

INFUUIS

Powered by

ZORG
MAGAZINE

De gazet voor de zorgprofessional



07

KATRIEN VERHEGGE

"Dromen over een
nieuwe jeugdhulp"

16

ALAIN DEVAUX

Dokter voor Daklozen

24

OP DE KOFFIE BIJ BRANDWONDPATIËNTE RAGNA

FEESTDAGEN IN DE ZORG

"Al sinds oktober zijn we
daarmee bezig"

Verschiint 6x per jaar - nr. 6 - jaargang 1 / 2021 (maand december) - 8 december 2021 - Antwerpen X - P926211



THE FUTURE IN PRIVACY & HYGIENE SOLUTIONS

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



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

www.silentia.be

Hoe goede voornemens maken zonder stress?

Met een nieuw jaar in zicht is het weer tijd voor de goede voornemens. Yup, je kent het wel die voornemens die ervoor gaan zorgen dat jij en je leven terug meer in balans gaan zijn. Het is een periode om te reflecteren over het afgelopen jaar en na te denken over hoe je het anders wil gaan aanpakken.

Zou het niet fijn zijn als je deze voornemens ook nog eens zou volhouden én bereiken? En toch gebeurt het maar al te vaak dat onze goede voornemens na een paar weken al de deur uit vliegen.

*“Don’t live the same year over and over again!
Make a change this time.”*

DAAROM DEZE MAAND TIPS OM JEZELF VERDER TE ONTWIKKELEN.

REFLECTEREN

Sta even stil bij het afgelopen jaar, bekijk wat dit jaar jou heeft gebracht, zowel in positieve als in negatieve zin, en noteer dat voor jezelf. Door het neer te schrijven, krijg je een duidelijker beeld van wat je wel en niet wil – zo blijft het niet alleen bij hersenspinsels.

Een aanzet:

- Wat werkte er wel en wat niet voor mij het afgelopen jaar?
- Welke inzichten heb ik opgedaan?
- Wat heb ik doorgemaakt of ervaren het afgelopen jaar? En hoe heeft dit mij gevormd als persoon?
- Wat heb ik geleerd? Waar wil ik meer of minder van?

KEEP IT CLEAR

Duidelijk, specifiek en gedetailleerd jouw voornemens noteren, stimuleren jou om door te gaan ook op de dagen dat het wat moeilijker gaat om ze vol te houden.

- Wat wil jij precies bereiken?
- Moet er echt iets aan gedaan worden of is er iets anders belangrijker?
- Hoe wil je het meten?
- Is het haalbaar voor jou?
- Heb je hulp nodig hierbij?
- Tegen wanneer wil je jouw voornemen behaald hebben?

formuleren hoe je dat zal gaan doen, bijvoorbeeld “Ik ga vanaf 5 januari elke dinsdag en donderdagavond van vijf tot zes fitnessen in de fitness hier in het dorp, met focus op het versterken van mijn beenspieren. Hierdoor zal ik minder pijn ervaren, me fitter voelen mentaal en fysiek”, dan is dit al heel wat concreter. Dat helpt je om concrete acties hieraan te koppelen, zoals bv. het aankopen van een fitnessabonnement, opvang te regelen voor de

kinderen in tussentijd...

Plus, doordat je beter weet wat je wil gaan doen is het gemakkelijker om blijvend stappen in de juiste richting te zetten.

KOPPEL HET AAN IETS POSITIEFS

Noteer zoveel mogelijk voordelen die je zal ervaren bij het uitvoeren of het bereiken van jouw voornemen(s). Dit zal jou de nodige motivatie geven om door te gaan. Bijvoorbeeld:

- Ik ben meer gefocust tijdens de dag, waardoor ik meer voldoening ervaar
- Ik voel me vrolijker, wat aangenaam is voor de personen rondom mij
- Ik voel me energiekeer
- Ik ervaar meer rust in mijn hoofd

DEEL

Heb je het moeilijk om je ergens aan te houden, deel dan je voornemens met anderen.

Zoek een buddy/vriend(in) die je helpt om samen dit voornemen te verwezenlijken. Zet je kinderen, partner, familie in om je hierin te steunen. Zij kunnen de reminder in je agenda zijn of zelfs een stok achter de deur. En dit verhoogt jouw kansen nog meer om je voornemens te gaan bereiken.

REMINDER

“Noteer je goede voornemens, druk ze af, schrijf ze in het groot, kader ze desnoods in. Zet ze in het zicht zodat je er dagelijks aan herinnerd wordt. Ons geheugen durft ons al eens in de steek te laten, maar met een visuele reminder verlies je ze niet uit het oog ;)

Voila, en nu is het aan jou.

PS: En vergeet vooral niet om ze ook leuk te maken, het zijn tenslotte jouw voornemens.



© Photo by Daphne Matthys

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