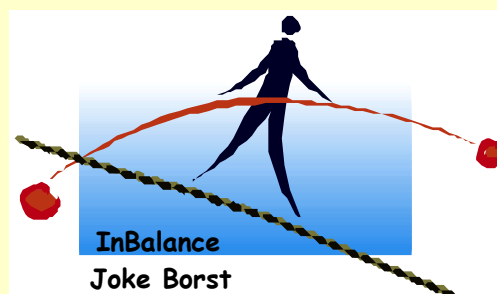


Joke Borst
Supervisor/coach
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Zomerthemabrief 2011

Kansen

In dit korte nummer:

- Counsellor
- Gelukskamers
- Vakantiekansen
- Een kans
- Vakantiegroet

Als er één deur
dicht gaat,
gaat er een andere
open.

Counsellor

Twee weken geleden ben ik geslaagd voor mijn diploma Counsellor, met extra aantekening Kindercounselling.

Ik heb dit jaar een goede kans gegrepen! De studie was zeer intensief, maar ook erg leerzaam. Ik heb onder andere meer inzicht gekregen in de vorming van de mens in de eerste levensjaren en zo ook in die van mijzelf. En natuurlijk veel achtergrondkennis opgedaan. Ook in de begeleiding van intensievere en langere trajecten ben ik nu extra geschoold.

Ik heb getwijfeld voor ik deze kans aangreep, ook tijdens het schrijven van mijn scriptie, vanwege de tijdsinvestering. Maar als het ei dan gelegd is en er een mooi eindgesprek volgt dan voelt het super! Ik wil jullie via deze themabrief meenemen in een stuk kennis dat ik afgelopen jaar opgedaan heb.

Na de vorige nieuwsbrief over *tegenslag* nu een korte brief over *kansen*.



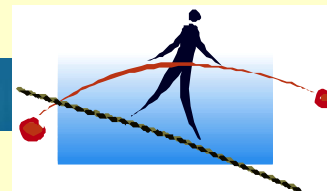
In Tarotkaart 20 ([Emergence](#), [Oprijzen](#)) staat de zon voor nieuwe kansen die iedere dag biedt. Voor de energie van de zon hoef je niets te doen: 'voor niets gaat de zon op'. Maar om van die nieuwe kansen gebruik te maken, moet je wel opstaan en actief worden. Niet bang zijn om iets nieuws te beginnen. De zon verwijst hier dan ook naar initiatief, het verlaten van gebaande paden.

GELUKSKAMERS

In zijn boek 'De kwestie van geluk' noemt psycholoog René Diekstra geluk 'een huis met vijf kamers'. In je eigen huis zit je ook niet aanhoudend in dezelfde ruimte. Je kookt in de keuken, slaapt in de slaapkamer en zo verder. Diekstra onderscheidt vijf kamers:

- De werkkamer: geluk kunnen vinden in je werk
- De zingevingskamer: je kunt je gelukkig voelen als je weet dat je nuttig bezig bent
- De gezondheidskamer: wie gezond is, mag zich gelukkig prijzen
- De vrijetijdskamer: je sociale leven schenkt geluk
- De relatiekamer: de relaties met je partner, kinderen, familie en vrienden geven geluk

Om gelukkig te worden zul je dagelijks tijd in één van die kamers moeten doorbrengen. Maar Diekstra waarschuwt dat je teveel tijd in één kamer kunt doorbrengen. Als je al je geluk uit je werk put, verwaarloos je de andere kamers; je komt niet meer uit je werkkamer. Op zeker moment ga je met pensioen, of je werk vergt minder van je dan voorheen. En dan? Dan blijkt dat je niet aan een sociaal leven hebt gewerkt en niet weet wat je met je vrije tijd aanmoet. Je valt in een diep gat en voelt je verloren. Diekstra is dan ook de mening toegedaan dat je het evenwicht moet zoeken en regelmatig iedere kamer moet bezoeken.



Als het geluk
je plotseling verrast,
denk dan niet na,
maar grijp het
vast.



Eens goed lachen
en lang slapen
zijn de beste
geneesmiddelen
uit de doktersboekje.
Iers spreekwoord



Kansen schuilen
op de meest
onwaarschijnlijke
plaatsen.....

Vakantiekansen

De vakantieperiode biedt kansen om:

- tijd te besteden aan die kamer (Diekstra) die de afgelopen tijd tekort aandacht heeft gehad.
- dingen langzamer te doen; wat je langzamer doet wordt leuker. Ook in je relaties, als je langzamer met anderen omgaat worden deze relaties waardevoller voor je.
- te vertragen: de gelegenheid nemen om te snappen, snappen wat je echt met je tijd wilt doen.
- je dromen te dromen, maak tijd voor nieuwe uitdagingen.
- iets onverwachts, nieuws, gek of spannend te doen.
- op zoek te gaan naar mensen waar je nieuwsgierig naar bent.
- Kortom: **"Ga en maak uw geluk wakker."**
(Perzische spreuk)

Een Kans

Je hebt hem om hem met beide handen aan te nemen,
Een kans mag niet zomaar zijn verdwenen,
Kansen om een andere weg op te gaan,
Zijn niet zomaar van de baan,
Een kans om aan te kunnen pakken,
Zodat hij niet kan verzwakken,
Een kans is een droom om iets te bereiken,
Al zal je moeten trotseren, vele dijken,
Je hebt in het leven veel kansen,
Om door het leven te kunnen dansen,
Dus pak die kans met beide handen aan,
En laat je een nieuwe weg op gaan

Een
zonnige  zomer, vol
kansen
toegewenst!!!

Joke