

Februari 2010

**Iedereen haalt zijn inspiratie ergens anders vandaan. Dat hangt samen met je persoonlijke voorkeur, maar ook met het leven dat je leidt: dat wat je meemaakt.**

De afgelopen tijd hebben we mogen genieten van het winterse weer, met de schoonheid van witte sneeuw en helder licht. De wereld wordt erg mooi als er een laagje sneeuw over heen ligt.

Ik werd de afgelopen periode geïnspireerd door nieuwe kennis. Om mijn kennis up to date te houden volg ik altijd wel een cursus of opleiding en lees ik veel studiemateriaal. Nu sta ik voor enkele examens en daar zag ik erg tegen op. Studeren is één, een examen halen is een andere zaak. Echter ik ontdekte veel interessante, nieuwe informatie die ik me, zonder deze zachte dwang, nooit eigen had gemaakt.

In mijn privéleven hebben we uitbundig de 60<sup>e</sup> verjaardag (!) van mijn echtgenoot gevierd. Een echte mijlpaal om bij stil te staan en FEEST te vieren. Tenslotte wordt niet iedereen in goede gezondheid 60 jaar, dat mag gevierd worden. Ik had een lied voor hem laten schrijven, dat door 120 aanwezigen werd gezongen. Inspirerend !

De workshop over reconnectie heeft plaatsgevonden: het werd een bijeenkomst met 15 mensen die ervaringen uitwisselden en zo elkaar inspireerden. Er zijn al vervolgspraken gemaakt. Als je zelf ook geïnteresseerd bent in reconnectie, meld je dan gerust. Ik ben van plan om weer een workshop hierover te geven.

## Ervaringen

### Ervaring van Laurens (50)

Ik kwam bij CustersCoaching terecht via mijn broer die er tevreden over is. Ik wilde uitzoeken welke affiniteit ik heb in relatie tot mijn loopbaan en daar had ik hulp bij nodig. Marie-José is een ervaren loopbaanadviseur die me geholpen heeft de rode draden in mijn levensverhaal en cv te vinden. Ik kreeg telkens opdrachten die ik

thuis kon maken en die we samen bespraken. Gaandeweg werd ik me steeds beter bewust van mijn kwaliteiten en interesses. Het was een goede, degelijke manier om je carrière onder de loep te nemen. Ik moest flink aan het werk en Marie-José is een goede sparring-partner die je uitdaagt waardoor je nieuwe inzichten krijgt.

De uitkomst was voor mij een echte eye-opener. Ik ontdekte dat het werken met mensen mijn inspiratiebron is en dat kan ik in diverse beroepsrichtingen. De begeleiding voldeed aan mijn verwachtingen, ik ben nu druk bezig met netwerken in de werkrichting die me aanspreekt.

### Ervaring van Jan-Willem (37)

De workshops van Marie-José zijn heerlijk om te ervaren en een fantastische manier om kennis te maken met Transformational Breathing. Ze geven een enorme energie en in veel gevallen inzichten.

Toch kan ik je de één op één sessies met Marie-José van harte aanbevelen als je echt op zoek bent naar een doorbraak binnen je eigen problematiek. Ik kwam bij Marie-José, omdat ik overliep van drukte in mijn hoofd en het geen overzicht meer had in mijn doelstellingen.

Afijn, een hoop vragen dus en dat geeft onrust.

Marie-José heeft, naast haar esoterische kennis, een heldere en nuchtere manier van kijken. Dit vind ik prettig. Het wordt daardoor tastbaarder voor mij. Toch heb ik het allemaal maar over me heen laten komen. Ik herinner mij nog goed de eerste keer. Haar zachte g maakt het gesprek meteen al prettig, het heeft iets vriendelijks. Ze nam de tijd en luisterde naar mijn verhaal. Daarna gingen we met één element uit het verhaal aan het werk. Ik wist niet wat me overkwam. De eerste paar seconden denkt je: 'wat is dit?'. Maar daarna wil je dat het niet ophoudt. Je voelt je hele lijf. Overal tintelt het. Alles is wakker en alert. En je voelt je zo rijk aan energie en levenslust, dat je blij en opgewekt haar praktijk verlaat. De keren daarop waren niet anders. Ik was iedere keer weer verbaasd wat voor effect het intensief ademen op een

mens heeft. En eigenlijk ook logisch. Als ik naar mezelf kijk: ik beweeg te weinig. Hoe kunnen die kleine beetjes lucht, die je inademt, nou voor al die miljoenen celletjes voeding verzorgen? Bewust ademen levert aandachtige levensenergie op.

In een stuk of zeven sessies ben ik van dat onrustige mens getransformeerd tot iemand, die meer zijn rust kan nemen en daardoor beter kan luisteren naar zijn eigen innerlijke gids. Je moet het allemaal zelf doen, maar Marie-José hielp mij daarbij en daar ben ik haar erg dankbaar voor. Ik probeer iedere dag een adem oefening te doen. Als ik het niet gedaan heb, mis ik het. Want ik weet als ik er de tijd voor neem, dat mijn dag stukken mooier is en ik meer rust uitstraal.

### **Ervaring van Frits (42)**

Ik kwam bij Marie-José, omdat ik merkte dat ik me af en toe zo gespannen voelde dat ik last had van mijn ademhaling in moeilijke situaties. Voor mij is dat als ik in het middelpunt van de belangstelling sta en ik iets moet "presteren", bijvoorbeeld iets presenteren in een vergadering.

We hebben eerst gewerkt aan het verbeteren van mijn ademhaling. En ik heb geleerd negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Dat werd gedaan met EMDR; je krijgt een koptelefoon op met piepgeluidjes en Marie-José stelt dan af en toe een vraag. Het komt er op neer dat ik onbewust geleerd heb om lastige situaties een positieve wending te geven. Ik heb meer rust, zelfvertrouwen, ik voel me lekkerder in mijn vel. Je kunt zeggen dat mijn algehele welzijn verbeterd is. Ik ben tevreden !

### **Ervaring van Fiona (36)**

"Ik heb bij Marie-José een zgn. reconnection healing gekregen. Ik wist niet precies wat het was (iets met energie) en ben er blanco ingestapt. Had de weken ervoor nl. rugklachten i.v.m. zwangerschap. Vanaf de dag dat ik de healing heb gekregen was de rugpijn weg. Super bedankt Marie-José!"

## **Weetje**

**Goed nieuws!**

**Meest depressieve dag is voorbij**



De derde maandag in januari staat bekend als de meest depressieve dag van het jaar, als we de Britse psycholoog Cliff Arnall moeten geloven. Velen voelen zich bedrukt, neerslachtig of zwaarmoedig op deze derde maandag in januari. Dat komt door het slechte en donkere weer in januari. Geldgebrek door de dure feestdagen in december. En velen hebben hun goede voornemens alweer de mist in zien gaan...

Dit jaar viel deze dag dus op 18 januari. Het goede nieuws is dat deze dag ondertussen al voorbij is. Het zou nu dus alleen nog maar beter kunnen gaan... Dus als u gestopt bent met uw goede voornemens, maar die nog steeds belangrijk vindt, dan begint u vandaag toch gewoon opnieuw. Elke dag is een goede dag om te starten met goede voornemens!

## **Oefentip**

Kies een stille plek in je huis uit. Misschien een plek waar je vaker zit om even tot rust te komen. Het kan helpen om rustige muziek op te zetten en eventueel wat wierook en / of een kaars aan te steken. Doe gewoon wat je helpt om te ontspannen en een speciale sfeer te creëren.

Ga in een makkelijke stoel zitten of ga

ontspannen liggen. Zorg er wel voor dat je rug recht is, zodat je geen last krijgt van rugpijn. Adem een aantal keren diep in en uit. Zeg tegen jezelf: ik neem nu de tijd om lekker tot rust te komen.

Gebruik je adem om jezelf te ontspannen. Let 10 ademhalingen lang op de beweging die je buik maakt terwijl je in en uit ademt. De volgende 10 ademhalingen blaas je je buik op als een ballonnetje en bij de uitademing laat je die ballon helemaal leeg lopen (niet overdrijven of gespannen doen). Tenslotte stel je je 10 ademhalingen lang voor dat je energie inademt en bij de uitademing laat je alle spanning los en je stelt je voor dat die spanning de aarde in verdwijnt.

Ga dan verder met het ontspannen van je ademhaling. Adem een aantal keren diep en zeg tegen jezelf: nu komt ook mijn adem tot rust. Herhaal dit proces in gedachten. Stuur dan je bewustzijn uit je hoofd langzaam naar omlaag je lichaam in. Stel je voor dat je bewustzijn naar je nek gaat, naar je hartstreek, de onderkant van je borstkast, tot in je buik.

Tel langzaam van 10 tot 1, waarbij je bij elke tel een keer ademhaalt en je je voorstelt dat je een trap afloopt naar een mooie stille plek in de natuur. Het voelt er heel veilig en vertrouwd. Neem de tijd om te wennen aan de plek en er wat rond te kijken. Visualiseer dat je ergens gaat zitten. Stel jezelf dan de volgende vraag: wat is op dit moment werkelijk belangrijk voor mij om te weten?

Neem de tijd om je bewust te worden van het antwoord. Het kan zijn dat er plotseling een gedachte in je opkomt, dat je iets ziet of dat een klein stemmetje in jezelf je iets influistert. Het kan ook een gevoel zijn of een bepaalde geur die je ergens aan herinnert. Het ligt er maar aan welk zintuig voor jou overheerst op dat moment. Deze oefening is heel geschikt om even bij jezelf stil te staan in ons drukke leven.

## Info-tips boeken

- **De zeven spirituele wetten van succes. Deepak Chopra.** Dit is een boek dat je je hele leven zult koesteren, want in deze praktische gids liggen de geheimen besloten die je dromen in vervulling kunnen doen gaan. In de zeven spirituele wetten van succes put Deepak Chopra uit zijn rijke kennisbron en formuleert hij zeven krachtige principes die door iedereen eenvoudig toegepast kunnen worden om in alle gebieden van het leven succes te boeken.
- **Jij bent aan Zet. Het praktische handboek voor je loopbaan (ISBN 978 90 5712 261 3)**  
Wat wil je met je loopbaan? En met je leven? Je kunt niet alles plannen, maar je kunt wel sturen. Laat je niet leiden door wat er toevallig op je pad komt, want het is jouw leven: Jij bent aan zet is aangepast aan de laatste ontwikkelingen op de arbeidsmarkt. Met up-to-date informatie over loopbaankeuzes, werk zoeken en selectieprocedures én een nieuw hoofdstuk over immigranten op de arbeidsmarkt.  
'Zap-boek voor de carrièrejager ... biedt alles wat een doe-het-zelf-boek nodig heeft.' - de Volkskrant

## Loopbaanadvies

### Waarom loopbaanadvies?

Werk is een belangrijk onderdeel van je leven. Maar werk is niet altijd prettig. Mogelijk is het niet leuk of staat het bedrijf je tegen. Of je komt niet vooruit terwijl je dat wel wilt en kunt. Misschien had je je loopbaan wel heel anders voorgesteld. Of de werkdruk kan zo hoog zijn dat je overspannen raakt. Op zulke momenten kan loopbaanadvies uitkomst bieden.

Ook het kwijtraken van een baan die je wel heel leuk vond en waar je aan hechtte kan een moment zijn waarop loopbaanadvies belangrijk kan zijn. Met behulp van loopbaanadvies (in dit geval spreken we van outplacement of reïntegratie) kom je sneller weer aan de slag.

### Hoe gaat loopbaanadvisering in z'n werk?

Loopbaanadvisering ( -begeleiding, -coaching) betekent dat je samen met een persoonlijke begeleider afvraagt wie je bent, wat je wilt, waarom je dat wilt en wat andere mogelijkheden zijn. En ook hoe je dat kunt bereiken. Uiteindelijk kom je erachter wat het beste bij je past en hoe je dat kunt realiseren.

### Moet ik met mijn vraag direct naar een loopbaanadviseur?

Dat hangt ervan af. Maar meestal is het goed om voordat je contact zoekt met een professionele adviseur met je partner of vrienden te praten over wat er precies niet goed gaat in je werk. Lees ook eens een boek of tijdschrift over je loopbaanvraag en kijk of je voor jezelf goed kunt formuleren wat het probleem is. Als je er op deze manier niet uitkomt, is het in ieder geval een goede voorbereiding voor de volgende stap: het raadplegen van een loopbaanadviseur.

De meest intensieve vorm van loopbaanbegeleiding is een persoonlijk traject met een professionele loopbaanadviseur. Loopbaanadviseurs zijn ervaren mannen of vrouwen die gewend zijn om met moeilijke vragen op het gebied van werk en loopbaan om te gaan. In een persoonlijk begeleidingstraject krijg je vragen en opdrachten en kom je bijvoorbeeld wekelijks of tweewekelijks langs voor een gesprek. Persoonlijke loopbaanbegeleiding is een intensief traject; deze vorm van advisering heeft het hoogste rendement. Loopbaanadvies is begeleiding op maat: je spreekt van te voren af wat er nodig is.

## Agenda

**Maandag 22 februari van 19.30 tot 21.30 workshop Adembevrijding € 25,-** Ontdek wat jouw ademhaling je vertelt en hoe het voelt als je je adem verruimt.

**Woensdag 24-2 start cursus: "Blik op loopbaan" (en 10-3 en 24-3 en 7-4) van 19.30 tot 22.00 in Akersloot à € 195,- ex BTW voor particulieren (bedrijven op aanvraag)**

**Zondag 7 maart 10.00-12.00 workshop Adembevrijding € 25,-** Ontdek wat jouw ademhaling je vertelt en hoe het voelt als je je adem verruimt.

**Maandag 22 maart lezing over Ademen en Ademtherapie 20.00 in Akersloot gratis. Telefonisch aanmelden 0251-797010**

---

**Oerexpressie; dagworkshop op zondag 28 maart € 125,-**

Adem en expressie: een twee-eenheid

Heb je ook weleens het gevoel dat je je niet helemaal vrij kunt uiten ?

Voel je ook weleens dat je een kriebel in de keel krijgt als de spanning oploopt ?

Heb je wel eens "te weinig lucht" en voel je je wel eens benauwd worden ?

Is je energie wel eens op, terwijl je nog graag iets wilde af maken ?

Als we geboren worden, na een heerlijk rustige tijd in de baarmoeder, dan komen we op de wereld met hard licht, veel geluid, koud enz. Het eerste dat we doen is ademen en huilen. We leggen het verband tussen dat eerste vervelende gevoel met onze adem en onze stem...

**Oerexpressie.** Een dag over adem en expressie; het één kan niet zonder het ander. Op deze dag worden de oerbehoefes van de mens: ademen en uiten samengebracht in een inspirerend geheel. De training wordt gegeven door Maria Rijnbout en Marie-José Custers, de één specialist op het gebied van stem, klank en meditatie, de ander ademtherapeut.

---

**Carrièreboost dagworkshop op zaterdag 3 april** van 10.00 tot 16.30 in Akersloot (€ 125,- ex BTW voor particulieren, bedrijven op aanvraag) in samenwerking met ZINZA

**Zinza en CustersCoaching** zijn gespecialiseerde loopbaanbedrijven die een training geven voor jou en al die anderen die ook worstelen met de vraag: is dit werk het wel echt voor mij ? Deze training is een echte Carrièreboost. De dag is opgebouwd uit een dynamische geheel van informatie, oefeningen en spellen uit NLP, de creatiespiraal etc., die je stimuleren om nieuwe stappen te zetten. Je wordt meegenomen in je bewuste en onbewuste drijfveren en ontdekt stapsgewijs wat jij nodig hebt om plezier in werk te hebben...

Aan het eind van de dag krijg je een kort persoonlijk advies van één van ons en ben je klaar om een volgende stap te zetten.

**Geef je snel op om zeker te zijn van een plek.**

## **Verzoek**

Vind je mijn nieuwsbrief interessant en ken je mensen voor wie deze informatie ook interessant kan zijn ? Wijs hen dan op de mogelijkheid dat ze zich op de nieuwsbrief kunnen abonneren. Kost niets en opzeggen kan altijd.

Wil je iemand eens verrassen denk aan een kadobon voor een workshop (vanaf € 25,-) of nodig hem of haar uit om mee te gaan naar de gratis lezing.

Ben je lid van een club en zoek je naar een interessant onderwerp voor een bijeenkomst

denk eens aan CustersCoaching. Er zijn verschillende mogelijkheden die weinig kosten. Onderwerpen zijn divers en heel vernieuwend. Neem contact op om de mogelijkheden te bespreken.

**Tel. 0251-797010 / 06-30468339**  
**info@custerscoaching.nl**