

Nieuwsflits

MAART
2024



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-3

OPLADEN VAN JE INNERLIJKE
BATTERIJ

PAGINA 4

OEFENING: INNERLIJKE BATTERIJ
OPLADEN

PAGINA 5

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF

Opladen van je innerlijke batterij

Weet jij waar je energie van krijgt? Waar ga je van aan? Waar laad jij van op? Wat zijn jouw geluismomentjes?

Wist je dat we ons brein kunnen leren om positieve ervaringen langer vast te houden in ons brein dan negatieve? Geef bewust aandacht aan wat waar jij je goed bij voelt en sla dit op in je lange termijn geheugen.

Focus op de positieve ervaring (daarmee creëer je een positieve gemoedstoestand). Een fijne vakantieherinnering, een heerlijke dag aan het strand of in het bos, die zalige middag samen in de tuin, met mooie gesprekken, een zacht briesje een warme zonnestraal.

Maak 'm rijker. Dit doe je door er langer bij stil te staan. Maak het intenser, kleurrijker, magischer, levendiger. Maak een positief filter, net als een filter op je telefooncamera. Maak het mooi, met de zilte geur van de zee, een stralend blauw licht, het geluid van ruisende golven op de achtergrond. Roep warme gevoelens op en gebruik al je zintuigen.

Neem 'm helemaal in je op. Alsof je het kunt drinken, het over je heen kunt sprenkelen. Laat de ervaring landen in je geest en in je lijf. Waar je ook gaat, deze ervaring is van jou en draag je voor altijd met je mee.



Dagelijks een paar keer gedurende 10-15 seconden dit soort ervaringen in je opnemen, zorgt ervoor dat je je brein traint om positieve ervaringen langer vast te houden. Je zult er steeds vaker en steeds makkelijker naar terug gaan. Het is als steeds hetzelfde paadje nemen in het bos, waardoor het steeds beter begaanbaar wordt. Door dit te oefenen maak je in je brein ook van dit soort fijne bospaadjes. Dit heet neuroplasticiteit: het dagelijks aandachtig focussen op mooie ervaringen zorgt voor een blijvende verandering in je neurale paden.

Je kunt dit bijv. doen aan het begin of einde van elke dag. Op het toilet, in de pauze, in het openbaar vervoer. Slechts 10-15 seconden. Als je merkt dat je geest afdwaalt, sluit je even je ogen, haal rustig adem, en visualiseer weer dat fijne moment. Stel dat er dan iets negatiefs gebeurt, dan heb je meteen een kast vol positieve ervaringen die je kunt oproepen.

In dit leven zullen er altijd stressvolle situaties op je afkomen. Met energie-opladers vul je snel weer je batterij aan en zo groei je in veerkracht.

Je veerkracht kun je trainen door:

- Dicht bij jezelf blijven; je rust bewaren, goed afgestemd op je lichaam en je emoties.
- Kunnen accepteren wat er is - en niet is.
- Onderscheid maken tussen actie ondernemen of loslaten.
- Terugdenken aan eerdere positieve ervaringen: dit legt positieve paden aan in je brein.
- Goede intieme relaties opbouwen; gevoel van gewenst zijn, liefde, vervulling, voldoening.
- Gevoel van medezeggenschap hebben; er mogen zijn, autonomie ervaren, gezien er erkend en serieus genomen worden.
- Je veerkrachtspieren trainen en stretchen, letterlijk in de sport, figuurlijk op mentaal en emotioneel niveau. Aanvaard dat het leven soms hobbelig is, dat je fijne en uitdagende emoties hebt, dat't leven ook chaotisch of heftig kan zijn. Er komen altijd weer momenten dat de zin schijnt.
- Ken je eigen copingstijlen en ontwikkel nieuwe
- Moedig in het leven staan; je eigen normen en waarden kennen en voor jezelf opkomen, goed voor jezelf zorgen. Durf te gaan voor je talenten, dat wat je leuk vindt, dat wat je lief en dierbaar is.

Aan welke van deze punten zou je nog kunnen trainen. Hoe kan je dat het beste doen? En welke gaan al goed? Welk cijfer geef je elk?

Als je denkt aan het opladen van je batterij. Waar denk je dan aan? Je brein, je hart en je lijf hebben allemaal afwisseling nodig van actie en rust. Jezelf mentaal, emotioneel en fysiek fit houden gaat over groeien en jezelf ontwikkelen, bijv. kennis opdoen, laten stromen en in beweging blijven. En ook over: jezelf rust en tijd voor reflectie gunnen.

Wat maakt je blij? Krijg je energie van even alleen zijn? Van het lezen van een boek? Van schrijven? Van nieuwe mensen leren kennen? Van puzzels oplossen? Of juist van even helemaal niks? Heb je tijd zonder TV of mobiele telefoon? Krijg jij ook mee energie van vakantie? Zo ja, wat doe je dan op vakantie waar je meer energie van krijgt? Pas deze meer en meer toe als tools die jou in balans houden.



Oefening: Innerlijke batterij opladen

1. **Tijdmanagement:** Prioriteer je taken en beheer je tijd effectief. Een goede planning kan je helpen je werkdruk te beheren en stress te verminderen. Je hebt meer overzicht en daardoor meer rust. Zelf plan ik in elke nieuwe agenda altijd eerst mijn vrije dagen, sauna, behandelingen, vakanties, scholingen etc. Daaromheen plan ik dan mijn praktijkagenda. Dat bevalt me heel goed.
2. **Gezonde Levensstijl:** Onderhoud een evenwichtig dieet, zorg voor voldoende slaap en maak tijd voor fysieke activiteit. Je lichamelijke gezondheid heeft een grote invloed op je energieniveau en veerkracht.
3. **Ontspanning:** Plan regelmatig tijd in voor ontspannende activiteiten. Dit kunnen eenvoudige dingen zijn zoals een warm bad, het lezen van een boek, sauna, massages, werkende aan zee, of het luisteren naar je favoriete muziek.
4. **Sociale Steun:** Houd contact met vrienden en familie. Sociale interactie kan fungeren als een belangrijke buffer tegen stress en vermoeidheid. Je sociale netwerk is letterlijk je immuunsysteem.
5. **Mindfulness:** Overweeg mindfulness en meditatie om te helpen bij het beheersen van stress en het bevorderen van een algemeen gevoel van welzijn. Bidden werkt ook als rustmomenten in je dag.
6. **Professionele Ontwikkeling:** Zoek mogelijkheden voor professionele ontwikkeling en het leren van iets nieuws. Dit kan je perspectief vernieuwen en je passie voor je vakgebied aanwakkeren.
7. **Natuur:** Breng tijd door in de natuur. Een wandeling in het park, in het bos, langs de weilanden of langs het strand kan een heilzaam effect hebben op je geest en lichaam.
8. **Creativiteit:** Laat je creativiteit de vrije loop door een hobby te beoefenen. Dit kan een dankbare vorm van expressie zijn van dat wat van binnen in jou leeft, en een kans om je geest te verfrissen.
9. **Dankbaarheid:** Oefen dankbaarheid. Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek kan je helpen je te concentreren op positieve aspecten, zelfs op moeilijke dagen.
10. **Grenzen Stellen:** Weet wanneer je 'nee' moet zeggen. Het is belangrijk om je grenzen te kennen en te respecteren om te voorkomen dat je overwerkt raakt.

Luister naar de audio 'Zelfzorg voor lichaam, ziel en geest'

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

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

Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8,- is hij voor jou! App of mail me: magazine@ditlievelijf.nl



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

*Petra, Nienke en
Ellen wensen je fijne
Paasdagen!*