



2Be-Have

Bouw aan jezelf!

InspiratieMagazine Maart

Beste <<voornaam>>

De zon laat zich steeds vaker zien, 's ochtends horen we de vogeltjes fluiten en de jas kan in het zonnetje regelmatig uit.
De lente komt eraan en dat heeft een positieve invloed op ons. Je krijgt meer energie en kunt de energie ook buiten kwijt.

Merkbaar voor mij is het in het aantal aanvragen voor de 5 elementen wandeling en als ik coach met bokhandschoenen en stootkussens, doen we dat weer lekker buiten in het park.

Zelf pak ik veel vaker weer de fiets voor langere afstanden (ook buiten Dordrecht) en anders de motor in plaats van de auto.

Wat doe jij meer door dit mooie weer? Wat komt weer terug in jouw dagelijkse routine of maak jij meer tijd voor? Geniet ervan! Beleef bewust deze momenten en creëer bewust deze momenten.

Angela Kouwenhoven-de Waardt



Kortingsactie!

Donderdag 21 februari had ik een mooie proeftraining **Getting Things Done** op het Hoogwerker Centrum in Groot-Ammer. Deze dag is door de deelnemers beoordeeld met een gemiddelde van **4,5** (schaal 1 tot 5).
"Een interessante, verhelderende en leerzame training die je praktisch helpt naar een gestructureerd leven: meer rust, beter plannen, reflectie en vrijheid."

Ik geef aan **2** aanvragen **50% korting** op de proeftraining (vanaf 10 deelnemers) op jouw werklocatie.

De training is van 09:30 - 16:30 met 3 pauzes van in totaal 1,5 uur
Je ontvangt een aangepast deelnemerspakket.

Voor informatie mail naar: angela@2be-have.nl

Hot news!

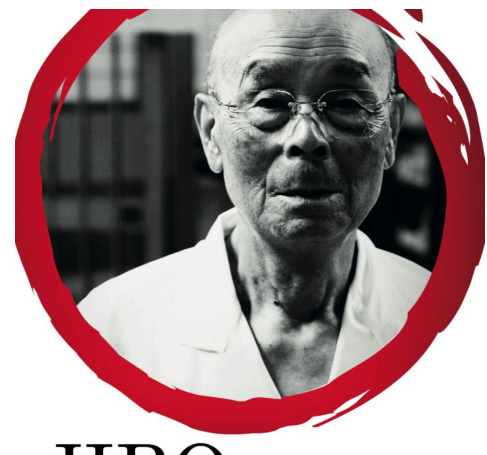
In het voorjaar van 2019 komt er een vervolg op het Fall in love with yourself and your life weekend:

Spring Festival

van 5 t/m 7 april

De trainers en coaches zijn al geïnspireerd door het lenteseizoen en zijn een mooi programma aan het maken. Meer info & tickets [hier](#)

Volg ook tussentijdse informatie & inspiratie via mijn Instagram Stories of volg het **Facebook-evenement**.



JIRO DREAMS OF SUSHI

Jiro dreams of sushi

Aansluitend op het boek Ikigai, de documentaire Jiro dreams of sushi, te bekijken op Netflix.
Jiro Ono leeft ikigai en dit wordt zo mooi weergegeven in deze documentaire. De passie die hij heeft voor zijn vak. De rust waarmee hij dit vak uitoefent. Het streven naar perfectie en het bewustzijn dat dit nooit bereikt zal worden. De maatstaven die hij zichzelf oplegt vanuit zijn eigen normen en waarden. En het plezier wat hij hieraan beleeft.

Of je nu eerst het boek leest en deze beelden kunt koppelen aan jouw verworven wijsheid of dat je de documentaire kijkt en deze beelden jou inspireren tijdens het lezen. Het is om het even, maar beiden verrijken elkaar om het optimale inzicht te krijgen in ikigai.

omdenkvraag:

Op welk deel van het **probleem** heb je **invloed**, op welk deel niet?

Ikigai door Francesc Miralles & Héctor García

Dit boek is de eerste in een serie 'Japanse geheimen voor een lang en gelukkig leven'.

Wellicht dat je bekend bent met de 'Blue Zones': 5 gebieden op de wereld waar de plaatselijke bevolking een uitzonderlijke hoge leeftijd bereikt met een hoge kwaliteit van leven.

Okinawa Japan is zo'n blue zone en waar ikigai vandaan komt.

Ikigai is de reden van jouw zijn, waar jij elke morgen voor opstaat. Letterlijk vertaald: 'dat wat de moeite waard is voor te leven'.

In het boek worden nog meer elementen van de blue zone levensstijl besproken zoals hoe er met bewegen en eten wordt omgegaan, maar ik leg voor nu de focus op ikigai ofwel 'purpose'.



Als jij voor jezelf helder hebt wat jouw ikigai is dan combineer jij in het dagelijks leven 4 aspecten tot jouw levenswerk: passie, missie, roeping en beroep.

Jij doet:

- waar je van houdt
- waar je goed in bent
- wat de wereld nodig heeft
- waarvoor je betaald kunt worden

In deze staat van werk kun jij je richten op jouw passie en sta jij open voor de mogelijkheden die leiden tot groei en ontplooiing.

Die groei beleef jij als jij flow ervaart in jouw werk. De waan van de dag leidt ons zo vaak af van wat wij belangrijk vinden, nodig hebben en energie uithalen. Multitasken zorgt ervoor dat we onze flow verliezen.

Hoe jij ervoor zorgt dat je wél flow ervaart? Er zijn 7 voorwaarden:

1. weten wat je moet doen
2. weten hoe je het moet doen
3. weten hoe goed je het doet
4. weten waar je heen moet
5. het moet een grote uitdaging voor je vormen
6. en een grote kundigheid van je vereisen
7. je moet vrij zijn van afleiding

Bedenk aan het begin van de dag of alles wat die dag voor je op de planning staat ook aan al deze 7 voorwaarden voldoen en creëer deze voorwaarden voor jezelf elke dag dat je begint.

Het boek is een mooie compilatie van verschillende bronnen. De filosofie van ikigai wordt verbeeld door verhalen van mensen die de schrijvers ontmoet hebben op hun reizen. Het wordt voor ons maakbaar door korte concrete opdrachten die worden beschreven die in de praktijk goed uitvoerbaar zijn. Het leest makkelijk weg door de persoonlijke benadering waarmee het is geschreven.

Raak door de verhalen geïnspireerd, ook als je niet bezig bent met een nieuwe loopbaan of op zoek bent naar je passie, geven deze verhalen gewoon een glimlach op je gezicht.

Oefening: Invloed

Tijdens de 5 elementen-wandeling, worden in het tweede gedeelte de elementen behandeld: balans - rust - invloed - energie - focus.
Elk element heeft zijn eigen opdrachten waarvan je voor het element invloed hier de begeleidende vragen vindt.

Wil je het maximale hieruit halen?

1. Schrijf de tekstdelen over op losse kaarten (5 stuks).
2. Maak buiten in het mooie weer een wandeling in de natuur.
3. Zorg dat je een kwartier hebt gewandeld voordat je aan de vragen begint.
4. Je leest steeds één kaart en laat de tekst op je inwerken, of dit een quote of een vraag is, visualiseer voor jezelf wat dit met je doet.
5. Pak dan de volgende kaart, steeds wanneer je klaar bent met jouw overdenking.

6. De tekstdelen hebben een volgorde, houd deze volgorde aan.
7. Het antwoord op de laatste kaart, kun je voor jezelf opschrijven.

5 tekstdelen op 5 kaarten:

- Er is een verschil tussen controle hebben en invloed uitoefenen. Neem in gedachten 2 situaties waarin jij dit verschil ervaart.
- Loslaten komt uit een diepere laag van onszelf. Een geloof, een overtuiging, een vertrouwen...
- Jij kunt kiezen waarin jij je tijd, energie, geld, kracht, liefde en moeite investeert om vervolgens los te laten.
- Over welke situatie wil jij controle?
- Wat kun jij investeren van jezelf om tevreden te zijn over de invloed die jij hebt uitgeoefend en vertrouwen te hebben in de toekomst?



Intmiddels ben ik weer bezig met het uitwerken van nieuwe 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, heb ik een aantrekkelijke actie. Neem contact op met mij zodat wij jouw ideeën hierover kunnen bespreken.

[contact](#)



2Be-Have Inspiratiemagazine

Je ontvangt deze e-mail omdat jij je hiervoor hebt aangemeld via de website <https://2be-have.nl> of omdat jij je hebt ingeschreven tijdens een training of workshop.



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

2Be-Have - Vorensaterstraat 17 - Dordrecht, 3312 NV - Netherlands