

december 2010

Op de valreep van 2010 wil ik nog graag het laatste nieuws bij jullie brengen. Deze witte dagen zijn wel een heel bijzondere manier om afscheid te nemen van het oude jaar. Met het smelten van de sneeuw verdwijnt 2010 ! Ik merk dat ik de sneeuw prachtig vind, maar dat het uitglijden er voor zorgt dat ik er wel van af wil ! Herkenbaar ? Dat er iets bijzonders, moois, leuks of interessants in je leven gebeurt en dat er dan toch een moment komt dat je denkt: “ Is dit ‘t nou ?” en “Als ik dit geweten had..”

Volgens mij is zo'n proces niets anders dan leren en ontwikkelen en gelukkig weerhoudt het ons meestal niet om toch weer enthousiast te raken als het weer sneeuwt of als er zich weer een spannende ontwikkeling in ons leven aandient. Maar soms lukt het niet zo gemakkelijk om veranderingen te accepteren. Daar hebben we soms iemand anders voor nodig, om ons weer bewust te worden van de pluspunten.

Ervaringen

Ervaring van Nathalie (37) burnout

Ik ben bij Marie-Jose terecht gekomen omdat ik een vast liep in mijn werk en tegen een burnout aan zat. Ik was erg vermoeid, had weinig zelfvertrouwen en wist niet meer hoe ik met alledaagse dingen moest omgaan. Alles was mij teveel. Ook merkte ik dat ik soms kortademig werd door de stress en het piekeren. Ik heb al eens bij een psycholoog gelopen, maar daar zag ik niet veel nut meer in. Ik was een beetje uitgepraat en weet al heel goed waar mijn zwakheden liggen. Daarom wilde ik meer praktische handvatten. Marie-Jose heeft mij als eerste weer goed leren ademen. Ik zat veel te hoog met mijn adem. Na een aantal sessies ademtherapie merkte ik al verschil. Je bent je veel bewuster van je adem in stress-situaties en je wordt veel rustiger. Als ik nu teveel pieker ga ik met mijn aandacht naar mijn ademhaling en dat werkt goed. Daarnaast heb ik EMDR gehad. Daarbij werden bij mij bepaalde sociale angsten weggenomen. Ik stond er sceptisch tegenover en wist ook niet wat ik ervan moest verwachten, maar tijdens de sessie verdween de angst als

sneeuw voor de zon. Mijn gedachten gingen ook heel ver terug. Angsten zijn een opeenstapeling van gebeurtenissen. Heel bijzonder. Ik merk nu als ik die bepaalde angstgedachten heb, de intensiteit veel minder is. Net of het gevoel/ associatie in mijn herinnering “weggegomd” is. Ik ben nu niet meer zo angstig in bepaalde situaties en heb meer zelfvertrouwen gekregen en er is meer rust gekomen en meer energie.

Ervaring van Bea (38) overspannen

Via een goede vriendin kwam ik terecht bij één van de workshops Adembevrijding van Marie José. Ik zat in die tijd niet erg lekker in mijn vel en het leek erop dat ik overspannen geraakt was. Ik moest het dus op zowel het werk- als privévlak rustiger aan doen en nieuwe manieren zoeken om mijn energie weer op peil te krijgen. De ademtherapie van Marie Jose beloofde me in ieder geval ontspanning en ook een manier om nieuwe energie te krijgen. De workshop vond ik direct een succes; toen ik weer terug naar huis fietste dacht ik 'Zo... ik voel me goed'.

Ik vind het lastig om uit te leggen wat zo'n ademsessie allemaal met me doet, want het is echt een ervaring op zich. De therapie gaat uit van de energie die je haalt uit zuurstof die je binnenkrijgt via je ademhaling. Daarnaast worden blokkades in het lichaam opgelost, doordat Marie José tijdens het ademen 'iets doet met drukpunten en energiebanen in het lichaam'.

In mijn geval besprak ik met Marie José wat me bezighoudt en tegen welke problemen ik aanloop. Nee leren zeggen, keuzes maken, mezelf accepteren en voor mezelf kiezen zijn zo'n beetje de thema's die de revue gepasseerd zijn tijdens mijn sessies. Vervolgens positioneerde Marie José mij op de tafel met een kussentje hier en daar en begon het ademen. Terwijl er muziek speelde op de achtergrond, haalde ik adem in het door Marie José aangegeven tempo en kwam er vaak van alles los. Prettig is dat dit ook werkt zonder dat je lange analyses moet loslaten op wat er dan losgekomen is, maar dat je wel allerlei inzichten (kunt) krijg(t)en.

De therapie heeft mij een stuk bewuster van mezelf gemaakt en door de oefeningen die ik hier heb geleerd, kan ik beter ontspannen, me concentreren op de dingen die echt belangrijk voor me zijn en daar ook voor kiezen.

Ervaring van Toos (65) workshop “ authentiek presenteren”

Vrijdagmorgen.

Wat vroeger dan ik gewend ben mijn bed uit, om op tijd bij de workshop te zijn.

Onderweg moet ik weer naar de wc. Een gewoonte als ik nerveus ben en omdat ik niet meteen naar de wc wil gaan als ik bij Marie-José binnen kom, ga ik onderweg even bij het Van der Valkhotel, dat gelukkig op de route ligt.

Eenmaal binnen bij Marie-José waren de zenuwen weg. Er waren alleen maar aardige mensen waarvan ik er niet één kende, behalve Marie-José dan, maar toch voelde ik mij meteen op mijn gemak, we kwamen tenslotte allemaal voor hetzelfde.

Hoe ben ik hier terecht gekomen?

Doordat ik lid ben van de Red Hat Society en Marie-José ook, stuurde ze wel eens een nieuwsbrief. Over het algemeen ben ik te druk en heb ik al zoveel cursussen en workshops gedaan, dat ik het de laatste tijd afhield. Ik heb niets meer nodig, dacht ik. Tot dat ik mij in de groep vrouwen van de RHS (Red Hat Society) niet lekker meer voelde. Ik communiceerde niet lekker en zat niet goed in mijn vel. Mijn enthousiasme verdween. Ik wilde in het jaar 2011 een nieuwe groep gaan starten. Toen kwam toevallig Marie-José met deze workshop aan. Dat sprak mij toch wel aan. Ik liet het even liggen en vergat het totdat Marie-José weer kwam met de mail dat dit wat voor mij was. Ik was blij met de herinnering en gaf mij meteen op.

Wat leer je veel op zo'n ochtend die razend snel voorbij gaat !

Het begon met één minuut met z'n tweeën werken en zo bouwde Marie-José het op van non-verbaal tot verbaal en de tijd werd 2 minuten. Na met z'n tweeën of/en drieën gewerkt te hebben moesten we voor de groep praten (9 personen), ook weer van non-verbaal, tot je verhaal vertellen. Voor de één te kort en voor een ander te lang, maar we deden allemaal

hetzelfde; groeien en beter worden. We werden een voor een beloond met een positieve reactie. En we moesten ook zeggen, dat heb ik verdiend. En zo zagen we dat we groeiden en zekerder werden. Als we dachten dat we het hadden gehad, kwam Marie-José weer met een ander voorstel. Wat te denken met praten en bewegen met je lijf. Oeps dat viel niet voor iedereen mee, maar we werden weer beloond met positieve reacties. Zo voelde je wat een positieve reactie met je doet. We zijn zo geneigd alles naar beneden te halen, wat vaak gemakkelijker is, maar nu werd het steeds gemakkelijker om alleen maar positieve boodschappen uit te zenden en te ontvangen.

Wat heb ik er aan gehad?

Heel veel. Ik merkte dat ik weinig moeite had om non-verbaal iemand aan te kijken, maar toe we n.a.v. een plaatje in een groepje van drie erover mochten praten, flitste er allerlei plaatjes van herinneringen en emoties voorbij en vergat ik de anderen aan te kijken. Halverwege deed ik het wel. Het werd opgemerkt. De reacties bleven wel positief, omdat ze de beelden van mij ook wel voor zich konden halen, waardoor het boeiend was.

Later in de grote groep ging ik het kijken bewust oefenen en wat gebeurde er ? Ik kon het. Ik zweefde niet. Wauw, ik kon het!!! En het was aangenaam. Ik heb het in mijn rugzak gestopt om het eruit te halen wanneer het nodig is. Met het praten in het openbaar heb ik meestal geen moeite, maar ik deed het nooit zo op deze manier en het kan mij helpen als het een keertje wel eng is. De communicatie zal anders zijn.

Marie-José heeft het ons op haar eigen rustige en duidelijke manier uitgelegd en het daarom voor elkaar gekregen dat we veel meer overtuigd zijn geworden van wat we kunnen en doen en daarin groeien.

Ik bedank Marie-José en de andere aanwezigen voor hun bijdrage in mijn ontwikkeling. Wie weet tot ziens en de hartelijke groeten van Toos Ramakers uit Bergen.

Ervaring van Jan (vader van Meta 18)

Meta is heel slim en kan zo veel, dat maakte het moeilijk om een goede studiekeuze te maken. Op school wordt daar wel aandacht aan besteed, maar dat gaat niet echt heel diep. We

wilden haar helpen door Marie-Jose in te schakelen. Ik ken Marie-Jose via mijn bedrijf daar heeft ze ook goed werk geleverd.

Ze heeft eerst een intake gehad, waar ik bij was en daarna is ze getest en heeft ze een vijftal gesprekken gehad. We zagen haar in die tijd veranderen, het leek wel of ze versneld volwassen werd. Ze werd een echte gesprekspartner waar we rekening mee houden. Dat was mooi om te zien. Ze ging zelf zaken onderzoeken. Uiteindelijk hebben wij als ouders samen met Meta een eindgesprek gehad, waarin ze zelf uit kon leggen wat ze wilde gaan doen. Ze staat er vierkant achter en wij hebben er alle vertrouwen in dat dat gaat lukken ! De kosten van zo'n serie gesprekken weegt ruimschoots op tegen een verkeerde studiekeuze.

Weetjes

In de loop van januari ga ik werken met een digitaal facturatie-systeem. Dat betekent dat je de factuur via email krijgt, als je de email opent kun je meteen via Ideal betalen. Vervolgens print je de factuur uit en kun je 'm bewaren of naar je verzekeraar of bedrijf sturen. Dat scheelt mij erg veel papieren rompslomp. Ook het rekeningnummer is veranderd.

Mijn tarief voor particulieren gaat naar € 80,- per uur. Mijn dienstverlening is afgelopen jaar flink uitgebreid met o.a. EMDR, hypnose, uitgebreidere testmogelijkheden, workshop "authentiek presenteren" enz.

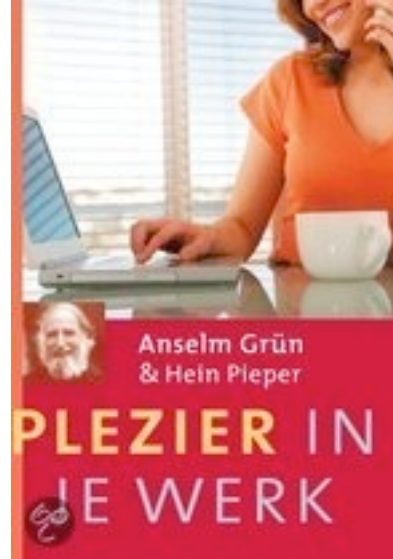
Tip

Het kan nog ! Van Ziektekostenverzekeraar veranderen of je verzekering uitbreiden. Zoals de meesten weten worden (een deel van) mijn diensten vergoed door de aanvullende ziektekostenverzekering. Dat kan erg belangrijk zijn. Ik ben aangesloten bij de NFG (Nederlandse Federatie Gezondheidszorg). Gegevens kun je op mijn website vinden onder het kopje tarieven. Wil je volgend jaar gebruik maken van mijn diensten/behandelingen vraag dan nu voor de zekerheid na of deze in je huidige verzekering wel gedekt worden. Noem de naam van de NFG als je dit na vraagt !

Meer informatie kun je vinden op de site van je zorgverzekeraar of op de site van de consumentenbond.

Info-tips boeken

Plezier in je werk



[Anselm Grun & Hein Pieper](#)

Vorig jaar startte CNV Vakcentrale de campagne 'Thank God it's Monday'. Een van de activiteiten was Grün's lezing in Utrecht over plezier in je werk en de relatie met spiritualiteit. In zijn boek werkt Grün de thematiek verder uit. Hij staat in de traditie van Benedictus, die in zijn bekende Regel ingaat op praktische en spirituele vraagstukken. Grün vertaalt belangrijke noties naar onze tijd. Dat zet allerlei actuele vraagstukken in een verrassend perspectief: burn-out, motivatie, werk en privé, werkdruk, en spiritualiteit op de werkvloer.

Een must voor iedereen die met plezier wil werken.

Loopbaanadvies

Laat een loopbaan-checkup doen ! Nu voor een vaste lage prijs !

Twijfel je over je toekomst ? Welke baan past bij me ? Welke richting moet ik op ? Kies dan voor een loopbaan-checkup bij CustersCoaching. Als zeer ervaren loopbaanspecialist bied ik je dit pakket aan, dat bestaat uit twee hoogwaardige testen (één persoonlijkheidstest en één loopbaaninteresseset), een cv check, een biografie-onderzoek en twee adviesgesprekken.

