

Miniboekje

Energiek de lente in!



10 tips voor meer balans & energie

Beste lezer,

Dit boekje is een klein cadeautje voor u!

De lente is weer begonnen en de bomen staan te popelen om uit te lopen. Koeien gaan binnenkort de wei weer in en vogels bouwen ijverig aan hun nesten.

Bent u klaar voor een grote voorjaars schoonmaak?
Hebt u ook behoefte aan nieuwe energie?

De tips in dit boekje helpen u op weg om meer energie op te doen.

Veel leesplezier!

Caroline Timmermans

La Vie coaching & counseling

Wrijven

Wrijf eens stevig in je handen en houd daarna je handen zo'n 10 cm uit elkaar. Voel de energie als een bal tussen je handen.

Wrijf met je handen eens je hele lichaam warm. Begin bij je hoofd, je gezicht, de hals en nek en ga door naar de schouders, armen, borstkas, buik en bekken en tot slot de benen en voeten.

Voel hoeveel energie dit je geeft!



Zonnetje in huis

Teken op deze bladzijde allemaal vrolijk lachende zonnetjes. Kijk ze eens goed aan en lach vrolijk terug. Ga met deze glimlach of Big Smile 10 minuten in de zon zitten. Geniet van de warmte op je huid. Heerlijk!



Wanneer je de lijst hebt ingevuld geef je per item een score van 1 t/m 10 voor de mate waarin het je energie geeft of kost. Een 1 is zeer weinig, 5 is gemiddeld, 10 is zeer veel.

Hoe is de balans tussen het aantal energiegevers en energie vreters?

Wat kun je opmaken uit de verschillende scores?

Wat zou je kunnen veranderen (meer of minder doen) in je werk of privéleven waardoor er meer balans ontstaat?



Beeld je in!

Zoek een prettige houding, sluit je ogen en haal een paar keer diep adem.



Ga in gedachten terug naar een gebeurtenis die je op dat moment gelukkig maakte. Kijk in gedachten om je heen en let daarbij ook op kleine dingen.

Welke kleuren zag je? Welke geluiden hoorde je? Hoe rook het op dat moment? Hoe voelde je je?

Sla het gevoel in je op en haal nog een keer diep adem.

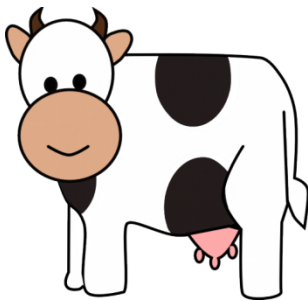
Zeg eens Boe!

Ben je moe of is de fut er even uit, doe dan eens gek.

Doe een koe na, die heel hard BOE roept. Houd even vol, lekker protesterend BOE roepen. Zet eventueel je handen in je zij om het BOE geroep te ondersteunen.

Wees dan een schaap dat al klagend BEH mekkert. Laat je armen er lekker bij hangen en blaas nog even door. Overdrijf en houd je niet in.

En tot slot ben je een kip, die al kakelend door de stal waggelt. Leef je in en geef je gevoel al kakelend de ruimte.



Zelfcompassie betekent
dat je jezelf accepteert
zoals je bent, met je
menselijke gebreken
erbij.

Sjoukje van de Kolk

Zeg eens Nee!

Zeg eens nee als iemand je iets vraagt te doen of ergens aan mee te doen.

Of zeg eens een afspraak af.

'Nee, daar heb ik geen tijd voor'.

'Nee dank je, daar heb ik geen behoefte aan'.

'Nee zeggen' geeft ruimte en vrijheid.

Nee zeggen

tegen iets of iemand anders

=

Ja zeggen tegen jezelf!

Spiegel

Ga voor de spiegel zitten en kijk jezelf in de ogen.

Doe eens alsof je jezelf voor de eerste keer ziet.

Hé hallo! Wees nieuwsgierig en kijk maar goed.

Wat zie je allemaal? Wees vriendelijk voor je spiegelbeeld. Wat vind je mooi aan je zelf?

Zeg het maar hardop tegen je spiegelbeeld.

Bijvoorbeeld: 'Wat heb jij mooie ogen, wat heb jij een mooie huid en mooie tanden'. Enzovoort.

Geniet ervan!

Als het je lukt, kun je een stap verder gaan door te zeggen: 'ik vind je een leuk mens' of 'van jou word ik vrolijk' of 'ik houd van je'.

Kijk wat goed voelt en welke woorden het beste bij jou passen.

Meen het echt en laat het goed tot je doordringen.

Houd dit een paar minuten vol. Hoe voel je je nu?



Compassie naar anderen

Neem iemand in gedachte. Begin met iemand voor wie je positieve gevoelens hebt. Doe daarna de oefening met iemand in gedachte waar je neutraal tegenover staat. Tot slot neem je iemand in gedachte waarbij je irritatie, onzekerheid, angst of een andere emotie voelt. Iemand met wie je een moeizame relatie hebt.

1. Met je aandacht op deze persoon gericht herhaal je bij jezelf: “Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven”.
2. Met je aandacht op deze persoon gericht herhaal je bij jezelf: “Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden”.
3. Met je aandacht op deze persoon gericht herhaal je bij jezelf: “Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop”.

4. Met je aandacht op deze persoon gericht herhaal je bij jezelf: “Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen”.
5. Met je aandacht op deze persoon gericht herhaal je bij jezelf: “Net als ik leert deze persoon over het leven”.

Uit: Resurfacing, Harry Palmer

Maak een wandeling

Maak een wandeling van 10 minuten.

Kies van tevoren waar je je aandacht op gaat richten.

Denk bijvoorbeeld aan:

- de geluiden om je heen → luister
- hoe je voeten over de grond rollen → voel
- de geuren → ruik
- wat je ziet → kijk
- je ademhaling → voel en merk het op.

Wat geeft jou het meeste rust?



Hoe voel je je nu?

Een hele fijne lente en zomer
gewenst!

Meer weten of doen?

Voor coaching, persoonlijke begeleiding, trainingen en workshops bent u welkom bij:

La Vie coaching & counseling

Adres:

Medisch Centrum Achter de Linden (2^e etage)

Schijndelseweg 15

5271BK Sint-Michielsgestel

06-40034686

info@laviecoaching-counseling.nl

www.laviecoaching-counseling.nl

Een vrijblijvend kennismakingsgesprek is gratis.

Hartelijke groet,

Caroline Timmermans