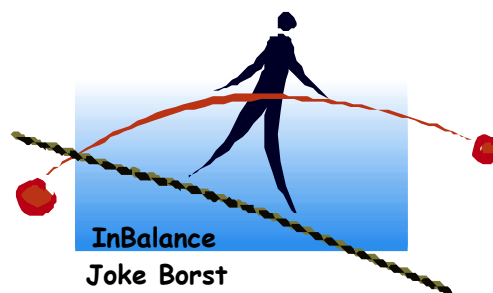


Joke Borst
Supervisor/coach/counsellor
Lutkedijk 26
1713 KP Obdam
tel 06 53363705
e-mail: jokeborst@hotmail.com
www.jokeborst.nl



Vakantiethemabrief 2012

Blij zijn

*Wees blij in dit moment.
Dit moment is je leven.*

In dit nummer:

- Blij zijn en genieten
- Met de wind mee
- Maak er een blije dag van
- Gelukkig zijn is blij zijn met wat je hebt
- Blij zijn door complimenteren
- Blij zijn door glimlachen
- Vakantiegroet

*We zitten allemaal in
hetzelfde schuitje, maar de
een roeit, en de ander zit te
vissen...*



*Probeer niet de dingen te
laten gebeuren zoals je wilt
dat ze gebeuren, maar wil dat
ze gebeuren zoals ze
gebeuren*

Blij zijn en genieten

Bijna vakantie, heerlijk. De voorpret, het dromen erover is al genieten. Veel tijd, wat ga ik doen? Wat klusjes, theater van de Karavaan, tafelen met de kinderen en vrienden, boeken lezen en wat dagen weg.

Ik heb al 9 heerlijke dagen van het Oerolfestival op Terschelling mogen genieten. Het thema dit jaar was 'De wind voert het woord'. Dit bleek letterlijk het geval, bijna het hele festival stond er een harde wind. Aan het strand lopen was heerlijk, lekker uitwaaien. Fietsen was af en toe zwaar, maar we hadden ook voor de wind. De wind gaf soms een extra dimensie aan de voorstelling. Op vakantie gaan geeft mij altijd wat spanning. De voorbereiding, is alles geregeld, wat moet er mee, hoe laat vertrekken we? Mijn werk afronden, thuis alles goed achterlaten en even bij mijn ouders langs. Ik kreeg rust toen ik op de boot zat, ik kon genieten, volledig blij zijn.

Blij zijn, overkomt het ons of kan je er invloed op uitoefenen? In deze themabrief wat tips en adviezen om blij op vakantie te gaan, te zijn en terug te komen.

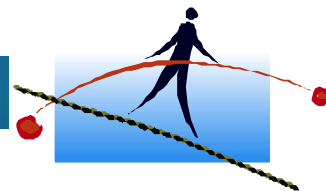
*Wees blij want een
mens kan blij zijn.
W. Berry*



Met de wind mee

Vandaag lekker binnen, de wind waait. De takken van de bomen, de planten worden door de wind in beweging gezet. De meeuwen zweven met de stroom mee, wie weet waar naar toe. Zaden worden meegevoerd om ergens anders weer neer te komen en een nieuw leven te beginnen. Een luchtballon zweeft door de lucht, de omgeving onder hen voorbij gaand. De wind zet alles wat op zijn weg komt in beweging. Er tegen ingaan kost moeite en energie.

Wanneer laat jij je meevoeren door de wind of ga je tegen de wind in? Ook op vakantie heb je wind mee of tegen, je hebt er geen invloed op. Je kunt wel bepalen wat je met de zeilen doet. Wie bepaalt de koers? Kan je je overgeven aan? Ga je op weg naar nieuwe locaties, doelen, mogelijkheden en het ontdekken van.....? Vakantie is 'mogen', laveer zo dat de wind 'je niet 'tegen' staat.



*Wil een verstandig mens
gelukkig zijn,
dan moet hij zijn verstand
leren relativeren.
Kamagurka*



Be Happy!!

Poëziegedichtje:

*Begin de dag met een dansje
begin de dag met een lach
wie vrolijk is in de morgen
die lacht de hele dag.*



Blij zijn door complimenteren

Uit je blijdschap;
complimenteer jezelf en je
omgeving voor goede
kwaliteiten en gedrag en
voor alles wat in je omgeving
hebt.

Blij zijn door glimlachen

Kijk eens hoe het is om vaker
te zeggen 'het is zoals het is'
en erom te *glimlachen*, in
plaats je te verliezen in het
tegen de stroom ingaan, het
perse anders willen of te
vervallen in je favoriete
moppers.

Maak er vandaag een blij dag van

Besluit bij het wakker worden dat je een fijne dag zult hebben en de fundering is gelegd. Eenvoudig niet?

Kapitein op je eigen schip worden en moeiteloos jezelf over zowel woeste als kalme zeeën leiden. Erkennen dat jij de schepper van je eigen schip en je eigen zee bent. Met een beetje realiteitsbesef kom je al heel ver. Iedere dag komt er wel iets onverwachts, iets verwarrend op je af. Het is een kunst om hier iets goeds van te maken. Met je realiteitsbesef kan je vanuit een breder perspectief kijken. Een open, eigen (leef)stijl ontwikkelen. Geloven in het goede, in je eigen stuurmanskunst. Geloof in het leven als een eenheid, waarin zich van moment tot moment ervaringen aandienen. Leef in het NU, daar doet alles zich voor. Het maakt het leven niet direct makkelijker maar wel beter hanteerbaar. Het helpt je meer uit het leven te halen. En je dag is blij.

Gelukkig zijn is blij zijn met wat je hebt

Wees blij met jezelf, anderen en je omgeving. Dit betekent: verzoen je met jezelf, anderen en je omgeving, door mildheid, vergeven, toegeven, complimenteren en door je eigen behoeften en die van anderen in te vullen. Op iedere manier die goed voor je voelt.

Streven naar gelukkig zijn helpt niet. Dat is net als er naar streven dat iedere dag in het jaar een hoogzomerse dag is. Lijden hoort bij het leven, je kunt wel leren dat je niet in het lijden meegezogen wordt. Ongelukkig zijn komt voort uit onvervulde behoeftes en negatieve gevoelens: verlangen naar meer, twijfel, angst, woede, enz. Je kunt elke situatie op twee manieren beleven: je kunt je er tegen verzetten of je kunt de situatie accepteren. Neem bijvoorbeeld in de file staan. Als je je er tegen verzet en je ergert aan andere weggebruikers, gaat de file niet sneller en anderen gaan niet harder rijden. Je hebt alleen jezelf er mee.

Negatieve gevoelens nemen af als je je richt op het ervaren van de situatie en het bewust ervaren. Mindfulness erbij halen lost negatieve emoties op. Als je je richt op wat is, blij bent met de natuur om je heen, met routinematige dingen, je handen die het stuur vasthouden, je ademhaling, met de tijd die je hebt als je in de file staat, dan blij je ontspannen, wordt je steeds gelukkiger.



<http://www.kikkervriendjes.nl>

Blij op vakantie

*Op een dag wanneer de wind
perfect is, moet je alleen het zeil
nog openen en de wereld is vol
schoonheid.*

Vandaag is zo'n dag.

Rumi

*Neem rustig de
tijd om blij te zijn!*

Joke