

juni 2011

Inspiratie

Het voorjaar is ongemerkt snel in de zomer over gegaan. Heerlijk seizoen, veel buiten, natuur en vrolijke mensen die popelen om aan allerlei activiteiten mee te doen.

Ik heb gemerkt dat er ineens weer een hausse aan belangstelling kwam voor ademhaling en ademtherapie. Vorige week mocht ik twee lezingen geven over het onderwerp aan geïnteresseerde groepen mensen. Vervolgens stond er een workshop op het programma die druk bezocht werd. Zij voelden aan dat meer weten en ontdekken over hun ademhaling ze echt iets te brengen heeft.

Mijn inspiratie wordt gevoed door deze interesse en door de ontwikkelingen die ik zie in mijn praktijk. Enkele ervaringen kun je lezen in deze nieuwsbrief.

Ervaringen

Angelika Korving over “authentiek presenteren”

In een krantenartikel las ik over de mogelijkheid om bij Marie Jose Custers een ademtherapie te volgen. Ik was in de veronderstelling dat de problemen, die ik af en toe bij presentaties en moeilijke gesprekken had (een bibberende stem), veroorzaakt werden door een verkeerde ademhaling. Daarom heb ik hierover 6 weken geleden voor het eerst contact gezocht met Marie Jose. Zij stelde een EMDR behandeling voor en een afspraak voor intake en behandeling was snel gemaakt.

Tijdens de behandelingssessie moest ik mij inleven in een situatie waarbij de stress over het spreken in het openbaar hoog opgelopen was. Terwijl een tik-tak geluid mijn oren binnenkwam, dwaalden mijn gedachten af en werd ik door Marie Jose naar een kleine, schijnbaar onbeduidende situatie in mijn prille jeugd geleid. Weer terug bij de uitgangssituatie bleek deze al veel minder bedrijgend te zijn. Na ruim een uur

was de behandelsessie afgelopen en hebben we voor 14 dagen later een vervolgbijeenkomst gepland.

In deze 14 dagen had kwam ik een paar keer in situaties terecht, waarin normaal gesproken de kans groot was, dat ik mijn stem niet onder controle zou hebben – maar tot mijn grote vreugde lukte het mij prima om in het openbaar te spreken. De ultieme test kwam tijdens een workshop van Marie Jose, authentiek presenteren zonder angst: juichend ging ik na afloop naar huis – het was prima verlopen, ik was over mijn overmatige spanningen heen. Ik begon zelfs plezier in het presenteren te krijgen!

Wat mij nog het meest verbaast heeft is het feit dat met een hele korte behandeling zo veel bereikt kan worden. Ik weet nu dat het mij lukt om op een normale manier ook in spannende situaties te spreken, en dat geeft mij heel veel vertrouwen voor de toekomst.

Ervaring van Marina over begeleiding in een turbulente levensfase

Het was een intensieve periode, maar zeer de moeite waard. Ik voel me vrij in mijn gevoel van eigenwaarde. Het gevoel er te mogen zijn en ook wat te kunnen betekenen is sterk aanwezig. Ik weet dat er nog een hele moeilijke tijd gaat komen, maar ik weet dat ik nu sterker in mijn schoenen sta om bij mezelf te blijven.

Weten dat wat ik vind en doe ook goed is en niet meer afhankelijk van wat een ander zegt of misschien denkt.

Ik wil jou in ieder geval heel hartelijk bedanken voor de inzet en het inzicht dat je hebt gegeven. Weet dat je heel veel voor een ander kan betekenen en dat is heel waardevol !

Weetje

Gisteren op het journaal: meditatie-oefeningen bewezen effectief in behandeling mensen met autisme.

Mindfulness is inmiddels een begrip, iedereen weet wel zo ongeveer wat het is. De reguliere zorg heeft het erkend als werkzame methode bij o.a. depressies. Gisteravond werd het tijdens het journaal gepresenteerd als werkzaam,

eenvoudig middel bij de behandeling van autisme.

Zeer de moeite waard dus om dagelijks te beoefenen om mentaal gezond en fit te blijven, met of zonder autisme..

Oefentip

Namiddagdip

Een productieve dag, het einde van je werkdag nadert. Het is rond een uur of vier, en je merkt hoe je energie op raakt. Je voelt je een beetje moe en futloos, en dat terwijl je nog wat tijd te gaan hebt!

De namiddag dip komt veel voor. Je lichaam wil eigenlijk rusten, maar je omgeving laat het nog niet toe. Toch is het goed mogelijk om je namiddag dip op een goede manier door te komen. Ik geef je een handige tip voor meer energie:

Haal energie in je longen

Veel mensen onderschatten de kracht van zuurstof in hun lichaam. Iedere cel in je lijf heeft zuurstof nodig om te kunnen functioneren, en die zuurstof kan alleen worden toegevoegd via je longen door je bloed. Voel je je duf? Dan kan het goed zijn dat je iets meer zuurstof kunt gebruiken in je hersenen en in je lichaam!

Neem dus even een moment om een paar keer heel diep in te ademen, je adem eventjes vast te houden en vervolgens rustig uit te ademen. Op deze manier zorg je ervoor dat je bloed weer rijk wordt aan verse zuurstof. Doe dit voor het beste resultaat in de buitenlucht of een raamopening!

Info-tips boeken

Ja-maar wat als alles lukt ? door Bertholt Gunster

Hoe komt het dat we zo vaak niet doen wat we eigenlijk zouden willen doen? Waar komt toch die innerlijke stem vandaan, die ons ervan weerhoudt ten volle te leven? Ja, maar ...dat kan ik niet ...daar ben ik te oud voor ...zo ben ik nu eenmaal ...wat kost dat wel niet ...niet nu

Ja-maar als levenshouding is op zijn zachtst gezegd niet erg vruchtbaar. Het maakt ons voorzichtig, sceptisch en argwanend. Nadenken over het leven is tenslotte iets anders dan er aan deelnemen. Als we niet oppassen, wikken en wegen we net zolang tot elke kans voorbij is en worden we buitenstaander van ons eigen leven. Gelukkig is er hoop. Er is ook een andere levenshouding: Ja-en. In de wereld van Ja-en zijn er geen grenzen. Alles is mogelijk. Het is de positie van inspirerende denkers, leiders met een wereldomspannende visie en uitzonderlijke kunstenaars. 'Wat ze doen' lijkt moeiteloos samen te vallen met 'wie ze zijn'.

Doel van dit boek is Ja-maar-gedrag te veranderen in Ja-en-gedrag. Aan de hand van tien regels legt Berthold Gunster uit hoe je die overgang kunt maken. 'Ja, maar' zal nooit meer zo klinken als vroeger.

Berthold Gunster (1959) is grondlegger van de Ja-maar® filosofie. Hij verzorgt sinds 1997 onder de noemer Ja-maar® trainingen en workshops over cultuur, communicatie en leiderschap.

Loopbaanadvies

Als het even niet zo goed gaat op het werk overleven we dit meestal wel, als dat heel lang gaat duren wordt het een ander verhaal. Nu de crisis een tijdje duurt, wordt het moeilijker om weg te gaan en een nieuwe baan te vinden als je het niet meer ziet zitten. Dat kan risico's met zich mee brengen. Momenteel krijg ik veel mensen in de praktijk die zonder crisis al naar een nieuwe plek waren gegaan. Nu blijven ze (vaak te lang) zitten. Ik start een traject dan meestal door eerst te testen of er sprake is van een dreigende burnout.

Ik gebruik heel vaak testen bij een loopbaantraject. De testen die ik gebruik zijn van Pearson; uitstekend van kwaliteit en heel verhelderend voor de kandidaat. Een goede test kan de kandidaat helpen bij het beoordelen of een bepaalde functie tot de mogelijkheden behoort. Soms zijn niet alle competenties aanwezig, maar kan de testuitslag laten zien welke andere kwaliteiten compenseren. Tijdens een sollicitatieprocedure kan het enorm veel zelfvertrouwen geven als je goed weet wat je in

huis hebt. Het is altijd mogelijk om ook voor enkele testen een afspraak te maken bij mij.

Ooproep fit4lady

Ik sport sinds kort bij fit4lady: een sportclub speciaal voor vrouwen. Ik ben er uiterst tevreden over, weinig tijd kwijt en goed resultaat ! Nou weet ik dat de eigenaresse, Arina van Damme, mogelijkheden biedt voor sportieve en ondernemende vrouwen om (onder franchise-formule) een soortgelijke club te openen in Amstelveen, Beverwijk, Amsterdam, Haarlem, Purmerend, Schagen of Zaandam. Wil jij er meer over weten, omdat je dit als een kans ziet voor jezelf, neem dan even contact met mij op. Ik zal je dan meer vertellen hierover en in contact brengen met Arina.

Agenda

Wil je ook af van je angst om te presenteren ? Dat kan, ik geef de workshop de komende tijd weer drie keer. Lees hierboven hoe dat bevalt. Deze workshop is uitermate geschikt als je meer zichtbaar wil worden, op je werk of in je gezin. Ook voor sollicitanten, of examenkandidaten.

Vrijdag 15 juli workshop “authentiek presenteren” start om 9.00 tot 13.00.
Nog vier open plekken.

Vrijdag 5 augustus workshop “authentiek presenteren” start om 9.00 tot 13.00.

Vrijdag 2 september workshop “authentiek presenteren” start om 9.00 tot 13.00

Zo, dat is de nieuwsbrief weer. Hoop dat je ‘m interessant vind. Ik vind het fijn als je anderen kunt interesseren voor mijn nieuwsbrief, dus stuur gerust door of geef een tip aan je collega.

Site: www.custerscoaching.nl

Site: www.authentiekpresenteren.eu

Twitter: @mariejocusters

Email: info@usterscoaching.nl

Telefoon: 0251-797010 of 06-30468339

KvK nummer: 37134928

Adres Praktijk: prins bernhardlaan 34 1921 BB Akersloot

dinsdag 12 juli workshop “adembevrijding” (Transformational Breathing) in de praktijk in Akersloot. Je kunt zo'n workshop gebruiken om kennis te maken met de kracht van je eigen ademhaling, laat je verrassen met wat jouw ademhaling je vertelt... De workshop start om 20.00 en duurt tot 22.00. Kosten € 30,- Geef je op via info@custerscoaching.nl