

Nieuwsflits

JAN
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2

**KEN JE ENERGIEVRETERS EN
ENERGIEGEVERS**

PAGINA 4

**HELEND SCHRIJVEN VOOR HET
VINDEN VAN OPLOSSINGEN**

PAGINA 5

NIEUWJAARSKORTING!

PAGINA 6

**ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF**

Ken je energievreters en energiegevers

Energievreters

In welke situatie(s) voel je je energie langzaam weglekken. Waar ga je van uit? Wanneer voel je woede, afkeer, frustratie of verdriet? Waar wil je liever niet zijn? Met wie wil je liever niet samenwerken? Wanneer ga je persoonlijke alarmbel af? En wat zegt dat allemaal over jouw behoeften? Want er ligt meestal een onvervulde behoefte onder. Bijv. om je niet alleen te voelen, je gezien of gehoord te voelen, een behoefte aan vrede, rust, samenwerking of harmonie.

Je kunt niet beïnvloeden hoe en ander zich gedraagt, je kunt wel beïnvloeden hoe je er zelf naar kijkt en hoe je het met je meedraagt.

Waaraan kun je merken als je een overlevingsstrategie toepast? Bijv.: teveel afleiding zoeken (tv, online surfen, koffie, smartphone shoppen, appen, chocola, chips, alcohol, roken, drugs, snoep etc.). Of: vermijden van confrontaties, of je terugtrekken op emotioneel, fysiek of seksueel vlak. Of: erg in het hoofd zitten, overmatig denken, analyseren, jezelf of anderen de schuld geven, blijven hangen in twijfels of fantasie.

Dat soort vluchtwegen of coping strategieën zorgen voor een tijdelijke schijnvervulling en korte dopamine-toevoer. Ze maskeren vaak een onderliggend gevoel van je alleen voelen, je niet gezien of gehoord voelen, of simpelweg moe zijn.

Schrijf eens op welke specifieke energievreters jij bij jezelf herkent, en welk gedrag jij dan vertoont. Wat doe je, wat denk je, en welke gevoelens heb je dan?

Als je jezelf op deze manier kent, heeft dat grote waarde op de werkvloer, met name op het gebied van persoonlijk leiderschap. Dat gaat ook op voor het kennen van je energiegevers en je oplaadmomentjes.



Energiegevers

Waar ga jij van kwispelen? Wanneer kom jij tot je recht in je vak, heb je het gevoel dat je leeft, dat de energie volop stroomt? Welke kwaliteiten van jezelf zet je dan in? Wanneer zit je in de flow. Wanneer ga je met volle aandacht en vertrouwen helemaal op in wat je doet? Is er een collega waar je een voorbeeld aan neemt. En zo ja, in welke eigenschappen zit 'm dat dan in? Wat zou je kunnen leren van diegene? En hoe zou je die inspirerende eigenschappen zelf kunnen inzetten? Schrijf ook dit zorgvuldig op.

Als je dit weet, dan heb je bruikbare tools die je kunt inzetten op het moment dat je leegloopt.

Maak daarna het volgende lijstje en vul 'm aan:

Energiegevers	Energievreter
Complimenten	mopperen, foeteren
Dankbaar zijn	perfectionisme
Gevoel van waarde te zijn	je onzeker voelen
Vriendelijk zijn	anderen dingen kwalijk nemen
Respect tonen	vergissingen herkauwen
Kunnen relativiseren	alles persoonlijk opvatten
Tevreden zijn	nukkig, en ontevreden zijn
Medemenselijkheid	ongeduldig zijn
Humor	je niet gezien of gewaardeerd voelen
Flow ervaren	je afhankelijk en opgejaagd voelen

Kies er vervolgens 4 van elk uit en beschrijf nauwkeurig:

- * Wat je dan in je lichaam voelt.
- * Wat er in je hoofd omgaat
- * Welk gevoel voorop staat
- * En hoe dit zich vertaalt naar jouw gedrag.

Elke negatieve energie kun je zien als een kans op te leren, zodat je beter anticipeert en er minder op leegloopt. Hoe kun je in een soortgelijke situatie beter voor jezelf zorgen.

Je kunt dan bijv. jezelf dagelijks voorbereiden door jezelf letterlijk in de spiegel toe te spreken: vandaag blijf ik dicht bij mezelf, als het nodig is, geef ik rustig mijn grens aan. Ik maak het beste van deze dag. Pak regelmatig een moment van zelfreflectie, en ga het gesprek met jezelf aan. Vol je hart. Accepteer dat vallen en opstaan daar ook bij hoort.

Helend schrijven voor het vinden van oplossingen

Schrijven kan je in contact brengen met je voelende zelf. Elk woord dat in je opkomt, zal betekenis hebben. Schrijf zo vaak als je kan, ook al is het maar 1 zin per keer. Als je in je dagboek schrijft, krijg je vaak overzicht, worden dingen duidelijk voor je. Dat is net zoiets als bij iemand je verhaal doen. **Naar je toeschrijven** is vaak meer helend. Ik zie het zelfs als therapeutisch. Je begint dan te schrijven met open zinnen. Je innerlijke wijsheid zal je vertellen of je een probleem hebt. **Vraag jezelf af:**

- Wat zal ik verliezen als ik dit probleem nu acuut oplos?
- Wat zal ik winnen als ik dit probleem nu acuut oplos?
- Wat ik waardeer aan mijzelf op dit moment...
- Wat ik waardeer aan mijn leven op dit moment...
- Waar ik dankbaar voor ben...
- Waar ik op vertrouw...
- Ik heb deze week genoten van..
- Wat ik graag anders zou zien is...
- Vandaag ga ik ontspannen door....
- Wat ik graag veranderen wil in mijn werk, is...

Neem je tijd om te schrijven - dat mag 10 minuten zijn, maar uiteraard ook langer. Schrijf snel, corrigeer niets en blijf doorschrijven.

Ik weet uit eigen ervaring dat je dan tot verrassende ideeën en oplossingen komt.



NieuwjaarsKorting!

Wil je dit jaar nu echt serieus aandacht hebben voor zelfzorg? Wacht niet langer.

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.



ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

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

Ik krijg zulke leuke en ontroerend lieve reacties op dit magazine, echt niet normaal. ✨📖✨

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

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, 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

Of stuur me een appje.

Website Dit Lieve Lijf

Nog even geduld. De website www.ditlievelijf.nl wordt noggebouwd 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