

INFUUS

Powered by



De gazet voor de zorgprofessional

07

HENDRIK DELARUELLE

"In een inclusieve samenleving zijn we allemaal gevaccineerd"

18

HARTVERWARMERS

Ambulance Wens

25

OP DE KOFFIE IN HET ZEEPREVENTORIUM

"Ik ben hier om aan mezelf te werken"

27

DOMINIQUE VAN MALDER

Paradijsland



VERPLICHTE WERKKLEDIJ?

"Het is onmogelijk om voor iedereen goed te doen."

Verschiint 6x per jaar - nr. 5 - jaargang 1 / 2021 (maand oktober) - 6 oktober 2021 - Antwerpen X - P926211



THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

- ✓ Vél betere hygiëne
- ✓ Minder ziekenhuisinfecties
- ✓ Lagere kost op korte termijn



→ VRIJBLIJVENDE PROEFOPSTELLING ? Bel 0475 89 15 98 of mail info@silentia.be

www.silentia.be

Dress as yourself

Jezelf zijn, zo doe je dat!

Hoe komt het toch dat jezelf zijn zo moeilijk is? Dat je jou niet goed in je vel voelt gewoon om wie je bent? Misschien herken je bij zelf wel volgende gedachten: 'Als ik dit zou aanhebben, dan gaan ze mij graag hebben!' Of: 'Wanneer ik die job heb, dat doel heb bereikt, dan zal ik gelukkig zijn, me pas goed voelen.'

In onze zoektocht naar geluk dwalen we meer en meer af van ons ware zelf. Gelukkig zijn heeft niets te maken met het type wagen waarmee je rijdt, welke kleren je draagt en of je een bepaald doel hebt bereikt in je leven. Echt geluk zit binnenin! Yup Yup :-)

Maar de gedachte dat we 'niet goed genoeg zijn', geeft ons het gevoel dat we anders dienen te zijn, beter dienen te presteren om erbij te horen. We willen die auto, die bepaalde job, om aanvaard te worden, om 'genoeg' bevonden te worden. En, dit kan soms heel vermoeiend zijn. Volgende tips helpen je alvast dichterbij jezelf te komen.

DAAROM DEZE MAAND TIPS OM JEZELF VERDER TE ONTWIKKELEN.

FOCUS OP WAT JOU UNIEK MAAKT

We zijn allemaal uniek, niemand is identiek, zelfs een identieke tweeling niet (ze hebben andere gewoontes, gedachten, dragen hun haar liever anders, enz) Dus, in plaats van te focussen op een ander, richt de lens eens de andere kant op.

Leer de schoonheid te zien in de kleine dingen die je normaal gesproken als vervelend of onprettig ervaart. Ga ervan uit dat alles schoonheid in zich heeft en ga ernaar op zoek.

- Wat vind je mooi aan jezelf?
- Wat maakt jou uniek?
- Waardoor spring jij er tussenuit?

OMARM JE IMPERFECTIES

We maken allemaal fouten, doen dingen die niet goed voor ons zijn, gedragen ons niet altijd zoals het hoort... en dat is oké. Maar dat wil niet zeggen dat we hierdoor niet lief, slim, waardevol en mooi zijn. Dit is wie we zijn, we zijn perfect imperfect.

Volgende oefening helpt je om je imperfecties te omarmen:

- Ga met zo weinig mogelijk kleren of naakt voor de spiegel staan.
- Bekijk jezelf van kop tot teen en benoem 10-15 kenmerken bij jezelf die je mooi vindt. Dit kan over je lichaam gaan, maar ook over je karakter.

Extra tips: Je kan een lichaamsdeel ook positief bekijken om wat het doet, niet (alleen) om hoe het eruitziet. Je vindt jouw benen bijvoorbeeld niet zo mooi, maar je bent wel blij dat ze jou helpen bij het fietsen naar je werk.

LAAT LOS

Je hebt geen controle over wat anderen over jou denken. Ik weet het, het zou tof zijn om gedachten te kunnen lezen, maar we kunnen het niet.

"What others think of me is their choice, what I think of myself is my choice."

Waar je wel controle, impact op hebt, is hoe je over jezelf denkt. Dus, laat het idee varen om controle over anderen te hebben en kijk hoe je jouw controle wel kan gaan vergroten. Start bijvoorbeeld met jou een andere verhaal over jezelf te vertellen.

SPREEK JEZELF LIEFDEVOL TOE

Stel jezelf even voor dat je de hele dag negatief tegen jezelf spreekt, wat gebeurt er dan met jou? Hoogstwaarschijnlijk voel je je mottig, zit je dan niet goed in je vel, daalt je eigenwaarde met de minuut en hup, bye bye daar gaat dan ook je zelfvertrouwen! Niet de weg die je wil bewandelen.

Probeer eens lief tegen jezelf te praten, vertel jezelf een ander positief verhaal, in je hoofd of in je gedachten. Zeg bijvoorbeeld: "Vandaag gaat een fantastische dag worden", "Ik ben dankbaar voor mijn mooie lichaam", "Ik ben wie ik ben en aanvaard mezelf volledig", of "Ik mag er zijn".

EN ONTHOU...

"BE YOU, the rest is already taken"

JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny (37) coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

www.happymindguide.be



© Photo by Daphne Matthys