

Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Voorjaar 2014

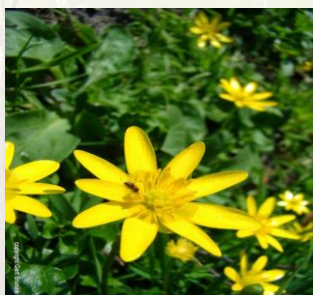
Naar buiten



In dit nummer:

- Het is lente!
- Nieuwe huisstijl
- De lente geeft ons ruimte
- Genieten van het mooiste seizoen
- Kinderen naar buiten
- Vrijheid, ontdekken en ontmoeten
- Een nieuwe frisse start
- Waarom naar buiten?
- Hoe buiten genieten?

*Ook al zouden we
alle bloemen plukken,
de lente
zullen we niet kunnen
tegenhouden.*

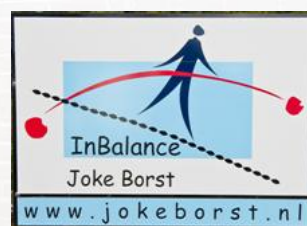


Het is lente!

De eerste lammetjes, bloeiende bloemen, de warmte van de zon, vogels die af en aan vliegen, langer licht. De lente is begonnen en ik word vanzelf naar buiten getrokken.

Ik ben altijd al een 'buitenmens' geweest. Wandelen, fietsen, werkzaamheden in de tuin en buiten lunchen of zitten zo snel het weer het toe laat. Wanneer ik even de kans heb pak ik een van deze activiteiten op. Ik geniet er enorm van. Het zien, ruiken, horen en voelen van het ontluikende, nieuwe leven ontspant me en geeft me energie.

In deze themabrief: hoe belangrijk is het buiten zijn en de natuur voor ons welzijn? En worden we allen automatisch naar buiten getrokken door de lente?



Nieuwe huisstijl

Geheel passend in deze ontluikende tijd heb ik mijn huisstijl vernieuwd. Afgelopen maanden heb ik met ontwerper Roland Bos uit het Veld, mijn site, flyers en visitekaartjes vernieuwd. Ook deze themabrief heeft een andere look gekregen. Alles iets moderner en frisser. Mijn vernieuwde site is vorige week de lucht in gegaan. Dat was best een spannend moment, maar het is goed gegaan. De flyers en visitekaartjes gaan binnenkort naar de drukker.

*De stilte van de natuur
heeft veel geluiden.
H.R. Holst*



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

*Wandelen is
de haast uit je hoofd lopen
en kijken wat er
overblijft.*



Buiten gaat alles voorbij!



*28-3-2014 Volkskrant
Foto Billboard met uitspraak
van Johan Cruiff*



*Bloemen bloeien
waar ze ruimte krijgen.
Kinderen ook.*

De lente geeft ons ruimte

De lente is het seizoen van een fris begin. De natuur begint opnieuw, ook wij krijgen de kriebels om opnieuw te starten. Toen ik jong was leefden we 's winters met zijn negenen in een voor deze tijd klein huis. Als kinderen zochten we in de lente al snel de ruimte buiten op. De ruimte die binnen ontstond leek mijn moeder te gebruiken om het huis te verfrissen en op te ruimen, ze begon aan de 'grote schoonmaak'. Mijn vader had heel de winter in de schuur gewerkt en ging in de lente weer naar het land. We voelden ons blij als de boerderijdieren die na een stalperiode weer naar buiten mogen.



Genieten van het mooiste seizoen!

We hebben meer ruimte gekregen in onze huizen en wonen er met minder mensen. De 'grote schoonmaak' in het voorjaar is geen gewoonte meer. Binnen is het aantrekkelijker geworden. Ruimte, computers, tv, ook ons werk bevindt zich veelal binnen. We gaan niet meer zo automatisch naar buiten. We moeten er voor kiezen.

Kinderen naar buiten

Ook voor kinderen is het binnen heel aantrekkelijk geworden door de digitale wereld. Maar 'op een tablet groeit geen gras'. Buiten kunnen ze bewegen, experimenteren, ontspannen. De natuur is de omgeving om al die dingen te doen die voor lijf en geest goed zijn. Buiten is het echte avontuur, geef ze de ruimte!

Ouders kunnen buiten spelen stimuleren door bijvoorbeeld vanaf de lente de beeldschermen pas na 17.30 uur aan te zetten.



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Vrijheid, ontdekken en ontmoeten

Buiten ben je lekker vrij: zowel om te beslissen wat je gaat doen, als de keuze waar je naar toe gaat. Of zoals iemand anders het verwoordde: 'de buitenruimte is eindeloos'. Weer een ander: 'Als je kinderen vraagt wat buiten spelen is, zeggen ze: buiten spelen is dat je roept "mam, ik ga buiten spelen" en dan de deur uitlopen, zonder al precies te weten waar je naar toe gaat of met wie je gaat spelen'.

Buiten spelen is ook dingen ontdekken: hoe ziet de wereld er uit om je huis? In het groot en in het klein. Maar ook: ontdekken wat je kunt, waar je eigen grenzen liggen en of je die durft te verleggen.

Als je buiten bent, ontmoet je ook andere kinderen. Je leert dat niet iedereen hetzelfde is. Je leert misschien ook kinderen kennen die je niet aardig vindt, of voor wie je zelfs op moet passen. De vrijheid die de buitenwereld geeft maakt de omgeving soms harder, wat voor kwetsbare kinderen een drempel kan zijn. Maar ook kom je, als het goed is, kinderen tegen met wie je iets kan doen. Als je binnen speelt, heb je (zelf of je ouders) grote invloed op wat er gebeurt. Als je buiten speelt, overkomen dingen je ook onverwacht, toevalligheden die je niet zomaar onder controle hebt. Leuke en minder leuke dingen. Buiten spelen leert kinderen daar mee om te gaan.

*Beter
komt niet van meer, maar
van
dieper ervaren
en beleven van
wat er is.*



*Ik adem in
en kom tot rust;
ik adem uit en glimlach.*

Buiten in de lente

*een gewirwar is het
buiten vroeg in de morgen
van kirren en van tjilpen
drukte in alle rust*

*de lucht hangt vol lentegeluiden
is geladen met boodschappen
in een onverstaanbare taal*

*de vogels en de dieren voelen
veel eerder dan de mensen
wat komen gaat in de natuur*

*en een onverklaarbare weemoed
is misschien slechts verlangen
naar onze eigen
oorspronkelijke intuïtie*

Lente een nieuwe frisse start

Wat wil je veranderen in je leven?
Laat je meevoeren met de natuur, en doe iets nieuws.

Wat krijgt jouw focus?

- Licht, lucht en leven brengen in je huis?
- De boel eens goed opruimen?
- Inzetten voor een gezonder lichaam?
- Gaan voor het doel dat je wilt behalen?
- Wat wil je uitstralen?
- Je uiterlijk en kleding verfrissen?



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Waarom naar buiten?

- Het prikkelt de zintuigen en nodigt uit tot bezinning.
- Het geeft longen en bloedsomloop verse lucht.
- Het ontspant, verlaagt het stresshormoon Cortisol.

*Wandelen is de
haast uit je
hoofd lopen en
kijken wat er
overblijft.*

Sporten in de buitenlucht geeft energie, bestrijdt vermoeidheid, verbetert je conditie, is goed voor je gezondheid en bevordert de nachtrust. Je verliest winterkilootjes en maakt gelukshormonen, Endorfines, aan.



Hoe buiten genieten van de lente?

- Sporten.
- Vroeg in de morgen wandelen, ochtendgymnastiek, rek- en strekoefeningen, touwtje springen.
- Met de fiets naar het werk via een groene route.
- Na het avondeten nog even wandelen of fietsen.
- Genieten van vroege ochtendzons en (vaak) windstilte.
- Tuinieren.
- Observeren of fotograferen, blijf even stil staan bij een boom of bloem. Hoe meer verbonden met de natuur hoe beter je je voelt, 'feeling blue - get green!'
- Lunchen.
- Doe na het opstaan ramen open en laat de fijne lentegeur binnen. Voel, ruik, adem en zie de frisheid van de lente, het maakt je energiever en blijer.
- Creativiteit in de buiten.
- Ontdek een omgeving, ga op zoek naar alles wat groeit en bloeit in de natuur.
- Er samen op uit gaan, strand, bos en

Ga genieten van de lente!

Laat dit mooie seizoen niet aan je voorbij gaan. Sta stil en geniet bewust van wat de natuur te bieden heeft.



Tip

Stop een steentje in je jas- of broekzak. Steeds als je met je hand dit steentje voelt herinner je jezelf eraan om even diep adem te halen en de spanning te laten ontsnappen. Je kan het op een vaste wandelroute ook doen op vaste punten.

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.
Joke