

JANUARI 2025

NIEUWSBRIEF

Praktijk BE-SU-ARE

Begeleiding voor Hoogsensitieve Personen



Lieve Lezer,

Welkom in een nieuw jaar vol mogelijkheden! Ik wens je rust, balans en mooie momenten van geluk 🌿

De drukke decembermaand ligt achter ons en nu is het tijd voor herstel en nieuwe energie. Misschien heb je jezelf een doel gesteld voor het nieuwe jaar: starten met mediteren, beter voor jezelf zorgen, meer rustmomenten inplannen of vaker nee zeggen. Wat je voornemen ook is, de eerste weken begin je vaak vol goede moed en motivatie.

Maar wat doe je als het na een tijdje moeilijker wordt om vol te houden? Als je merkt dat je terugvalt in oude gewoontes? Maak je geen zorgen, dat is heel normaal. Ik deel een aantal praktische tips die jou kunnen helpen om jouw doel te bereiken en vast te houden.

En vergeet niet: je hoeft het niet alleen te doen! Wil je persoonlijke begeleiding om rust en balans in je leven te brengen? Neem gerust contact op. Samen kijken we wat ik voor je kan betekenen.

Ik wens je veel leesplezier!

Lieve groet,

Marjolein

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- DE BESTE WENSEN!
- WERKEN AAN JE DOEL
- MEDITEREN
- AGENDA 1E KWARTAAL

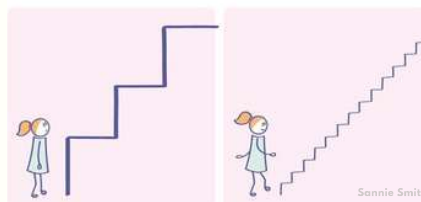
💡 Werken aan je doel? Zo hou je het vol!

HSP leggen de lat vaak hoog, zijn streng voor zichzelf en hebben de neiging om alles te overanalyseren. Wanneer je na een paar weken nog weinig resultaat ziet of het gevoel hebt dat het te veel moeite kost, kan dat behoorlijk demotiverend zijn. Het gevoel dat het niet gaat lukken, kan overheersen en voor je het weet gooi je de handdoek in de ring.

👉 Wat kun je doen om het wel vol te houden?

Tip 1: Begin klein

Start met één doel dat makkelijk haalbaar is. Dat klinkt wellicht niet heel uitdagend, maar wanneer je jouw doel haalt, geeft dit jouw zelfvertrouwen een boost. Daarna kun je jouw doel bijstellen of aan een nieuw doel werken. Het duurt misschien wat langer, maar met kleine stapjes hou je het langer vol en het heeft een positieve uitwerking op jouw zelfvertrouwen!



Tip 2: Maak een moodboard

Pak een stuk papier en wat oude tijdschriften en ga op zoek naar plaatjes of stukjes tekst die weergeven wat jij dit jaar wilt bereiken. Hang dit op een zichtbare plek in huis, zodat je er steeds aan herinnerd wordt. Je kunt ook een digitaal moodboard maken als dat beter bij je past. Stel het in als bureaubladachtergrond of print het uit en hang het op. Jouw doelen visueel maken werkt enorm motiverend!

Tip 3: Deel je plannen

Deel je plannen met je omgeving! Door te vertellen over je doelen krijg je niet alleen steun, maar ook extra motivatie, vooral op momenten dat het even tegenzit. Mensen in je omgeving kunnen je inspireren en aanmoedigen om door te gaan.

En tot slot nog een extra tip:

Ben lief voor jezelf ❤️ Als het een keer tegenzit, accepteer dat dan. Het is helemaal oké om een mindere dag te hebben. Morgen is er weer een nieuwe dag, met nieuwe kansen en mogelijkheden.

JANUARI 2025

● Mediteren

Voor de één is mediteren een vast onderdeel van het dagelijks leven, terwijl de ander er niets mee heeft. Maar wat is mediteren eigenlijk? En welk beeld heb jij erbij?

In onze huidige maatschappij worden onze zintuigen continue van buitenaf geprikkeld- door werkdruk, sociale verplichtingen, geluiden, energie van anderen of onze smartphone. Daarnaast kunnen interne prikkels, zoals gedachten, gevoelens of emoties, ook veel invloed hebben. Deze prikkels zullen er altijd zijn; de uitdaging zit in hoe jij ermee omgaat.

Mediteren is niets anders dan herstellen van prikkels door tijd te nemen voor jezelf. Heb je nog nooit gemediteerd en ben je benieuwd wat het voor jou kan betekenen? Begin klein en simpel. Leg de lat niet te hoog, want dan is de kans groter dat je het niet volhoudt. Mediteren gaat om even pauzeren en alles loslaten:

- Ga rustig zitten met een kop thee en staar naar buiten.
- Sluit je ogen en stel jezelf de vraag: Wat voel ik in mijn lichaam?
- Luister naar rustgevende muziek en laat je gedachten naar de achtergrond verdwijnen.

Vind je het lastig om te beginnen of weet je niet precies hoe? Als ambassadeur van de Meditation Moments App (van Michael Pilarczyk) mag ik jou [een gratis proefabonnement van 30 dagen aanbieden!](#) Na deze 30 dagen stopt het abonnement automatisch, dus je zit nergens aan vast.

In de app vind je onder andere:

- Een programma speciaal voor beginners: "Beginnen met mediteren"
- Ademhalingsoefeningen, Yoga Nidra, muziek, luisterboeken
- Meditaties voor gevorderden

Het is absoluut de moeite waard om het eens te proberen!

☞ Wil je een gratis proefabonnement?

Neem dan contact op via de [website](#) of stuur een [e-mail](#)

Dan ontvang je een link waarmee je toegang krijgt tot de Meditation Moments App.



🔗 Agenda 2025



☞ MEER INFO & AANMELDING VIA DE [WEBSITE](#)

- 24 Januari ▶ [HSP Café \(energie\)](#)
Volkuniversiteit Papenrecht
- 29 Januari ▶ [Lezing Hoogsensitiviteit & Werk](#)
Bibliotheek AanZet in Papendrecht
- 5 februari ▶ [Lezing Hoogsensitiviteit](#)
Stadsbibliotheek AanZet in Dordrecht
- 14 februari ▶ [Workshop "Omgaan met Hoogsensitiviteit"](#)
Volkuniversiteit Papenrecht
- 14 Maart ▶ [HSP Café \(afwijzingsgevoeligheid\)](#)
Volkuniversiteit Papenrecht
- 21 Maart ▶ [Lezing Hoogsensitiviteit](#)
Bibliotheek AanZet Sliedrecht

Heb je vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Stuur me gerust een berichtje, ik help je graag verder! 🌸

Lieve groet,

Marjolein

Praktijk BE-SU-ARE

Begeleiding voor hoogsensatieve personen

🌐 www.coachingspraktijk-besuare.nl

✉ be-su-are@outlook.com



• Ik ga zorgvuldig om met je gegevens ([zie privacy verklaring](#)) en je kunt je op elk moment [uitschrijven](#)