



Fijne feestdagen!

Oersichtlik | December 2021

Beste {{voornaam}}?

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van 2021. Wederom een jaar vol nieuwe uitdagingen en bijzondere ontwikkelingen. Als we terugkijken op de afgelopen periode zijn er nogal wat ingrijpende dingen op ons afgekomen. Soms gebeuren er zoveel heftige dingen in korte tijd dat het lastig is om alles een plekje te geven en te beseffen wat er nu precies allemaal gebeurt.

Hoop en moed zijn in zulke tijden belangrijke pijlers in het leven. Zo lang je hoop hebt dat het goed komt of dat het beter wordt dan blijf je met een optimistische blik vooruit kijken. Wanneer je ook nog de moed kunt vinden om door te gaan ook al is het zwaar, onzeker en nieuw, dan sta je stevig in je schoenen.

In deze nieuwsbrief probeer ik jullie hoop te geven en een hart onder de riem te steken, zodat je vol goede moed straks het nieuwe jaar kunt starten.

Fijne feestdagen toegewenst en een hoopvol 2022!

Groet,
Johanna Hoekstra
06-46104961

Stevig geworteld

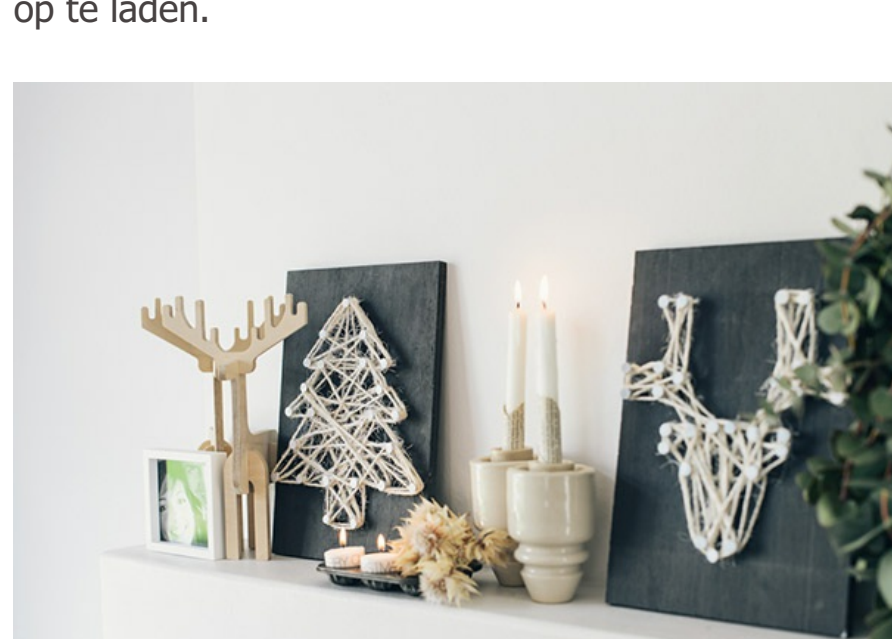
Een sterke boom waait niet om bij een harde storm. Dit komt door de stevige wortels die de boom ontwikkeld heeft naarmate de boom ouder is geworden. Voor ons geldt eigenlijk hetzelfde. Als we staande willen blijven wanneer het moelijk wordt in ons leven hebben we er belang bij dat we stevig gefundeerd zijn. Maar hoe werkt zo'n stevig fundament? Er zijn een aantal dingen van belang:

Zelfverzekerdheid - Een appelboom maakt appels, een perenboom peren en een kastanjeboom produceert kastanjes. Wij mensen twijfelen zo vaak over waar we goed in zijn en wat het beste is om te doen. Als je doet waar je goed in bent en je niet laat verleiden om je steeds met de ander te vergelijken sta je een stuk zekerder en sterker in het leven. Jij bent goed zoals je bent en door oefening en volharding ontwikkel je stap voor stap verder door.

Netwerk - Net als bomen in een bos beter beschermd zijn tegen harde wind zijn wij dat ook wanneer we een netwerk om ons heen hebben waar we op terug kunnen vallen als het nodig is. Een netwerk opbouwen en onderhouden is van wezenlijk belang om staande te blijven.

Voeding - Via de wortels neemt een boom water en voeding op. Dit zorgt voor kracht en groei. Wij hebben dit net zo hard nodig. Door gezonde voeding kunnen we fit en sterk blijven en geestelijke voeding helpt ons om de dingen te doen die goed voor ons zijn.

Geduld - De natuur geeft ons hier een prachtig voorbeeld aan. Ieder seizoen kent zijn eigen prioriteiten. In de winter neemt de boom rust en bereidt zich voor op de lente. Alles gebeurt op de juiste tijd zonder dat er iets geforceerd wordt. Helaas laten wij ons te vaak opjagen en moet er steeds meer in kortere tijd gebeuren. Dit zorgt voor burn-out, ziekte en stress. Als mens raken we uitgeput omdat we vergeten zijn hoe belangrijk het is om rust te pakken en geduldig de tijd nemen om steeds weer op te laden.



Geef je grenzen aan!

Daar gaan we dan. De beperkingen blijven nog even gelden en de komende tijd zal duidelijk worden hoe lang dit nog gaat duren. Thuiswerken, veelvuldig testen, ziek worden, op en aan in quarantaine, overwerken, ontslag krijgen, wel of niet vaccineren - ga er maar aan staan!

Stop met volhouden.

De rek raakt eruit. Het duurt nu wel erg lang. Denk dus niet dat je door kunt gaan zoals je altijd hebt gedaan, stop met volhouden van je oude routines en bedenk samen nieuwe manieren.

Wees realistisch

Hoe lang ga je nog door alsof het een tijdelijke situatie is die zo weer voorbij is? Voorkom dat je te laat bent en opgebrand raakt. Geef grenzen aan, zeg eens nee, accepteer een overleg niet of stel inkortingen voor. Wat heeft de hoogste prioriteit? En wees daarin reëel. Bizarre tijden vragen om drastische keuzes. Stel dit niet uit.

Geef zelf het goede voorbeeld

Wanneer jij buiten werktijden nog mails stuurt of reageert op berichten, geef jij daarmee de norm aan. En dat terwijl je natuurlijk best weet dat het, zeker nu, niet gezond is om extra veel uren aan je werk te besteden. Laat in plaats daarvan zien dat je ervoor kiest om te ontspannen. Ga naar buiten, in de pauze of na je werk. Geef zelf het goede voorbeeld.

Maak ruimte voor persoonlijke aandacht

Geef echte aandacht, juist nu en zorg goed voor jezelf. Je kunt er niet echt zijn voor anderen als je niet fit en vitaal bent. Wees je er van bewust dat dit ook voor jou een vermoeiende periode is. Kijk goed naar wat jij nodig hebt om jezelf weer fit en vitaal te voelen. Het is belangrijk om jezelf zorg voor een gezonde leefstijl met ruimte voor beweging, ontspanning, gezonde voeding en rust.

when you
Choose
joy
You feel good
& when you feel
good, YOU do good
& when YOU do good
it Reminds others
of what joy feels like
& it just
might inspire
them to do
the same.

Toch wordt het lente

En tóch geloven dat het lente wordt, al valt de koude regen neer in stromen op kale, zwarte takken van de bomen; al zijn de dagen lichteloos en kort.

En tóch geloven dat de zon het wint, al houdt ze zich soms dagenlang verborgen; zoals een mens, in 't donker van de zorgen, soms plotseling een zonnig plekje vindt.

En tóch geloven dat 't gezaaide graan ontkiemen zal in koude, zwarte aarde; zoals God in Zijn Zoon Zich openbaarde: die leeft, maar uit de dood is op gestaan.

Nel Benschop

Hoop
IS EEN LICHTJE
IN JE
DIE
DAT VANDAAG MOED GEEFT
EN MORGEN KRACHT

Geef wat minder om je plannen, leef wat meer in het moment. Want de toekomst, die komt zeker, ook als je er niet aan denkt.

Wees niet bang voor wat gaat komen, Het is angst, die zorgen scheidt. "Later" is en blijft onzeker, Wees maar blij met wat je hebt. De zon staat altijd aan de hemel, Ook als je haar niet ziet staan. In jezelf ligt steeds de keuze, voor de weg die jij wilt gaan.

Word maar niet verliefd op morgen. Zie de schoonheid van vandaag. Want het zijn de kleine dingen, Die je altijd bij je draagt.

Liefs, Jildou



Recept 'Kerstwentelteeftjes'

10 sneetjes brood
100 ml melk
3 eieren

1 snuifje kaneel
boter
uitsteekvormpjes

Klop de melk samen met de eieren en de kaneel los in een grote schaal met een garde. Stek uit elk sneetje briochebrood één of meerdere kerstvormpjes, afhankelijk van de grootte van de vormpjes.

Verhit een klontje boter in een pan. Haal de sneetjes brioche door het eiervormpje en bak ze goudbruin in de pan.

Servere de wentelteeftjes met rood fruit, verse munt en poedersuiker.

Eet smakelijk!

HELE FIJNE
Feestdagen
EN EEN GELUKKIG NIEUWJAAR

Iets voor jou?

10 Februari 2022 'Ontspullen'

Vrouwen van Nu in Eelde

16 maart 2022 'Ontspullen'

Vrouwen van Nu in Peize

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken? Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verzonden naar {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.

