



Het mooie weer heeft me in een zomerstemming gebracht: ik droom al van het strand en een leuk boek dat ik nu eens helemaal kan uit lezen. Verder in deze nieuwsbrief ontdek je hoe gratis één van de 5 originele strandtassen kan krijgen. Zo flaneer jij deze zomer ook langs de waterlijn met zo'n fleurige, originele en milieubewuste (Belgisch fabrikaat) strandtas.

[View this e-mail in your browser](#)



Droom jij ook van harmonie en balans in jouw leven?

Met deze 5 tips wordt het ook voor jou realiteit:

1. Adem



Weet jij waar je nu ademt, nu op het moment dat je dit leest? Zit je adem hoog in je borst, of adem je langzaam en diep in je buik?

Toch wonderlijk hoe de adem zichzelf lijkt te ademen, je doet er niets voor en toch blijft het bewegen zoals de golven van de zee. Je

levensadem zorgt voor zuurstof in je cellen. Je organen en hersenen kunnen niet zonder, je spieren zouden nutteloos zijn zonder de zuurstof die je adem aanvoert. Vaak versnelt onze ademhaling door stress en gejaagdheid - heel normaal dus. Toch is zo'n snelle en oppervlakkige ademhaling op lange duur schadelijk voor je lichaam... en voor je geest. Een aantal keer per dag even stilstaan bij je ademhaling en je bewust zijn van je lichaam als geheel is een kleine moeite, met een groot effect.

Heb je het moeilijk om af en toe een pauze in te lassen? Weet je niet meer wat het is om 'niets' te doen? Gun jezelf dan een adempauze en kom om de 14 dagen naar de oefenavond in Kapellen. We proberen er verschillende relaxatie en meditatietechnieken uit... niet gewoon op een matje liggen maar leuke dingen zoals een wandelmeditatie, geleide visualisatieoefeningen, klankschalen en nog veel meer. **Benieuwd? Kom dan maandag 27/4 (nu maandag) naar de eerstvolgende oefenavond.** Stuur me een [mailtje](#), zodat ik ook voor jou een stoel klaar kan zetten. Heb je nog vragen, die kan je ook per [mail](#) stellen.

2. Wees jezelf



Ja, jij bent niet zoals de anderen. Jij bent immers uniek, helemaal Jij. En dat is prima, meer nog: Jij bent helemaal oké, precies zoals je bent. Op goede dagen, als de zon schijnt en we moeiteloos een leuke outfit uit de kast weten te plukken, is dat misschien niet zo moeilijk te aanvaarden. Maar er zijn van die dagen dat we onszelf dik, lelijk of dom vinden. Dan gaan we ons vergelijken aan anderen die er zoveel beter uitzien.

En daar wringt het schoentje: als we evenveel energie zouden steken in het houden van onszelf als in onszelf te meten aan anderen en hen proberen te evenaren dan zou onze wereld er heel wat mooier uitzien. En wij zouden allemaal stralen, elke dag.

3. Zeg wat je écht wil zeggen



Ik kan bijzonder goed de lichaamstaal van anderen lezen en hun 'energie' voelen, maar hun gedachten lezen kan ik niet... jij wel? Toch is dat wat we vaak proberen: we zien iets, bedenken daarbij wat dat zou betekenen als wij dat zouden doen en nemen dat dan aan als feit. Helaas klopt dat zelden of nooit.

Zoveel druk, stress en negatieve gevoelens kunnen vermeden worden door goede en heldere communicatie. Zeg wat je ziet of hoort, laat de wereld weten wat dat met je doet en wat jij daarbij denkt. Durf daarbij te laten weten waar jij nood aan hebt.

Heb je de manier nog niet gevonden om te kunnen zeggen wat je echt wil zeggen? Ken je de woorden niet, die uitdrukken wat jij precies voelt? Of wil je liefst eerst in een veilige omgeving wat oefenen om te zien wat het geeft? **Kom op 12 mei naar de workshop in Wilrijk en ontdek hoe jij voor jezelf kan opkomen zonder brokken te maken.** Inschrijven doe je per [mail](#). Ook je vragen kan je per [mail](#) stellen.

4. Vereenvoudig je leven



Kies zelf wat belangrijk is voor jou. Wil je echt de wereld zien, ga dan vaak op reis. Word je helemaal warm vanbinnen als je regelmatig en ongedwongen bij je zus of nichtje kan binnenlopen? Prima, doe dat dan. Laat je niet afleiden door alles wat 'er' van je verwacht wordt... Je hoeft niet én in mooi groot huis te wonen én met een dure auto te rijden én te werken én mega-succesvolle

studentjes te hebben én slank én fit te zijn. Herinner jezelf regelmatig dat jij de kapitein bent van jouw bootje en zeg: Ik ben vrij, werkelijk vrij, om datgene te doen wat goed is voor mij.

Heb je nog niet helemaal helder wat er belangrijk is in jouw leven of wat er geschrapt kan worden? Is het nog moeilijk om zelf het roer van jouw leven in handen te nemen, door de zorg voor anderen? Maak dan [een afspraak](#) en met enkele eenvoudige oefeningen zorgen we ervoor dat jij weer straalt en kan genieten van jouw leven.

5. Focus op het goede



Wat aandacht krijgt groeit! Een waarheid als een koe en een universele wet.

Als je 's ochtends een rood stipje op je neus ontdekt, lijkt het wel of je Rudolf (het rendier van de Kerstman) bent. Je wil je pukkeltje de hele dag verbergen ... en door de vele aanrakingen wordt het net nog groter.

Zo is het met veel dingen: toen ik zwanger probeerde te raken, leek het of elke vrouw op straat plots zwanger was. Toen ik 's morgens uitgleed in de douche en zei dat het toch weer niet zó 'n dag zou worden, leek plots alles mis te gaan: kinderen te laat klaar, van alles vergeten, file, geen parkeerplaats, baas slecht gezind, geen bruine broodjes in de cafetaria, de koffiepote leeg net bij mijn kopje, ...

Het effect van negativiteit is enorm, gelukkig ook het effect van positiviteit. En dan heb ik het niet over de zweverige, naïeve geestesgesteldheid, maar over de nuchtere objectieve waarheid dat aan alles een positieve kant zit. Die te ontdekken is de sleutel tot een gelukkig en lichter leven. Geloof je me niet?

Ik daag je uit, probeer het morgen eens: Tracht bij elk contact dat je morgen hebt eerst het goede te herkennen in de ander. En geef hem of haar daar een complimentje voor. En kijk dan 's avonds in je bed eens terug op je dag. Laat je mij en de andere lezeressen weten hoe jouw dag verliep? **Schrijf een berichtje op de Facebook-pagina van Pop-coaching en maak kans op één van deze 5 leuke strandtassen voor de zomer.**





Ik geloof in vrouwen, vrijheid, keuze, balans en veerkracht. En daar wil ik je graag naartoe brengen.

Meer weten? Ontdek het aanbod op [de website](#) of vind me op Facebook of [LinkedIn](#).

Annelies De Roover
Praaglaan 30
2610 Wilrijk
0491 62 30 76

BE 0544.377.460

www.pop-coaching.be
info@pop-coaching.be
[LinkedIn](#)

Copyright © 2015 pop-coaching, All rights reserved.

Je schreef je in op deze nieuwsbrief op een beurs of op de Ladies@the movies.

Our mailing address is:

pop-coaching
Praaglaan 30
Wilrijk 2610
Belgium

[Add us to your address book](#)

MailChimp