

Welkom!

www.seezen.nl - 06-23655556 - mrt-april 2024

Communiceer jij verbaal of non-verbaal om rust aan een ander te geven?

Pak iedere dag!

De weken vliegen voorbij, vind je ook niet? Voordat je het weet, is er weer een jaar voorbijgeraasd. Een balans vinden tussen werk en privé is voor niemand gemakkelijk, maar je hebt altijd keuzes in het leven. Zelf werk ik o.a. op de palliatieve zorg die me in contact brengt met oudere mensen die echte levenswijsheid bezitten. Ze vertellen me keer op keer dat het leven niet om materiële zaken draait. Als ze terugkijken, zouden ze meer verbindingen hebben gelegd, relaties hebben gekoesterd, en meer tijd hebben genomen voor zichzelf. Het draait om zorg voor lichaam en geest, om te genieten en te voelen wat er echt toe doet. Investeren in jezelf en begrijpen dat dit een andere manier van geld uitgeven is. De levenslessen van deze patiënten inspireren me iedere week weer om na te denken over mijn eigen leven. Ik vind het heel fijn dat ik de kans krijg deze dag als werk te mogen invullen.

Durf jij open te staan om te vragen naar adviezen van andere mensen? En als je kiest voor opbouwende kritiek, kun je dit dan uit liefde ontvangen of schiet je direct in de weerstand? Mooi om eens bij jezelf te observeren.

Geluk to go!

Afgelopen weekend waren mijn vriendin en ik bij een geweldige voorstelling over Geluk to go van Merijn Ruis in samenwerking met de geweldige A Capella Vocal Group BeSharp. Eén tip sprong eruit: spreek wildvreemden aan! Ik moet bekennen, dat is niet echt mijn ding. Behalve mensen in functie, dan is het gemakkelijk voor me. Na de voorstelling dachten we: laten we Tilburg onveilig maken en elkaar uitdagen. Wie durft de meeste mensen aan te spreken? Nou, laten we zeggen dat onze middag een hilarische battle werd. Ik bedoel, wie begint er nou een gesprek met iemand die naar bikini's staat te kijken? Maar het werkte! En mijn vriendin was ook in haar element, ik kwam niet meer bij van haar grappen. Dus ja, mensen op straat aanspreken is ongemakkelijk in het begin, maar het opent wel deuren én zorgt voor geweldige lachbuien en prachtige gesprekken. Het maakt je echt gelukkiger, als je over het ongemak heen stapt. Probeer het ook eens, zou ik zeggen!

Nieuwsbrief 5

PAK IEDERE DAG!

GELUK TO GO!

SPIEGEL

Je reactie op alles is jouw eigen spiegel

Als mensen bellen voor een afspraak, maar graag lang aan de telefoon blijven met de terugkerende vragen die meerdere malen in het gesprek gesteld worden, zoals: zou het wel werken voor mij en hoeveel kost het, dan ben ik altijd alert. Als je geen honderd procent vertrouwen hebt in wat ik kan, dan is het slimmer om een andere hulpverlener te vinden, dan werkt het sowieso niet. Als je geen geld wilt investeren in jezelf, dan kun je ook beter geen hulp zoeken want dan is je belang niet groot genoeg om er wat aan te veranderen. Ik help graag mensen bij SeeZen die echt investeren in welzijn omdat ze ZELF weten en voelen dat het hen helpt. De verbinding is dan direct gelegd en samen gaan we een prachtig veld in waar genoeg moois op ons pad komt. Zonder vertrouwen kun je namelijk geen verbinding leggen met iemand.

Inmiddels heb ik meer dan vierhonderd succesverhalen en weet ik dat ik sterk genoeg ben om niet meer te twijfelen aan mezelf, maar nog meer mensen ga helpen om rust en inzichten te vinden. Ik houd van een individuele benadering, mensen mogen zelf meedenken en worden serieus genomen in hun proces. Daarnaast wil ik dat mensen zichzelf prettig voelen in de SeeZen ruimte en er direct een goede connectie gelegd wordt. Dat is waar ik bij SeeZen voor sta.

Een bericht van Laura



Gedoe

Als je iets in je leven wilt veranderen, is het verleidelijk om achterover te leunen en te hopen dat de verandering vanzelf komt aanwaaien. Maar laten we eerlijk zijn, dat werkt zelden, tenzij je toevallig een magische fee hebt die je wensen vervult!

Dus, laten we dat wachten voor een betere gelegenheid bewaren, zoals wachten op een bus die te laat komt. Als je écht iets wilt veranderen, moet je erin duiken, door de modder ploeteren en zien wat er gebeurt. Het is hard werken maar er valt ook veel last van je schouders.

Dus omarm “gedoe”, vecht er niet tegen maar laat juist los en zorg dat je de humor daarbij niet vergeet als jouw zelfreflectie weer laat inzien dat je in hetzelfde “gedoe” terecht bent gekomen. Kies je altijd voor bus A, rijd je steeds hetzelfde rondje maar vind je dat heel irritant? Kies dan eens voor bus B. Die brengt je naar een andere bestemming met nieuwe inzichten.

Liefs, Laura van SeeZen