



Update: Juli alweer. Met drukke maanden achter de rug wordt het weer eens tijd voor de nieuwsbrief. Ook al is er de afgelopen twee maanden geen nieuwsbrief geweest, we hebben niet stil gezeten.

De herregistratie is weer voltooid, de website heeft een opfrisbeurt gekregen, en de verplichte bijscholing voor de zorggids is bijna afgerond, sterker nog terwijl je dit leest heb ik waarschijnlijk mijn certificaat op zak en geniet ik van een welverdiende vakantie! **Neem eens een kijkje op de vernieuwde website: www.co-counsel.nl**



Het feelgood vakantiegevoel. Wist je dat na 'liefde' Nederlanders 'vakantie' het mooiste woord vinden? Maar hoe lang houden wij de goede vibes die we krijgen bij het woord vakantie vast? Hoe verminder je de 'inpakkgaweg' stress? En hoe kunnen we optimaal van het even niets doen genieten. Ik deel graag wat tips met je.

Wat mij altijd helpt is al geruime tijd van te voren te kiezen naar een vakantie die bij me past, rekening houdend met: welk budget is er beschikbaar, met welk vervoer gaan we dit jaar het avontuur aan en wat wilt de rest van het gezin?

Om de 'inpakkgaweg' stress te beperken begin ik al geruime tijd van te voren mijn koffer te checken; hoe groot mag hij zijn bij de incheckbalie, wat heb ik allemaal nodig: bikini, extra slaapmatje, stevige rugzak en wie zorgt er voor de post en de planten in huis.

Om nu helemaal van het even niets doen te kunnen genieten wordt een lastiger verhaal. Ik ben echt een cultuursnuiver en wil dan ook het liefst veel ondernemen en lekker wat markten afstruinen. Uit ervaring kan ik zeggen dat manlief en mijn snoezige kinderen hier altijd heel blij van worden. In plaats van lekker aan het zwembad met een verkoelend drankje en een boek, fijn met mij mee op pad en in de brandende zon 185 treden oplopen om een mooie panorama view te fotograferen. Daarna staat er nog een mooie bergrit op het programma wat er vervolgens voor zorgt dat ik bij terugkomst de was weer mag doen omdat die bergrit toch meer aanvoelde als een rit van twee uur in de achtbaan. Hmmzz misschien toch maar dat ene boek meenemen en van te voren vooral NIET te plannen wat we daar allemaal 'kunnen' doen.

Wil jij net als mij de goede vibes van je vakantie langer vasthouden? Bedenk je in jouw vakantie dan eens wat je echt wilt met je leven, je werk, je toekomst! Bedenk wat realistisch is en wat niet, welke keuzes heb je nodig om dit doel te bereiken en welke tijdslimiet geef je het? Elke dag geniet ik van de keuze die ik gemaakt hebt, blij zijn met minder en nemen wat nodig is.

Wil jij eens kennismaken met een spel waar je wijzer van wordt? Laat je dan eens begeleiden door mij en vindt de keuze die bij jou past!

Nieuw!!

- * Studenten tot 30 jaar krijgen op vertoon van hun studentenpas 50% korting op een counsellingstraject (naast de evt. vergoeding vanuit de zorgverzekeraar).
- * Ook in 2016 kunnen consulten bij ons door jouw zorgverzekeraar worden vergoed, kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/counseling
- * Stel gratis jouw hulpvraag via de email, binnen 24 uur een reactie terug. Mail naar info@co-counsel.nl

Agenda

Let op in augustus is het inloopsprekuur verzet naar woensdag 3 augustus van 10.00 tot 11.00 adres: Oude Molenweg 14 in de Mortel



Deze maand: Update en hoe kom ik aan een FeelGood vakantiegevoel



CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl