

Nieuwsflits

DEC
2023



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2

COPINGSTIJLEN

PAGINA 4

20 TIPS VOOR GEZONDE COPING

PAGINA 5

EINDEJAARSKORTING HOOFD & HART

PAGINA 6

EEN EIGEN MAGAZINE!

Copingstijlen

Veel mensen zijn geneigd om trauma, verdriet, moeilijkheden, struggles te zien als het lot. Iets wat ons overkomt. En toch, de manier waarop je ermee omgaat, ligt in jouw handen. Dat is waar coping over gaat. Coping gaat over hoe je moeilijkheden, rampen, ziekte of trauma aangaat. Hoe je reageert als het leven moeilijk wordt.

Het leven gebeurt, de dood gebeurt. Soms kort op elkaar, soms wat langere tijd ertussen. Gedurende het leven hebben we allemaal onze eigen copingbronnen ontwikkeld, en we ontwikkelen ook steeds weer nieuwe gedurende ons leven. Weet dat alle copingstijlen kunnen worden getraind.

Geloof / religie / zingeving

Geloof in God, in iets hogers, het universum, de bron, in je omgeving, in jezelf. Bidden geeft steun, vertrouwen en hoop. Een geloof hebben kan ons bekrachtigen in het pad dat we gaan.

Emotioneel bewustzijn

Het hart is een schatkist van emoties. Liefde en haat, angst en moed, verdriet en vreugde, jaloezie en compassie. We kennen ze allemaal, en in lastige situaties gaat het vaak alle kanten op. Het herkennen van gevoelens en ze benoemen is een copingvaardigheid. Daarna volgt het uitdrukken ervan: je verhaal vertellen of opschrijven, of uiten via spel, dans, schilderen, kleuren, musiceren.

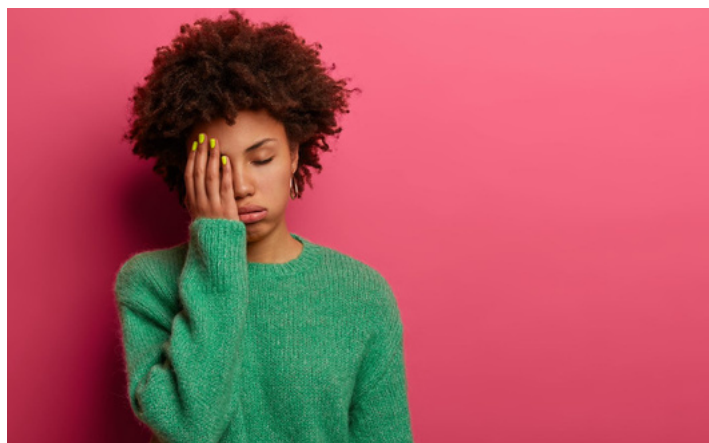
Sociaal bewustzijn

Interactie met anderen zoeken is ook een copingvaardigheid. Steun geven en ontvangen van familie, vrienden, therapeuten. Dit helpt ons bij het nemen van verantwoordelijkheid en in je kracht blijven staan. Daarna kan ook een grotere cirkel ontstaan: je verhaal delen met vreemden, onbekenden, grote communities om zo anderen te helpen en te inspireren.

Vorstellingsbewustzijn

Je iets positiefs kunnen voorstellen, of aan iets positiefs denken terwijl het in of rondom je heen stormt. Ook: oplossingen zoeken in je fantasie via dromen en jeintuïtie. Daardoor groei je in flexibiliteit, veranderingsvermogen en oplossingen vinden voor je situatie. Het helpt je om nieuwe manieren van omgaan te vinden, om nieuwe wegen te zoeken en om ongewenste omstandigheden te veranderen.

Klik hieronder om een video te bekijken:
[Selfcare is Healthcare](#)



Mentaal/cognitief bewustzijn

Coping berust ook op het vermogen om logische en rationeel te denken, om risico's in te schatten, te leren, vooruit te kijken en te anticiperen, nieuwe strategieën ontwikkelen en te analyseren en bij het activeren van je probleemoplossend vermogen.

Fysiek bewustzijn

Dit gaat over onze zintuigen, wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Over het opmerken, herkennen en benoemen van lichamelijke sensaties zoals een brok in je keel, een knop in je maag, hartslag, lichaamstemperatuur, spierspanning. Ook gaat het om in beweging komen: een poging doen, je kracht gebruiken, actief zijn, 't doen, fysieke moeilijkheden en uitdagingen aangaan, de realiteit aangaan, en interactie met de natuur (tot rust komen bij een boom, aan een water, aan zee, in het bos, letten op de symbolen die vanuit de natuur tot je komen en hieruit kracht en inspiratie opdoen).

Meestal gebruiken we meerdere copingstijlen. Hoe meer je tot je beschikking hebt, hoe beter je in staat bent op een constructieve manier om te gaan met moeilijkheden, trauma of life-events.

Een onderzoek naar hoe zorgprofessionals daarmee omgaan wijst uit:

- * Zichzelf terugtrekken / sociale isolatie
- * Sportieve activiteiten ondernemen
- * Praten met familie/vrienden
- * Afleiding zoeken met een boek of voor de tv
- * Slapen
- * Muziek luisteren
- * Afleiding zoeken in alcohol, snoepen, roken, of (ongezond) eten
- * Roddelen over anderen (en dus eigenlijk steun zoeken)

**Welke copingstrategie pas jij voor jezelf toe?
Herken je jezelf in het terugtrekken of het gaan sporten?
Zoek je afleiding? Pak je een glaasje alcohol of ongezond eten?
En helpt dat? Wat helpt jou bij stress?**

Als het geen gezonde copingstrategie is, hoe zou je dat dan kunnen veranderen?

20 tips voor gezonde coping

1. Erken je emoties en geef jezelf toestemming om ze te voelen.
2. Zoek steun bij vrienden, familie of een therapeut.
3. Onderhoud een gezonde levensstijl met voldoende slaap, voeding en lichaamsbeweging.
4. Neem de tijd om te ontspannen en doe activiteiten die je leuk vindt.
5. Leer ademhalingstechnieken om stress te verminderen.
6. Schrijf je gedachten en gevoelens op in een dagboek.
7. Stel realistische doelen voor jezelf.
8. Breek grote taken op in kleinere, behapbare stappen.
9. Leer nee te zeggen en je eigen grenzen te stellen.
10. Oefen mindfulness en meditatie om in het hier en nu te zijn.
11. Vermijd het gebruik van alcohol of drugs om met stress om te gaan.
12. Zoek afleiding door een boek te lezen, naar muziek te luisteren of een film te kijken.
13. Praat met iemand die je vertrouwt over wat je dwarszit.
14. Leer jezelf positief toespreken en negatieve gedachten om te buigen.
15. Leer effectieve communicatieve vaardigheden om je behoeften te uiten.
16. Maak tijd vrij voor zelfzorgactiviteiten, zoals een warm bad nemen of een massage.
17. Breng tijd door in de natuur om je geest te kalmeren.
18. Zoek naar humor in het dagelijks leven en lach regelmatig.
19. Stel realistische verwachtingen voor jezelf en anderen.
20. Plan leuke activiteiten in je agenda om naar uit te kijken

"Een accepterend hart creëert kalmte,
gezondheid, veerkracht en vertrouwen"
Petra de Lange



EindejaarsKorting!

Wil je nu echt serieus aandacht hebben voor zelfzorg? Wacht dan niet tot 1 januari, begin gewoon nu!

Omdat ik zelfzorg echt een belangrijk onderwerp vind, kun je het programma Hoofd en Hart nu met een fijne korting van 33% aanschaffen. Gebruik daarvoor bij 't afrekenen de code Joehoe! Voor slechts € 81,07 (de prijs van een spijkerbroek!) ga jij jezelf echt op jouw agenda zetten. Hoe waardevol is dat, denk je dat eens in?

[Dit lieve lijf-ZelfzorgReis hoofd en hart](#)

Dit traject bestaat uit 4 modules: wat is Zelfzorg, Dit Lieve Lijf, Dit Mooie Hart en Jouw toffe werk. Je doorloopt 'm in 4 weken maar mag er een heel jaar over doen! Er zijn vele oefeningen, gave werkboeken, toffe audio's en video's. En je hebt toegang tot een heel scala aan opgenomen ZoomCalls en Facebook Lives.

Weet je, ik ben ervan overtuigd dat onze gezondheid, ons leven, ons werk, onze passie, onze relaties, ons welzijn staan of vallen met zelfzorg. Als je voor dit programma kiest, weet ik zeker dat je leven gaat veranderen, dat het een prachtige transformatiereis wordt, en dat je daar je hele leven plezier en gemak en vervulling en energie van gaat hebben.



Graag je aandacht voor iets tofs!

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

4x in het jaar valt deze bij je in de bus als je je abonneert

Je hebt een prachtig ZorgHart. Rent de hele dag voor anderen. Maar waar blijf je zelf?

Zelf vind je regelmatig dat je tekort bent geschoten. De puf is soms uit je lijf. Vanavond maar weer hangen op de bank.

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit fysieke en interactieve Magazine

- Weet je weer helemaal waarom je dit werk doet, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

Bestellen gaat eenvoudig via magazine@ditlievelijf.nl

Website Dit Lieve Lijf

De website www.ditlievelijf.nl wordt op dit moment gebouwd door Elroy van den Bout. Ik ben heel blij met zijn hulp, hij gaat er echt weer iets moois van maken.



Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl