



2Be-Have

Bouw aan jezelf!

InspiratieMagazine December

Het is herfst en voor velen de drukste maand van het jaar. Een strijd tegen de korte dagen en de kou. We hebben de sjaals, mutsen en handschoenen weer uit de kast gehaald en de schrappers liggen klaar in de auto.

Maar deze drukke maand vraagt niet om wegkruipen onder een dekentje. Het is eindejaarsdrukke en velen kunnen geen dag vrij krijgen op het werk. Dan nog de feestdagen en de organisatie eromheen. Sinterklaas met zijn cadeaus, surprises en gedichten. De (verplichte) familiebezoeken met Kerst en Oud & Nieuw en dan al die etentjes. En dan doet de winter zijn intrede.

Dit is daarentegen ook de tijd van het jaar waarin we terugkijken, reflecteren, dierbaren missen en wensen maken voor de toekomst. Van binnen gebeurt er bij ons genoeg en daar heb je ook de tijd en de ruimte voor nodig.

In dit magazine inspiratie om een stapje terug te nemen ondanks de drukke en inspiratie voor jouw goede voornemens.

Alvast hele fijne feestdagen en tot 2019!

Angela Kouwenhoven-de Waardt



Fall in love With yourself and your life

When the rain begins to fall
The sky turns into different shades of gray.
The summer breeze changes into a cold wind.

It is fall..

This is the moment when life changes,
strong trees lose their brown leaves.

Dead and sick branches fall
and all that is left is the origin of the tree.

A strong trunk, branches with potential and roots that reach deeply into the earth.

This is the season for tuning into your life force, *the* moment for back to basics.

Let us be like trees and focus our attention on our roots, trunk and branches,
so they can strengthen during the winter months
and blossom in spring.

Pay attention to your roots,
decide what is important to you
and what standards you uphold for yourself and your life.

Take a moment to reflect, breath and create.

Save the date!

De cursus van Pole Empowerment, de combinatie van paaldansen met persoonlijke coaching start

19 januari 2019.

Op 24 november heeft de Pilotgroep het eerste traject met succes afgerond.

Houd de laatste informatie over Pole Empowerment [hier](#) in de gaten.

Hot news!

In het voorjaar van 2019 komt er een vervolg op het Fall in love with yourself and your life weekend:

Spring is in the air!

De trainers en coaches zijn al geïnspireerd door het lenteseizoen en zijn een mooi programma aan het maken. Houd mijn social media kanalen in de gaten voor de informatie.

STORM IK HAD VANDAAG ALLEMAAL NUTTIGE DINGEN OP HET PROGRAMMA STAAN

...

WAAIT HET PROGRAMMA WEG

Off. door Tanya Goodin

Een klein handzaam boekje dat makkelijk in je tas past om onderweg te lezen. Een boek lezen, van papier, had ook mooi gepast in het gedeelte 'Kies analoog'. Het boek bestaat uit verschillende onderdelen die ons helpen onze schermtijd te verminderen, wat we in plaats van de schermtijd kunnen doen en hoe we ons niet opnieuw laten verleiden tot het pakken van telefoon en tablet. De schrijfstijl is luchtig met humor en de tekst wordt ondersteund door foto's en toepasselijke quotes. Een tip die ik voor jullie wil uitlichten is 'het schermchema'. De grens tussen werk en privé stellen, tegen onze 'altijd-aan-cultuur' in. Beeldschermvrije zondagen zodat je kunt genieten van familie en vrienden zonder afleidingen is een voorbeeld die ik zelf als erg prettig ervaar. Succes met uitproberen!



Een leeg hoofd? Een lege telefoon! Challenge 7 t/m 11 januari 2019

Als aansluiting op de digitale detox, wil ik jullie eerst even flink laten duiken in jullie telefoon.

Want wat verzamelen we bewust en onbewust veel op dit kleine toestel. Artikelen die we willen lezen, filmpjes die we willen kijken, beloftes die we maken via de chat (welke chat dan ook) en ontelbare foto's en screenshots... de lijst is nog langer aan mogelijkheden van dingen waar je eigenlijk nog wat mee moet.

Tijdens de Challenge gaan we hier goed naar kijken en... er wat mee doen!

Dit geeft vaak een onrustig gevoel omdat het je bewust maakt van de stress waar je in zit. Maar als jij deze challenge achter de rug hebt, kun jij met een gerust hart jouw telefoon wegleggen.

Van 7 t/m 11 januari ontvang jij elke dag in jouw mailbox een opdracht om mee aan de slag te gaan. De resultaten van de opdrachten kun je delen in de [besloten Facebook groep](#), hier kun je ook met je vragen terecht. Zo kunnen alle deelnemers elkaar een handje helpen.

Wil jij ook de Challenge ontvangen? [JA](#)



Business Club Alblasserwaard

27 november ben ik officieel lid geworden van Business Club Alblasserwaard. Om de week komen wij samen op de dinsdag van 06:30 u om te netwerken. We staan er toch stralend op voor dat tijdstip! Komt door de fotografe: [Anke Bot Fotografie](#), zij regelt dat wel!

Ik wil rust in mijn hoofd

Hoe veel verschillende dingen bewandelen jouw gedachten? Niet alleen werk, maar ook privé. Het telefoontje dat je moet plegen, je boodschappenlijstje, een deel van jouw to-do-list, ideeën die je hebt voor een project en niet vergeten dat je vandaag moet omrijden, want je moet nog iets afgeven bij... en ga zo maar verder. Ik kan me meerdere momenten herinneren dat ik thuis kwam en tegen mijn partner zei: 'Nou ben ik nog vergeten om...'

Hoe fijn is het om een 'mind like water' te hebben. Een einde aan de gedachtestroom, zodat jij volledig toegewijd bezig kunt zijn. Niet meer bang zijn om wat te vergeten of een deadline te missen... lees [hier](#) verder.



2Be-Have Inspiratiemagazine

