

Beste lezer,

Sinds 2006 help ik, Rosa Kiekebosch-Wigink als Coach en Counsellor, mensen zichzelf te ontwikkelen in diverse processen van welzijn en werk. Mensen ervaren mij als betrokken, ervaren én betrouwbaar.

In 2013 werd Rosa verkozen tot de op één na beste counsellor van Nederland en België.

Door stil te staan bij hoe het was en hoe het nu is help ik je een nieuw evenwicht te vinden. Hierdoor vind je kracht om verder te gaan zodat je uiteindelijk weer naar de toekomst kunt kijken. Na mijn begeleiding voelen mensen zich gelukkiger en evenwichtiger, hebben meer zelfvertrouwen en weten weer richting aan hun leven te geven. De toekomst hangt van een hoop dingen af maar vooral van jou!

Door mijn nieuwsbrieven hoop ik dat je me beter leert kennen. Wanneer je iemand weet voor wie ondersteuning waardevol kan zijn voel je dan vrij mijn nieuwsbrief door te sturen en degene te attenderen op mijn werk en site. Reeds verschenen nieuwsbrieven zijn te vinden onder: <http://www.rosakiekebosch.nl/nieuwsbrieven>

Jaargang 8, nummer 1 2018

Inhoud:

- Uit mijn praktijk: Gedicht Inzicht, gekregen van cliënte
- Uit mijn praktijk: Zelfvertrouwen
- Ter overdenking: Mag jij van jezelf in de wereld staan zoals jij dat zelf wil?
- Gedicht: Zelfvertrouwen, auteur Marinus van den Berg
- Lied: Ik hou van jou, zanger Harrie Jekkers
- Afsluiting

Bijna voorjaar, heerlijk!

Terwijl ik de laatste hand aan mijn nieuwsbrief leg regent het, er is veel wind de lucht is grauw. Voor de komende dagen is er mooi voorjaarsweer voorspeld. Nog even doorzetten en daarna kunnen we weer volop genieten van buitenactiviteiten, van de zingende vogels en van de natuur in volle glorie.

Onlangs heb ik een tekst aangeleverd voor een website. Hierbij werd ik 'gedwongen' in een beperkt aantal regels aan te geven wat mijn werk inhoudt. Het was best lastig om bijna 12,5 jaar ervaring weer te geven in een paar zinnen.

Dit is het geworden inclusief een filmpje:

Als Coach & Counsellor heb ik sinds 2006 honderden tevreden cliënten begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling. Door mijn zeer ruime ervaring kan ik je begeleiden in de meest brede zin van het woord.

Een paar voorbeelden: op het gebied van je werk- of privéleven, rouw en verlies, stressreductie of persoonlijk leiderschap.

In de kern gaat het er in onze gesprekken altijd om: wie ben jij en wat wil jij bereiken. Wat zie, hoor en voel ik én wat ga ik je daarom aanreiken zodat jij je doel bereikt.

Wil jij meer positieve gevoelens ervaren, je mentaal en fysiek fitter voelen dan ben je bij mij aan het juiste adres!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=jBHJvGn9tNk>

Uit mijn praktijk:

Onderstaand gedicht kreeg ik van cliënte. Ze vond het precies passen bij hoe ze onze gesprekken ervaarde.

Gedicht: Inzicht

Ze luisterde naar mijn verhaal.

Ik voelde aan de stilte waarmee ze luisterde haar betrokkenheid.

Ik ging nog enthousiaster vertellen.

Ze luisterde naar mijn verhaal.

Ik voelde aan de aandacht waarmee ze luisterde haar liefde voor mij.

Daardoor vertelde ik nog meer.

Ze luisterde – en hoe?

Ik voelde dat ze zelf ook doorleefde wat ik haar vertelde.

Die aandacht liet mij dingen zeggen die mijzelf verbaasden.

Van haar leerde ik hoe je tot nieuwe inzichten kunt komen:

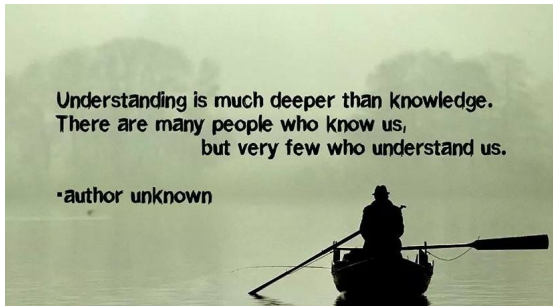
dat gebeurt altijd wanneer iemand luistert

Met het hart, vol liefde en begrip.

Uit: Wat je vindt mag je houden: geweldloos communiceren als weg naar verbinding

(Jan van Koert)

(Naam dichter niet bekend)



Begrip gaat zoveel dieper dan kennis. Er zijn veel mensen die ons kennen, maar er zijn zeer weinig mensen die ons begrijpen. Auteur onbekend.

Zelfvertrouwen

Gebrek aan zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfliefde is een veelvoorkomend thema in mijn praktijk en in het leven van heel veel mensen. Ook al lijken mensen in eerste instantie zoveel zelfvertrouwen uit te stralen, maar dat is slechts de buitenkant.

Wanneer cliënten mijn veilige nabijheid voelen, ze zich niet groot hoeven te houden, dan vallen maskers af en komt er aandacht voor dat wat ten diepste in hen aanwezig is. Hierna kan er groei plaatsvinden.

Een gezonde dosis zelfvertrouwen: wie wil dat niet? Helaas is dat niet voor iedereen weggelegd. Zelfvertrouwen is, zoals het woord al zegt, het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Het is een realistische kijk op je eigen kunnen; het vertrouwen dat je zelf taken en hindernissen aankunt. Zelfvertrouwen is een sterk besef van je eigenwaarde en mogelijkheden. Je niet afhankelijk opstellen, de ander niet boven jezelf plaatsen. Je gedragen en handelen vanuit gelijkwaardigheid.

Als je zelfvertrouwen hebt, dan geloof je dat je de dingen op eigen kracht aankunt en dat je tegenslag goed kunt verwerken. Zelfvertrouwen is een voorwaarde om optimaal te kunnen ontwikkelen.

In de positieve psychologie is de theorie dat zelfvertrouwen een balans is tussen vaardigheid en waardigheid. Wanneer je door te oefenen bepaalde vaardigheden vergroot, vergroot dit ook je zelfvertrouwen. Je weet dan dat je iets goed kunt, je twijfelt hier niet over.

Ook aandacht schenken aan waardigheid is belangrijk wanneer je wilt dat je zelfvertrouwen groeit. Want wat als het niet lukt om bepaalde vaardigheden te vergroten, of wanneer je hier geen complimenten over krijgt? Je zelfvertrouwen kan dan zo weer verdwijnen. Daarom is het belangrijk om ook aan je waardigheid te werken. Dit betekent dat je jezelf waardevol vindt, ook

al staat daar misschien geen prestatie tegenover.



Zelfvertrouwen
is het
vertrouwen dat
je als mens hebt
in je eigen
kunnen en zijn.

Gebrek aan zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen ontwikkelt zich in de kinderjaren. Naast iemands persoonlijkheid is de sociale omgeving belangrijk bij de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Wanneer je bijvoorbeeld erg beschermd opgevoed bent, kan het zijn dat je niet geleerd hebt om een eigen mening te vormen en zelf dingen te ondernemen. Als je ouder wordt, kan dit zich uiten in je gedrag. Je durft weinig initiatief te nemen of iets niet te zeggen, omdat je bang bent dat een ander vindt dat je iets stoms zegt. Hierdoor behaal je geen successen en krijg je geen bevestiging dat je iets heus wel kan. Je zelfvertrouwen neemt nog meer af en dit resulteert in nog minder positieve ervaringen. Je komt in een negatieve spiraal terecht.

Hetzelfde kan ontstaan wanneer mensen in je omgeving kritiek hebben geleverd op je gedrag of prestaties, je nooit bent gesteund in jouw zijn of wanneer je bent gepest. Ook dit zijn oorzaken waardoor je aan jezelf kunt gaan twifelen en dingen uit de weg kunt gaan, waardoor je zelfvertrouwen afneemt of zich niet genoeg ontwikkelt. Wanneer je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt, kun je dit niet zomaar in een uurtje veranderen. Je moet zelf actief aan de slag.

Je eigen waarde kennen en zelf erkennen is heel belangrijk. Te vaak nog laten mensen hun eigenwaarde afhangen van de mensen om hen heen. Ze wachten dan op de bevestiging van een ander en/of gaan zich aanpassen aan dat wat ze verwachten dat een ander van hen verwacht.

Jezelf teveel aanpassen aan anderen is slecht voor je gevoel van eigenwaarde én voor je zelfrespect. Vaak gevolg geven aan deze neiging, geen confrontatie aangaan, is uiteindelijk ook niet goed voor je relatie met die ander. En al helemaal niet voor de relatie met jezelf. Vind jezelf de moeite waard!

Wat is de oorzaak van het verminderde zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfliefde. Maar vooral: wat kun je zelf doen om meer zelfvertrouwen te krijgen? Ik wil je daar graag bij helpen.

Je bent welkom!



Ter overdenking:

Mag jij van jezelf
in de wereld staan
zoals jij dat zelf wil ?

Of ben je bang
dat wanneer je dat doet
dat je dan geen goed mens bent,
dat mensen je dan niet meer
leuk, lief of aardig vinden ?

Vaak komt twijfel en onzekerheid vooral op
wanneer je stappen wilt zetten.
Doe ik er wel goed aan,
weet ik dit wel zeker
is dit echt de juiste stap ?

Vragen die zeer belangrijk zijn
maar die ook allerlei verwarrende
gevoelens met zich mee brengen.

Zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfliefde
zijn thema's die bij het proces
van verandering horen.

Want ook al leiden we onszelf af
van onze ware gevoelens,
door ons te richten op de ander,
op de wereld om ons heen,

het draait eigenlijk altijd alleen
maar om jou en om wat er in je
binnenwereld gebeurt.

Jij bent de enige die daarin leeft
en je bent er 24 uur per dag.

Mag jij van jezelf
in de wereld staan
zoals jij dat zelf wil,
is een vraag
waar veel mee begint.

Wanneer je antwoord nee is,
of met "ja maar" begint...
weet je dat er iets ligt wat je
voor jezelf en met je Zelf
mag onderzoeken.

Auteur: Lichtflits

Gedicht: Zelfvertrouwen

Auteur: Marinus van den Berg

*Jij ontving dit leven
Jij kreeg een naam
Jij mocht ademen
Jij bent niet meer weg te denken*

*Je mag een plaats innemen
Je hoeft niet af te wachten
Je hoeft niet te bedelen
Je bent van waarde*

*Vertrouwen in jezelf
Liefde voor jezelf
Zij groeien in jezelf
Niet ondanks maar dankzij*

*Laat zien dat je iemand bent
Straal vertrouwen uit
Maak je niet afhankelijk
Je zult verrast worden.*

Lied: Ik hou van mij

Zanger: Harrie Jekkers

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JmtPXcsitqs>

*Ik hou van.. mij
hoor je nooit zingen
Ik hou van mij
wordt nooit gezegd
maar ik hou van mij
ga ik toch zingen
want ik hou van mij, van mij alleen en ik meen het echt!*

*Ik hou van mij, want ik ben te vertrouwen
Ik hou van mij, van mij kan ik op aan
Ik hou van mij, op mij kan ik tenminste bouwen
Ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan!*

*Ik blijf bij mij, en niet voor even
Ik blijf bij mij, voor eeuwig en altijd
ben zelfs bereid mijn leven voor mezelf te geven
ik blijf bij mij, totdat de dood mij scheidt!*

*Ik hou van jou
zeg ik soms ook wel
Ik hou van jou, schat en ik meen het echt
maar ik hou van jou zeg ik alleen maar voor de spiegel
zo komt ik hou van jou weer bij mezelf terecht!*

*Ik hou van mij, van mij, van mij
en van geen ande!
Want ik ben verreweg, de leukste die ik ken
Ik hoef mezelf zonnodig ook van mij niet te veranderen
ik hou van mij mezelf, gewoon zo als ik ben*

*Want ik hou van jou
betekent meestal:
schat, hier heb je mijn problemen, los maar op!
ik leef in een hel en verwacht van jou de hemel
Je geeft de hel weg, dank je wel zeg,
rot lekker op*

*Want houden van een ander,
dat heb jij alleen maar nodig*

*omdat je niet genoeg kan houden van jezelf
Hou van jou joh, maak de ander overbodig,
want ware liefde, geloof me, begint áltijd
bij jezelf*

*want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
maar ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht
want wie van zichzelf houdt, die geeft pas echt iets kostbaars
als ie ik hou van jou tegen een ander zegt*

Afsluiting

Dit was alweer de 28ste nieuwsbrief, ik hoop dat je er van genoten hebt en dat ik je stof geef tot nadenken. Ik wens je een fantastisch zonnig voorjaar toe!

Wil je meer weten? Kun je wel een goed gesprek gebruiken?

Kijk voor meer informatie op www.rosakiekebosch.nl of bel 06 486 47 561

Hartelijke groet,
Rosa Kiekebosch-Wigink