

Nieuwsbrief Lichter Hart Counselling

Juni 2025

Veel plezier bij het lezen. En heb je vragen hierover, bel, app of mail me gerust.



Breinfaitje

De zomer begint nu echt.

Een periode waarin reclames, films en t.v. programma's ons om de oren slaan met de boodschap *dat je blij, vrij en van strand naar terras door het leven moet gaan*. En dan hebben we het nog niet eens over tiktok, Instagram of facebook die er een schepje bovenop doen.

Het één na het andere mooie vakantiebericht popt op als we even online zijn.

Tijd om even afstand te nemen, en uit te zoomen in plaats van er helemaal in mee te gaan. Het gras is altijd groener aan de andere kant van het hek. Tel daarbij de marketingstrategie van alle advertentiebureaus erbij op. Kom weer *met beide voeten terug* op onze planeet aarde.

Ook in de zomer worden mensen ziek, raken mensen hun baan kwijt, is er oorlog en milieuvervuiling, heb jij hoofdpijn of moeite om de dag door te komen.

Ook aan het strand is er nog steeds kans op ruzie met je partner, kind of met wie je dan ook daar bent. Ook op het terras heb je mensen naast je met een te harde stem of is het eten toch niet zo lekker als gehoopt.

En ja, dat zien we nu net niet terug in reclames of tiktopfilmpjes.

En hoe ga je om met die **mentale druk**? (want dat is het)

Sta elke avond even stil bij de **mooie/ leuke/ prettige momenten van die dag**.

Heb je gelachen met een collega, heb je lekker gekookt of juist even gekozen voor een makkelijke maaltijd en ging dat goed? Ben je naar je werk geweest, heb je iets geleerd vandaag. Is een korte lunchwandeling gelukt, of zag je mooie bloemen staan langs de kant van de weg.

Op verreweg de meeste dagen hebben we veel meer mooie momenten op een dag dan we denken.

En ons brein moet leren dit te zien. Dus train die grijze cellen in je bovenkamer vooral met fijne momenten leren zien.

Wat we denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen.

Laten we die gedachten dan vooral vaak voeden met positieve beelden.

Ik wens je veel mooie momenten.

De Praktijk

Afgelopen weken heb ik twee studiedagen gevolgd, die beiden te maken hadden met de cirkel van het leven.

De één had als onderwerp geboorte en prenataal trauma, de ander rouw, specifiek bij kinderen en jongeren.

Mensen komen bij mij als er iets in hun leven niet lekker verloopt, er blokkades zijn of te hoge drempels om het leven te durven leven zoals ze dat voor ogen hebben.

Om zelf in balans te blijven volg ik daarom ook regelmatig supervisiesessies.

Toch waren het ook voor mij mooie dagen op ook naar mezelf toe te reflecteren.

Te overdenken hoe mijn leven is gestart, wat toen van invloed was en ook zeker hoe dat in die tijd ging.

De studiedag rouw had dan wel de focus op kinderen en jongeren, toch was dat een moment om zelf te overdenken hoe ik naar dit onderwerp kijk, en mijn ervaringen op dit gebied.

De cirkel van het leven.

In de Disneyfilm 'The Lion King' wordt deze al cirkel al mooi neergezet.

Een film voor kinderen, maar o wat geniet ik er zelf ook altijd van.

De film zelf, de filmmuziek en liedjes, zo mooi! En natuurlijk de laag onder de oppervlakte: Familiebanden, vertrouwen, zelfvertrouwen, geboorte en dood naast elkaar. Deze zomer tijdens een regenachtige dag, wie weet 😊

Wil je een ander blij maken met deze nieuwsbrief? Deel hem gerust.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wil ontvangen. Dan schrijf ik je uit.