



2Be-Have

Bouw aan jezelf!

InspiratieMagazine Januari

Het nieuwe jaar is begonnen! Voor 2019 wens ik je een fantastisch jaar met mooie dromen, en waardevolle belevingen die je als herinneringen voor altijd met je meedraagt.

De feestdagen zijn voorbij en de goede voornemens vliegen je om de oren. Je ziet het op social media, een scala aan challenges en zelfs op Netflix is Marie Kondo, de Japanse opruimgoeroe te vinden.

Een challenge is vaak voor een kortere periode, een week, soms een maand. En wat dan daarna? Hoe verder na een challenge? Hetzelfde met goede voornemens, die steeds lastiger worden als januari richting februari kruipt. Je slaat een dagje over, of je hebt een goed argument (of excuus) waarom het vandaag niet lukte...

Ik hoop dat je van de challenge die je doet of het goede voornemen dat je ben begonnen, steeds jezelf complimenteert op je successen. Ook de kleine successen! Wees niet te streng voor jezelf als je een training hebt overgeslagen, een gebakje eet of toch meer hebt uitgegeven dan je had voorgenomen enz. Elke verandering is een gestaag proces en elke dag begin je opnieuw met kiezen wat je wil bereiken en wat je daarvoor wil doen. Er is geen vooraf bepaald moment waarop je kunt zeggen 'ik ben fit', 'ik ben gezond', 'ik koop niet teveel onnodige spullen'. Elke succesvolle actie, groot en klein, draagt eraan bij en door deze bewust steeds te blijven volhouden, kom je vanzelf tot jouw doelen.

Een hele fijne eerste maand van het jaar.
Dit wordt jouw jaar! Hoe? Dat bepaal jij! Zet hem op!

Angela Kouwenhoven-de Waardt



Hot news!

De cursus van Pole Empowerment, de combinatie van paaldansen met persoonlijke coaching start **26 januari 2019**.
Op 24 november heeft de Pilotgroep het eerste traject met succes afgerond. Wij zijn nu bezig met de erkenning van Pole Empowerment als leefstijlinterventieprogramma. Meer informatie over Pole Empowerment vind je op de [website](#).
Je kunt je [hier](#) aanmelden.

Agenda

Er zijn weer workshops!
[de 5 elementen voor een ontspannen en succesvolle levensstijl](#)
De workshops worden gehouden bij [De SurpriseFabriek](#) in Dordrecht.

Data & Thema:
30 januari – Balans
6 februari – Rust
13 februari – Invloed
20 februari – Energie
27 februari – Focus

Er is een workshop in de middag en in de avond, je kunt ze terugvinden op Facebook:

In de middag van 15:00 – 16:30
In de avond van 20:00 – 21:30

NEEM JE NIKS VOOR EN DOE VAN ALLES

(Loesje: www.loesje.nl)

Opgeruimd! door Marie Kondo

Met de komst van 'Tidying up with Marie Kondo' op Netflix sinds 1 januari, kon ik de verleiding niet weerstaan om het boek uit de kast te pakken en weer te lezen vóórdat ik de serie zou gaan kijken. De missie van Marie Kondo: Ze wil blijdschap verspreiden door op te ruimen. Niet door je te richten op dat je spullen weg moet doen, maar om spullen te kiezen 'that Spark Joy' in je leven. De impact? Niet alleen een opgeruimd huis!
Het leren voelen 'Spark Joy' is voor sommigen nogal een dingetje. In haar boek 'Spark Joy' is het eerste hoofdstuk hieraan gewijd t/m pagina 48. 'Spark Joy' is een gevoel, dat heel snel door ons rationele brein wordt overspoeld: 'het is nog prima te gebruiken', 'misschien komt het ooit nog van pas', 'dat is toch zonde', 'cadeaus gooi je toch niet weg' en ga zo maar door. Deze gedachten overwinnen, doet Marie op maar één manier, drastisch door alles in één keer goed op te ruimen - de opruimmarathon!



OPGERUIMD!
Marie Kondo

Naast 'Spark Joy' zijn er nog een aantal belangrijke elementen van de KonMari-methode die ik je mee wil geven.

De voorwerpen die in jouw thuis, een plek waar ze horen. Je gaat de commitment aan om er zorg voor te dragen en het te onderhouden. Alles waar je afscheid van neemt, bedank je ook voor wat ze hebben betekend in je leven.

Daarnaast gebruikt ze 5 categorieën die haar methode zo succesvol maakt. De volgorde van deze categorieën zorgt er namelijk voor dat je steeds beter leert te voelen hoe 'Spark Joy' voelt voor jou.

1. Kleding
2. Boeken
3. Papieren
4. Komono (allerlei, denk aan keuken, badkamer en berging)
5. Emotionele waarde

In het boek worden deze categorieën verder uitgewerkt, ook met de verduidelijking van jouw proces om 'Spark Joy' te voelen.

En dan heb je na een intensief proces een opgeruimd huis! Maar dat niet alleen: 'een opgeruimd huis, een opgeruimd hoofd', 'leren loslaten van het verleden', 'door ja te zeggen, ook nee kunnen zeggen' of 'meer tijd voor andere dingen dan het huishouden' zijn reacties van coachees die samen met mij het boek hebben doorgeleefd.

Nee ik ben geen KonMari consulent, maar als een coachee zelf denkt dat het boek *doen* in plaats van *lezen*, zorgt voor de gewenste rust, dan begeleid ik daar met liefde bij! Mocht je de serie willen bekijken op Netflix om de methode te leren, dan raad ik dat af. De filosofie wordt niet volledig uitgelegd, er wordt in één aflevering afgeweken van de categorie-volgorde en ook niet alle categorieën worden getoond in een aflevering. Het is een sterke aanvulling en motivatie voor jouw eigen proces, om de uitwerking van het boek in verschillende huishoudens met verschillende aanleidingen te zien.



Fabulous: motivate me!

Inmiddels is Fabulous de 'App of the Year'. Ik had de app gedownload aan het begin van het schooljaar met een aantal andere gezondheidsapps en ik was van deze het meest gecharmeerd: mooie visuals, handig gebruiksgemak, goed aan te passen qua meldingen en waardevolle inhoud.

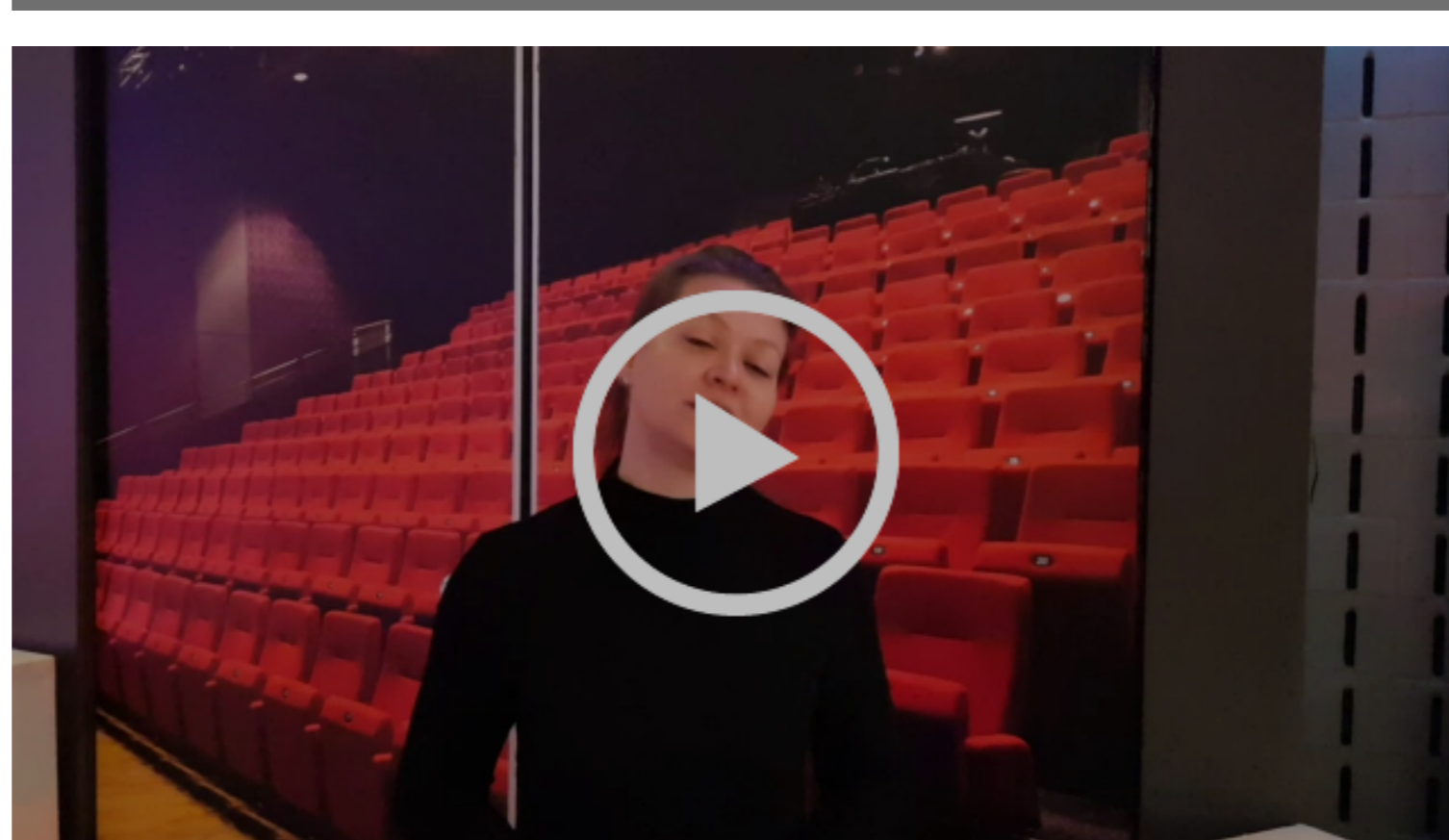
Zoals met elke app, is het kosteloze gedeelte beperkt, hoewel dat deel bij deze app absoluut niet tegen valt. Met de feestdagen en vakantieperiode achter de rug, ben ik weer opnieuw begonnen om mijn routines weer scherp te stellen, een heel vertrouwd gevoel.

Als je je aanmeldt voor deze app, ga je een reis volgen naar je toekomstige jij. De app helpt je om nieuwe gewoontes aan te leren. Je begint met één kleine gewoonte: begin de dag met een glas water. Herinneringen ervoor kun je aan en uit zetten, je wakker kun je er ook op aanpassen. Om jouw nieuwe gewoonte goed te implementeren word je gemotiveerd door tips en artikelen wat deze gewoonte je oplevert en hoe je hem makkelijker implementeert in je dagelijkse routine.

Naarmate de reis die je volgt, krijg je meer gewoontes. Er staan al een aantal suggesties voor je klaar, maar je kunt er zelf ook nog gewoontes aan toevoegen. Wat ik sterk vindt aan de standard journeys (er zijn er 3 gratis beschikbaar) is dat er pas een nieuwe gewoonte aangeboden wordt als je de voorgaande voldoende hebt geïmplementeerd. Is het een dag niet gelukt? Geen probleem! De telling gaat de volgende dag door, je zet je reis gewoon voort.

Naast jouw eigen journey biedt de app ook een module 'make me fabulous'. Een collectie korte activiteiten die je kunt doen om lekker in je vel te zitten, als een 1 minuut work-out, 10 minuten stretch of 10 minuten powernap. Probeer ze een keer uit en ervaar welke impact het heeft op jou. Eenmaal een paar keer gedaan, kun je ze toevoegen aan je journey of doen wanneer je er behoefte aan hebt.

Dus heb je keuzestress als je op zoek bent naar een habit tracker of een habit coach via je telefoon, kan ik deze zeker aanbevelen!



Cadeautjes voor jou!!!

Meer info over de wandeling: <https://coachveilingen.nl/.../in-je-element-door-de-5-elementen-/>

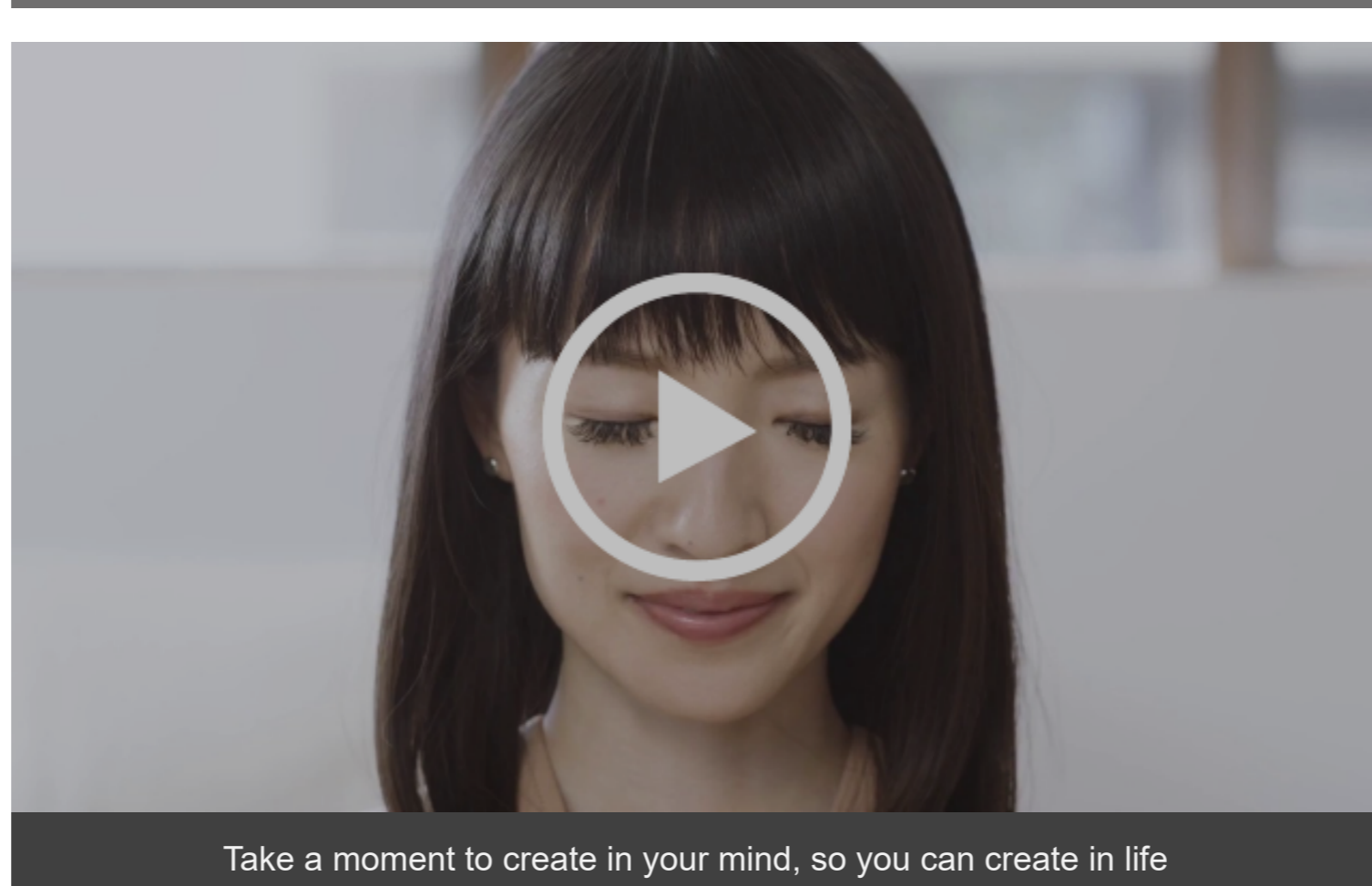
Wil je winnen? Vul hier je gegevens in: <https://2be-have.nl/contact/>

In 2011 werd mijn eerste artikel gepubliceerd, er volgden er meer en er kwamen ook boeken bij. Het werd hoog tijd om deze in een overzicht te zetten zodat ze nog steeds gelezen kunnen worden. In een chronologische volgorde staan ze op mijn website.

[Lees hier](#)

Inmiddels ben ik weer bezig met het uitwerken van boeken. En ik waag de stap naar buiten het onderwijs! Als trainer en coach ben ik uitgestapt naar de zorg, het bedrijfsleven en naar particulieren. Deze categorieën zijn naast het onderwijs de inspiratie voor mijn nieuwe boek. Wil jij hier ook een bijdrage aan leveren? Dan kan dat! Voor trainingen en coaching die gedeeld mogen worden in mijn boek, hier ik een aantrekkelijke actie. Neem contact op met mij zodat wij jouw ideeën hierover kunnen bespreken.

[Contact](#)



Take a moment to create in your mind, so you can create in life



2Be-Have Inspiratiemagazine



2Be-Have <https://2be-have.nl>
angela@2be-have.nl +31642528941