



Nieuwsbrief 7, september 2016

Starten met aandacht!

Deze zomer was een zomer met zon, maar ook met regen, groeizaam weer! Niet ieder moment het weer dat we ons wensten misschien, maar de natuur vaart er zo te zien wel bij! In de zomer heb je tijd om na te denken en aandacht te geven aan dat wat aandacht nodig heeft. Mindful leven, aandachtig leven, aandacht geven aan dat wat er zich voordoet, zonder oordeel.

Ik hoop dat iedereen net als ik de rust en ontspanning heeft kunnen vinden om bij te tanken, tijd en rust creëren om je "batterij" weer op te laden, keuzes te maken.

Hoe houd jij de aankomende tijd balans tussen de energie die je hebt en de energie die je gebruikt?

Ik was jarig deze zomer. Een vriend appte vanuit het zonnige Griekenland: *"Van harte met alweer een nieuw jaar levensenergie. Gebruik het ook het komende jaar goed om alles om je heen mooier te maken."* De wens raakte me omdat dit één van mijn levensdoelen in privé en werk is. Zo'n wens stimuleert mij om bewust en gericht mijn energie te gebruiken.

Inhoud van de nieuwsbrief:

- 10 handvatten voor een ontspannen start na de vakantie
- Leestip: 'Daar ga ik weer' van Carien Karsten



Email

Enige tijd geleden is mijn emailadres gewijzigd in 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

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

- Jane van Dorp: Starten met aandacht
- Leestip: 'De lengte van het leven' van Seneca
- Essa: vluchteling met een naam en gezicht

10 handvatten voor een ontspannen start na de vakantie

Wat pas jij al toe?

Kies uit het lijstje dat overblijft twee of drie punten om gericht mee aan de slag te gaan en plan gelijk je korte evaluatiemoment (5 minuten) in je agenda.

1. Ga wandelen. Matig tot intensief bewegen, minstens een half uur per dag. Het zorgt voor balans in je gedachten en verhoogt de productiviteit in je werk. Je smartphone hoeft niet altijd mee.
2. Eet gezond. Mijd teveel zoetheid, koffie en cola.
3. Drink veel water en thee. Daardoor verteert je de vezels van je voeding makkelijker en voorkom je hoofdpijn en een aantal maag-darmklachten.
4. Wees aandachtig en bewust van wat je doet, neem rust (mediteer) om negatieve gevoelens te accepteren. Het onderdrukken van negatieve of vervelende gevoelens kost nodeloos veel energie en zorgt ervoor dat ook plezierige gevoelens minder sterk zijn. De lastige gevoelens zijn in de meeste gevallen goed draagbaar.
5. Voer een piekerkwartiertje in, schrijf de piekergedachten op en maak voor één van de gedachten een plan met kleine stapjes om het op te lossen.
6. Leg af en toe vroeg in de avond je smartphone weg. Zo kun je ongestoord ergens in opgaan of met aandacht luisteren en vertellen.
7. Ga op vaste tijden naar bed en sta op een vast tijdstip op. Neem je smartphone of tablet niet mee naar bed, want dat verstoort de melatonine-aanmaak, het slaaphormoon.
8. Voer een e-mailvrije dag per week in en boek voor de volgende vakantie eens een vakantieplek zonder wifi of tv.
9. Simplify your life door op te ruimen, overtollige spullen naar de kringloop te brengen of weg te gooien.
10. Doe dagelijks ongevraagd iets voor een ander zonder iets terug te verwachten, zeg iets aardigs!

Deze tips komen deels uit een artikel van Carien Karsten: 'Stress leidt tot Alzheimer'. [10 tips voor een gezond brein.](#)

Uit onderzoek blijkt dat stress gezond is, maar dat dat voortdurend stress mogelijk leidt tot een verhoogde kans op Alzheimer.

Leestip: 'Daar ga ik weer' van Carien Karsten

Een boek over stress. Stress is gezond, chronische stress ontregelt.

Ieder mens reageert zowel lichamelijk als emotioneel anders op stress. De oorzaak hiervoor ligt in de aanmaak van adrenaline en cortisol.

Een helder boekje met goede tips en adviezen voor de verschillende "stresstypen".

Er staat een leuk testje in het boek om te kijken tot welk stresstype jij behoort. Ik heb dit testje door zo'n 40 mensen laten doen. De uitkomsten geven wel richting, maar vragen mijns inziens ook om wat relativering.

Collega supervisor Margo te Roller en ik hebben een aantal keren een workshop gegeven over dit boek en mijn methodiek bij coaching van mensen met stress en burn-out. [Klik hier voor meer informatie.](#)

Laat je verbazen: Stap even uit je hamsterrad

Dit filmpje laat de ongelooflijke kracht van concentratie en balans zien. Het duurt 7:30 minuten maar vooral het eind doet je verbaast staan!



Klik op de groene button en verbaas je om daarna met volle concentratie je werk te hervatten!

Jane van Dorp: Starten met aandacht

Jane van Dorp is supervisor/coach en loopt dit jaar 1 à 2 dagdelen per week een vorm van ondernemerschapstage. Dat bevalt van beide kanten erg goed!

In het kader van starten met aandacht en starten zonder stress schrijft Jane:

“Alles waar je energie of aandacht aan geeft, zal groeien. Als je energie stopt in ideeën, zullen ze realiteit worden.” Aan deze uitspraken houd ik mij vast wanneer onzekerheid en vertwijfeling om de hoek komen kijken, want ook dat hoort bij mijn proces als startende zelfstandige. Soms komt er veel op mij af, heel fijn is het daarom dan ook dat ik mij wekelijks als een soort van elektrische auto even kan opladen aan het oplaadpunt dat Lilian heet en ik daar gevoed word, geïnspireerd raak en energie opdoe om vervolgens weer vol aandacht richting te geven aan mijn eigen weg als zelfstandige.”

Vanaf 1 november is er plaats voor een tweede stagiaire.

Leestip: 'De lengte van het leven' van Seneca



Een boekje en een spreuk van de filosoof Seneca houden mij al een paar jaar af en toe bezig:

“Als je niet weet naar welke haven je vaart, is geen enkele wind gunstig.”

Het boekje 'De lengte van het leven' heb ik met veel plezier gelezen en raad ik iedereen aan die het aandurft om te kijken naar de drijfveren van je gedrag, keuzes wil gaan maken en bewuster met tijd en energie om wil gaan.

In het kort: Druk, druk, druk. Dagen en jaren vliegen voorbij. Wat is het leven toch kort! Het zijn veel gehoorde uitspraken, maar de

Romeinse filosoof Lucius Annaeus Seneca vindt ze absolute onzin.

Het leven te kort? Welnee, het duurt lang genoeg. Maar dan moet je je tijd wel goed gebruiken, bijvoorbeeld door grote denkers te lezen: zo krijg je er letterlijk eeuwen bij. Maar de meeste mensen verspillen hun tijd en komen niet toe aan werkelijk leven.

In fraaie anekdotes over beroemde en minder beroemde Romeinen gaat het over tomeloze ambities en winstbejag, over domheid en verveling. En over het eindeloos uitstellen van goed leven tot 'later'. De kritiek klinkt soms verrassend modern. Zo is Seneca streng voor mensen die de hele dag alleen maar bezig zijn met 'balspel', of in de zon liggen. :)

Gebruik je tijd verstandig, blijf zelf de baas ervan, kies voor het hier en nu. Wie 'De lengte van het leven' leest heeft geen cursus timemanagement meer nodig.

Essa: vluchteling met een naam en gezicht

Over Essa en Bintou is op dit moment niet zo veel nieuws te melden. Essa voetbalt in Milaan bij een regionale voetbalclub en wacht verder op de beslissingen die er genomen zullen worden over zijn status als vluchteling uit Gambia. Hij ontleent veel kracht en doorzettingsvermogen aan het voetballen met Italiaanse jongens.

Bintou heeft haar jaar op school goed afgesloten. Zij heeft niet zo'n goede mobiele telefoon waardoor het contact wat moeizamer verloopt.

Contact met Lilian

Wil je anderen ook inspireren met mijn nieuwsbrief? Stuur deze dan gerust door.

Bellen kan via 06 - 8122 0443

Praktijk: Snelliuslaan 30, Zwolle