, is hiervoor volop aandacht. En wat aandacht krijgt groeit. De bezinningsdagen in augustus hebben weer als thema: Werken aan je fundament, in contact met de wortels van jouw bestaan, jouw bezieling. In november kiezen we een ander thema, dit thema is nog niet bekend. De bezinningsdagen worden begeleid door Marianne Bakker (yoga- docent) en Lilian Bults. Mocht je belangstelling hebben laat het ons dan alvast weten.

## Mathilde Santingh zingt over inspiratie

Tot slot wil ik onderstaand 'Inspiratie' lied van Mathilde Santing graag met je delen. Als je het wilt luisteren, [klik dan hier](#).

Hoe komt een idee ooit tot stand  
Kan zo'n gedachte ontstaan  
Waar komt dat helder ogenblik  
Dat inzicht toch vandaan  
Dat komt door ons, zin voor zin  
Gaven wij die woorden in  
Die fluisterden wij toe

Hoe kreeg jij ooit een idee  
Vroeg jij je dat nooit eens af  
Het was de stem van een van ons  
Die jou het inzicht gaf  
De stem van iemand als wij  
Onzichtbaar aan je zij

Zo luisterde jij toe

Je noemde het inspiratie  
Adem van de geest  
Inspiratie  
Maar wij zijn het steeds geweest

Zo krijgt het kind een idee  
Zo vindt de man wat hij zoekt  
Zo wordt de sterveling een held  
Zo wordt vooruitgang geboekt  
Dat komt door iemand van hier  
de mens bereikt op die manier

Het hogere niveau

Ooh noemde het inspiratie

Adem van de geest

Inspiratie

Maar wij zijn het steeds geweest

Noem het inspiratie

Zo noemt men het meest

En dat is het ook

De ingeblazen adem

Van de geest

## Contact met Lilian

Bellen kan via 06 - 8122 0443

Praktijk: Snelliuslaan 30, Zwolle