

augustus 2010

Ja, ook deze nieuwsbrief heeft even op zich laten wachten. Ik heb de afgelopen tijd een aantal examens moeten doen die me in beslag namen. Nu is het ook vakantietijd, dus rustiger, en een goed moment om er weer eens even voor te gaan zitten.

Mijn vakantie ligt achter me; we hebben genoten van Corsica, een veelzijdig en prachtig eiland. We hebben over het eiland gezworven met onze motor met zijspan en her en der gekampeerd.

We waren er in juni en het weer was grillig; wind, zon en regen. We moesten behoorlijk flexibel zijn. Hoewel Nederland en het nieuws ver weg waren kregen we wel mee dat het in Zuid-Frankrijk behoorlijk tekeer gegaan was en dat er slachtoffers waren gevallen. Een beetje regen wordt dan een stuk gemakkelijker om te accepteren...

En nu genieten we van de heerlijke zomer en de relatieve rust die de zomerperiode met zich meebrengt. Wat extra bezoek van vrienden en familie. Een extra uistapje naar mijn kinderen in Maastricht. Het lijkt wel vakantie...terwijl de praktijk gewoon doorloopt. Ik merk dat het weer ook een grote invloed heeft op me.

Deze nieuwsbrief neemt je weer mee in mijn praktijk. Wat doe ik nu eigenlijk en wat voor ervaringen hebben cliënten met mijn praktijk, gecombineerd met tips en de agenda met activiteiten die binnenkort in "dit theater" zullen plaatsvinden. Ik wens je veel leesplezier !

Ervaringen

Ervaring van Saskia (44)

Ik kwam bij Marie-José terecht via een collega van het werk, zij zijn oude bekenden van elkaar. Ga maar met Marie-José praten, kijk maar wat je aan haar hebt. Het is een praktisch Limburgse.

Dit advies kwam voort uit een behoefte om mijn mogelijkheden op het gebied van werk te onderzoeken. Het vervolgens ingezette coachingstraject had twee sporen die uiteindelijk voor een groot deel samen kwamen: een

gezonde balans tussen werk en privéleven en kijken waar ik me in mijn werk op wil richten, nog meer de inhoud in voor wat betreft het werk of meer richting leidinggeven. Het traject leverde me enorm veel op. Niet alleen heb ik naar aanleiding van testen en gesprekken meer inzicht in mijn capaciteiten en mogelijkheden gekregen op werkgebied, ook op het moment van het traject zelf had ik voor vraagstukken uit mijn privéleven, waaronder mijn jeugd, een goede aansluiting met Marie-José. Het was heel pragmatisch met allerlei tips en adviezen en dat werkte voor mij op menig vlak. Ook de nadruk op de ademhaling heeft mij enorm geholpen. Privé is het qua relatie niet goed, maar ik voel wel een stevig basis bij mezelf om daar mee te dealen en mezelf daarin vooruit te willen brengen naar een completer en evenwichtiger leven.

Ervaring Rianne (52)

Ongeveer 30 jaar geleden ben ik gewelddadig aangerand, de aanrander probeerde me te wurgen... Ik heb hier al mijn hele leven last van. Mijn man was er aan gewend dat ik niet heel ontspannen van intimiteit kon genieten, maar hij accepteerde me gelukkig. Ik ben door diverse therapeuten behandeld en dat leverde steeds weer wat op, maar ik bleef er last van houden.

Ik ken Marie-José ook privé en hoorde dat ze nu ook met EMDR werkt. Ik wilde het graag een kans geven. Ik wist al wat EMDR was, want dat had ik al eerder bij mijn psycholoog ondergaan. Het had toen niet veel opgeleverd. Ik merk steeds dat ik behoefte heb aan controle, maar Marie-José wist me heel goed te leiden tijdens de sessie. Voor mijn gevoel hebben we ongeveer twintig minuten gewerkt en maar één keer. Ik was verbaasd over het resultaat ! En ik niet alleen, mijn man wist niet wat hem overkwam. Voor ons huwelijk breekt de zon door, we gaan een mooie tijd tegemoet.

Wat ik vooral heel erg gewaardeerd heb, is dat ik hieraan kon werken, en dat het haar lukte om mijn vertrouwen te winnen. Ze liet me helemaal in mijn waarde en nam me mee in het proces. Ik heb nog een korte vervolgbehandeling gehad,

maar nu voel ik me echt bevrijd. Mijn man heeft haar een bos bloemen gegeven...

Weetjes

Ademhaling en emoties
Ieder heeft zijn eigen wijze van het toelaten en omgaan met emoties. Veel mensen zijn geneigd emoties te onderdrukken en weg te stoppen. Het gevolg is dat we ze opslaan in ons lichaam. Daar komt de relatie om de hoek kijken met onze ademhaling. Want wat gebeurt er als we bijvoorbeeld angst voelen? Meestal stoppen we dan met ademen of we gaan we hoog in onze borst ademen. Terwijl onze innerlijke kracht, zelfvertrouwen en eigenwaarde komt vanuit onze onderbuik. Als we daar geen contact meer mee maken, moeten we dit compenseren om overeind te blijven. Dus gaan we hard werken. Zo heeft elk deel van ons ademhalingsgebied een betekenis. Als er gebieden geblokkeerd zijn, kunnen we die met de ademhalingstechniek vrij maken en zo realiseren dat we in zelfvertrouwen (buikgebied) onze angsten (middelste gedeelte) kunnen loslaten en vertrouwen op ons gevoel (hartgebied).

Oefentip

Ademoefening; “mijn eigen klank”
Ga lekker liggen, zo nodig met je benen opgetrokken om je onderrug te verlichten.

Adem helemaal uit en als je bijna 'leeg' bent, geef je nog een klein na-pufje, alsof je een kaars snel en kordaat uitblaast. Vervolgens laat je de inademing komen, je forceert dus niets. Ga niet je best doen in te ademen, maar laat het een natuurlijke beweging zijn. Volg, terwijl je inademt, de ademstroom en voel waar deze naartoe gaat. Je stuurt dus niet maar volgt slechts, met je aandacht. Herhaal dit een paar keer en geef vervolgens klank op de uitademing (steeds gevolgd door een latse pufje). Ten slotte kijk je of je je ademvolume kunt vergroten. Leg hiervoor je handen op je schouders, je bovenbenen, volg deze met je

aandacht en kijk of je naar die plek van je lichaam kunt ademen, daar waar je handen zijn. Blijf klank geven. Wat gebeurt er met je adem? En wat gebeurt er met je klank? Luister naar jouw klank en accepteer of geniet van wat je hoort (al naar gelang jouw oordeel)

Info-tips boeken

- “Adem diep, lach voluit” door dr. Judith Kravitz is eindelijk vertaald in het nederlands Het boek gaat over Transformational Breathing, over de achtergronden van deze methode met heel veel praktijkvoorbeelden.
- “De 9 deugden voor je werk” door Marjan van Lier. Dit boek laat zien hoe negen deugden behulpzaam kunnen zijn bij het zoeken naar een antwoord op die vragen. Door het herkennen en toepassen van de deugden in tal van werksituaties, leer je het juiste midden te kiezen en opnieuw tevredenheid en geluk te vinden en te houden!

Loopbaanadvies

Voor veel mensen is werken en moeten bijna hetzelfde. Werk dat je écht wilt daarentegen is in de eerste plaats inspirerend. Dat werk doe je met hart en ziel. Dat geeft je energie.

Om te komen tot werk dat je écht wilt, is het belangrijk dat je bereid bent (soms diep verborgen) verlangens, dromen en idealen serieus te nemen. En dit zelfs wanneer het er op lijkt dat ze toch niet vervuld kunnen worden. Als je weet wat je echt inspireert is het gemakkelijker je doel te bepalen. Ik heb jarenlange ervaring met het begeleiden van heel diverse loopbaanvragen. Ik ben registerloopbaanadviseur en kan mijn adviezen desgewenst onderbouwen met testen. Ook kun je bij mij voorbereiden op sollicitatie gesprekken of assessments.

Maak eens een afspraak om je loopbaan een APK te geven. Zit ik nog op de goede plek, wat is mijn carrière-doel, wat is de volgende stap, welke kwaliteiten wil ik meer ontwikkelen, hoe kan ik meer uit mijn werk halen? Allemaal vragen die hier aan de orde kunnen komen.

Een loopbaantraject kun je als particulier doen, maar kun je ook via je werkgever laten lopen.

Bel me gerust voor meer informatie.

The Reconnection

Hoe kan ik uitleggen wat dit fenomeen is..? Eind vorig jaar heb ik de cursussen van dr. Eric Pearle gevolgd en ben daar erg van onder de indruk. De Persoonlijke Reconnectie is geschikt voor iedereen. De intentie van The Reconnection is om ons helemaal terug te brengen in onze oorspronkelijke verbinding met het universum. Vaak noemt men dit het ontvangen van je Persoonlijke Reconnectie. Een Reconnective Healing is al een bijzondere ervaring, maar het ontvangen van de Persoonlijke Reconnectie is echt 'bijzonder in het kwadraat'! Een Persoonlijke Reconnectie doe je voor je eigen 'heel worden', om je eigen persoonlijke en/of spirituele groei een enorme impuls te geven en/of voorafgaande aan het doen van de opleiding bij dr. Pearle.

Reconnection ervaring van M. Clausen

Op pure intuïtie kwam ik bij Marie-José terecht, ik zocht via de website van the Reconnection naar een practitioner bij mij in de regio. Ik woon vlak bij Amsterdam, maar mijn gevoel zei dat ik naar Akersloot toe moest. Ik kwam voor the Reconnection aangezien ik zelf naar level III toega en dus eerst zelf gereconnecteerd moest worden. Zodra ik Marie-José's antwoord mail op mijn aanvraag had gekregen voelde het voor mij ok. Dit werd bevestigd toen ik bij haar binnen kwam en haar de hand schudde. Het verbaasde me niet, omdat luisteren naar intuïtie altijd juist is.

De reconnection vond plaats in 2 sessies van ongeveer 45 minuten elk. De twee sessies verschilden in mijn beleving van elkaar. Ik voelde van allerlei gebeuren en stond erg open voor het geheel. Marie-José nam alle tijd voor een voorgesprek en ook voor een nagesprek. Ze was professioneel aanwezig en ik voelde me veilig om uit te spreken wat ik gevoeld had. Ik had een diepe ontspanning ervaren maar er waren tevens wat emoties losgekomen. Alles mocht er zijn en ik voelde me begrepen, gesteund en in mijn waarde gelaten. Ik kreeg alle ruimte om vragen te stellen die geduldig beantwoord werden. Kortom: mijn intuïtie had het bij het juiste eind gehad. Een waardevolle ontmoeting.

EMDR

EMDR is bij uitstek een snelle en effectieve methode (zonder "graven" in je verleden) die je in enkele sessies afhelpt van angst of stress. De effectiviteit van de methode is wetenschappelijk onderzocht. Voorbeeld; zie hierboven het verhaal van Rianne.

Agenda

Donderdagavond 9 september, dinsdagavond 21 september en woensdagavond 22 september zullen er weer workshops Adembevrijding plaatsvinden in de praktijk in Akersloot. De avonden starten om 19.30 en duren tot 22.00. Je kunt op deze avonden kennis maken met ademtherapie en de kracht van je eigen ademhaling ontdekken. Kosten € 25,-. Er is telkens beperkt plek. Meldt je alvast aan 0251-797010 of reserveer via info@custerscoaching.nl.

Op zaterdag 18 september geef ik 's middags een gratis workshop over The Reconnection. Omdat het zo moeilijk over te brengen wat het precies is, geef ik die middag een workshop om je te laten ervaren wat dit fenomeen is en wat

het voor je kan doen. De middag begint om 14.00 en duurt tot 16.00. Je kunt je gratis aanmelden en er zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

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 vriendin of kennis.

Site: www.custerscoaching.nl

Twitter: @mariejocusters

Email: info@usterscoaching.nl

Telefoon: 0251-797010 of 06-30468339

KvK nummer: 37134928

Adres Praktijk: prins bernhardlaan 34 1921 BB Akersloot

En voor jullie allemaal: geniet van de zomer !! en bel me daarna voor 'n loopbaan-APK of pak je angst aan met EMDR !

