

Mei 2010

Tja deze nieuwsbrief heeft even op zich laten wachten. Het zal jullie opgefallen zijn dat er een enorme stroom aan mails op gang kwam de laatste keer....

Het was natuurlijk helemaal niet de bedoeling dat jullie overspoelt werden met post, maar ik heb gemerkt dat als je gebruik maakt van de nieuwe media, dat je niet alles in de hand hebt. Mijn excuses ervoor. Tegelijkertijd zorgt het werken met **social media** ook voor veel inspiratie. Via mijn website kun je de icoontjes Twitter en LinkedIn van mijn account vinden. Zo kun je dagelijks lezen waar ik mee bezig ben. Op deze manier geef ik informatie over mijn werk, maar ook over mezelf. Mensen vinden het fijn dat ze (enigszins) weten wie ik ben, voordat ze naar me toe komen. Heel begrijpelijk, lijkt me. Het is voor mij ook een manier om snel bruikbare tips en informatie te krijgen van collega's en anderen.

Als jezelf een Twitter of LinkedIn-account hebt, dan kun je natuurlijk linken.

Sommigen van jullie is het misschien al opgefallen dat mijn site een nieuwe look heeft. Ook daar kun je nu een filmpje bekijken, waarin ik wat vertel over mijn werk en wat tips geef. Het is de bedoeling dat er snel weer een nieuw filmpje komt; dit eerste was eigenlijk een experiment. De filmpjes zijn niet perfect, maar dat ben ik ook niet, dus dat vind ik wel zo fair.

Het kostte me veel tijd om me deze nieuwe vaardigheden eigen te maken. Ik vond dat ik mee moest in de vaart der volkeren en onverwachts... vind ik het heel erg leuk. Door deze media gaat er een wereld voor me open. Zo zie je maar; soms zie je ergens tegenop en dan blijkt het hartstikke leuk.

Dat merk ik vaak als ik met cliënten werk, de angst voor het nieuwe, de angst om het oude te verliezen (werk bijv.) en ook daar ontdekt men vaak dat er nieuwe kansen zijn als je ervoor open kunt staan...

Heb je suggesties of ideeën voor de nieuwsbrief, de site of Twitter, schroom niet om het me te vertellen.

Ervaringen

Ervaring Jolanda Tervoort (38)

Ik had gehoord van een vriendin over Marie-José. Die vriendin had een presentatie bijgewoond over ademhaling. Ik heb me toen opgegeven voor een zogenaamde ademdag bij Marie-José. In die periode zat ik ziek thuis van het werk ivm een burnout en voelde ik dat ik wel wat ondersteuning kon gebruiken om me meer te kunnen uiten. De ademdag was een echte eye opener en ik was zeer verbaasd wat voor gevoel het bij me los maakte. Daarop besloot ik om privé ademsessies bij Marie-José te regelen.

Na enkele sessies kwamen mijn verslaapproblemen ter sprake, welke me ook in sociaal opzicht problemen begonnen op te leveren. Nog herstellende van de burnout begon ik rustig aan weer met werken waarbij ik de spanning voor het verslapen al weer snel voelde. Marie-José stelde voor om met me er met EMDR van af te helpen. Dit maakte mij wat lacherig omdat ik al enige jaren hier mee bezig was, onder andere met specialisten in het ziekenhuis en zonder resultaat. Tijdens de EMDR krijg je een koptelefoon op waarop je met regelmaat een tik hoort afwisselend in je linker en rechteroor. Ondertussen stelt Marie-José je vragen die met het slapen/verslapen te maken hebben. Tijdens de behandeling kreeg ik al snel inzicht wat voor gevoel het al jaren voor me oplevert, stress vooraf (als ik me maar niet verslaap morgen) en schaamte als ik me te laat meld voor een afspraak. De behandeling is in mijn geval niet heftig geweest en er is onbewust een proces op gang gekomen. Ik kan het niet verklaren maar na twee behandelingen gaat het heel goed en wordt ik regelmatig al wakker voor de wekker afgaat. Ik zorg ook dat ik 's ochtends eerder opsta. Wonderlijk, maar effectief !

Ervaring van Hanna (45)

Wij, mijn zus en ik, zijn bij Marie Jose terechtgekomen door een redactioneel stukje dat in een huis aan huis blad heeft gestaan. Toevalligerwijs hadden we het beide

gelezen en het sprak ons nogal aan. We hebben allebei nogal wat te verwerken gehad in ons leven en wilden kijken of we met de ademtherapie van MJ daar verandering/verbetering in konden brengen. We zijn eerst naar een informatie bijeenkomst geweest en hebben aan de hand daarvan besloten de therapie te gaan volgen. Het ging ons er met name om verbetering te brengen in de druk die het verleden legt op ons leven nu en onze toekomst.

We hebben samen zo'n 5 sessies gedaan. Dit was ook voor MJ uitzonderlijk omdat zij normaal gesproken één op één werkt, maar was wel bereid het te proberen. De situatie van mijn zus is niet helemaal gelijk aan die van mij, er spelen toch wel wat andere emoties per persoon, maar we weten zoveel van elkaar en hebben geen enkel geheim voor elkaar. We hebben er in die zin iets aan gehad dat we beide vrijer in het leven staan en daardoor meer en eerder aangeven wat wij willen. Daar hadden we beide nogal problemen mee.

Ik had veel last in situaties waar ik mij niet zeker van mezelf voelde en had dan een dichtgeknepen keel, was binnen een paar zinnen volledig buiten adem, alsof ik hardgelopen had.....Met de therapie van MJ is dat al heel erg verbeterd en ik kan nu zelf oefenen als ik weet dat mij iets te wachten staat wat ik moeilijk vind. Bij onverwachte situaties merk ik dat ik er minder last van heb. Het heeft mij meer zelfvertrouwen opgeleverd.

Ervaring van Pieter (38)

Ik kwam bij Marie-José via het plaatselijke krantje. Klein artikel als ik het me goed kan herinneren over een gratis lezing over ademen. Link van site vastgelegd bij favorieten. Na een maand of zes de stap gezet om contact op te nemen.

Ik had meerdere vragen met betrekking tot coaching en sturing om te kunnen starten met een nieuwe carrière waar ik al heel lang naar streef. Leren ademhaling te verbeteren, mijn stemgebruik verbeteren, gereedschappen en tips m.b.t. geven van lessen. Een belangrijke reden was dat ik een zo hoog als mogelijke

kwaliteit van lesgeven, presenteren nastreef. Ik had dus een kwaliteitszorg vraag.

Marie-José werkt heel breed. Het traject bestond uit leren, ervaren, experimenteren met de ademhaling, onderzoeken, adviezen krijgen, angsten, remmingen bespreekbaar maken naar oppervlakte brengen of er bewust van worden. En op deze remmingen en angsten een goed antwoord krijgen of ze een plaats te geven.

Ik kreeg veel zelfvertrouwen, bevestiging, energie en een goed gevoel over mezelf zodat ik uiteindelijk de stap toch heb gezet en zal blijven zetten om mijn doel te halen.

Ik kreeg de juiste duwtjes in mijn rug, maar ook de juiste onderbouwde kritiek. Kritiek waar ik me eigenlijk wel (on)bewust van was en die ik eigenlijk wel bevestigd wilde krijgen of me bewust van wilde worden. Ook kwamen mijn blokkades en remmingen naar boven. Die op dat moment ook goed te begrijpen en verklaren waren. Deze leren te accepteren en minder sterk te maken door de confrontatie aan te gaan. Geleerd door het tegenovergestelde te doen m.b.t. mijn gedrag of eigen inzichten deze in mijn voordeel om te zetten. Kortom meer kracht, inzicht en doelgerichtheid m.b.t. mijn doelstelling(en). Het was een heel waardevol traject voor mijn toekomst.

Weetjes

- Werknemers met groen uitzicht zijn meer tevreden en hebben minder gezondheidsklachten
- Een paar seconden kijken naar een natuurfilm of kamerplant heeft effect op bloeddruk en hartslag
- Tuinieren leidt tot vermindering van het stresshormoon cortisol.

Kom op: naar buiten dus !

Oefentip

Ademoefening: zwaan

Zit op de hielen, voorhoofd op de grond je handen met de vingers ineengestremeld op het

achterhoofd.

IN: kom op de knieën staan en buig iets achterover (2).

UIT: kom weer terug met het zitvlak op de hielen en het voorhoofd op de mat (1). Herhaal dit een aantal malen in je eigen tempo op de ademhaling. Blijf daarna even zitten als tegenbeweging.

Info-tips boeken

- Anders denken, nieuwe kansen door Jeff Graspersz. Tips en oefeningen voor kansrijk leven en werken..De kwaliteit van ons leven hangt af van de kwaliteit van ons denken. In dit boek vind je op elke bladzijde tips en oefeningen om je denkkraft te versterken. Het staat boordevol adviezen voor flexibel en productief denken, gericht op positieve verandering in je leven. Neem een ambitie of doel in gedachten en begin te bladeren ...
- De kunst van het geluk op het werk door de Dalai Lama. De Dalai Lama leert je om te gaan met jaloezise collega's, conflicten en (onterechte) kritiek, zodat er harmonie ontstaat tussen je werk en je privé-leven.

De Dalai Lama wordt gezien als een van de grootste denkers en spirituele leiders van de twintigste eeuw en kreeg in 1989 de Nobelprijs voor de Vrede toegekend.

- Hoe ontstaan trauma's. Actueel door de vliegtuigcrash. Lees er alles over in "De tijger ontwaakt" door Peter A. Levine. Door schokkende gebeurtenissen kunnen mensen een trauma oplopen en onder meer last krijgen van slapeloosheid, angstgevoelens, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen. De natuur heeft het anders geregeld: prooidieren zijn in staat om snel na een levensbedreigende situatie weer normaal te functioneren.

Loopbaanadvies

Een groot deel van je leven breng je door op je werk. Je kunt er dus maar beter voor zorgen dat je er plezier in hebt. Alleen.... Soms is het gewoon even niet meer leuk op je werk. Je bent uitgekeken op wat je doet of de sfeer is minder leuk. Misschien is de werkdruk nooit zo hoog geweest als nu. Belangrijk is dat je weet wat je doel in je werkende leven ook alweer was. Je kunt voor jezelf nagaan wie je bent, wat je kunt wat je wilt en waarom je dat wilt.

Soms lukt het niet om dat allemaal zelf te onderzoeken en blijf je in hetzelfde kringetje rondraaien. Hulp van een specialist is dan op zijn plaats. Ik ben gecertificeerd loopbaanadviseur en werk voor bedrijven en particulieren. Twijfel je; vraag een informatief gesprek aan. Als je verwijst naar deze nieuwsbrief kun je dat gesprek gratis en vrijblijvend aanvragen...

Ik zeg: doen !

TheReconnection

"De bijzondere Reconnective Healing is ontdekt door Dr. Eric Pearl, Los Angeles. Eric geniet veel belangstelling van top doctoren, medische onderzoekers, ziekenhuizen en universiteiten wereldwijd. Onder andere van het Jackson Memorial Hospital, UCLA, universiteitsziekenhuis van Miami en Arizona.

Er zijn twee verschillende toepassingen waarin de Reconnective energie wordt gebruikt:

Reconnective Healing is een krachtige nieuwe manier, die lichaam en geest kan helen. Reconnective Healing is sterk verschillend van Reiki, Johrei, Jin Shin, Qi Gong of Pranic Healing en overtreft elke techniek waarmee je ooit in aanraking bent geweest.

Eric Pearl zegt hierover: "Als je geluk hebt, ontvang je de healing waar je op hoopte. Als je echt geluk hebt ontvang je een healing die je in je stoutste dromen niet verwacht had, een

healing die het Universum speciaal voor jou in gedachte had."

The Reconnection verbindt ons met nieuwe "axiatonal" lijnen die ons in staat stellen unieke trillingsniveaus en frequenties te gebruiken voor onze healing en uiteindelijk voor onze evolutie."

In november 2009 heb ik deze opleiding gevolgd en ik werk er regelmatig mee. Als het je aanspreekt kun je een afspraak maken.

EMDR

EMDR staat voor **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**, en is een effectief bewezen behandelmethode om nare ervaringen te verwerken. Nadat EMDR in 1989 door Francine Shapiro werd ontdekt, werd het voornamelijk gebruikt om grote, eenmalige traumatische gebeurtenissen te verwerken. Tegenwoordig is er steeds meer bewijs dat het ook bij andere klachten effectief kan zijn, zoals bijvoorbeeld bij meervoudige trauma's, angstklachten en bij chronische pijn. Ook wanneer iemand last heeft van een negatief zelfbeeld kan EMDR als deel van een totaalbehandeling worden toegepast.

Ik pas EMDR steeds vaker toe, zie "ervaringen" van deze nieuwsbrief. Deze techniek heeft een heel breed werkingsgebied. Wil je weten of het jou ook zou kunnen helpen, vraag er gerust naar !

Agenda

Dinsdagavond 29 mei en donderdagavond 9 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. Er is telkens beperkt plek. Meldt je alvast aan 0251-

797010 of reserveer via info@custerscoaching.nl.

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@custerscoaching.nl

Telefoon: 0251-797010 of 06-30468339

KvK nummer: 37134928

Adres Praktijk: prins bernhardlaan 34 1921 BB Akersloot