

Verlang je ernaar om wat milder voor jezelf te zijn? Word je soms moe van hoe je jezelf in de weg zit. Lijkt soms alles te veel en blijf je maar mopperen? Grote kans dat je op deze momenten onder hoogspanning staat. Hoogspanning wat veroorzaakt wordt door stressvolle situaties.

*"Je lijf hoeft niet alleen maar opdrachten uit te voeren. Leer jezelf om ook de signalen die het afgeeft te herkennen en geef er aandacht aan".*

Maak kennis met onze nieuwe mindful@work of mindful2you programma's. In zes of acht sessies krijg je meer inzicht in je automatische gedachten, je leert je grenzen beter te bewaken en je keuzes bewuster te maken. Ervaar meer geluismomenten, minder gejaagd en oordeelloos te zijn. Geen zorgen voor morgen te hebben. Kortom je krijgt energie voor dingen die echt belangrijk voor je zijn, meer rust en een betere balans tussen werk en privé.

*"We zijn allemaal sterren, en we verdienen het om te schitteren"*

### We delen alvast wat tips met je

**Tip 1** Doe één ding tegelijk. Stop met multi-taken. Focus je op één ding. Doe het rustig en doe het goed.

**Tip 2** Doe dingen langzaam en met aandacht. Wees met je volle aandacht bij de dingen die je doet en doe ze met aandacht.

**Tip 3** Je kan beter een nachtje slapen over wat je wilt doen, dan wakker liggen over wat je hebt gedaan. Stop met piekeren over je verleden vestig je aandacht op het nu.

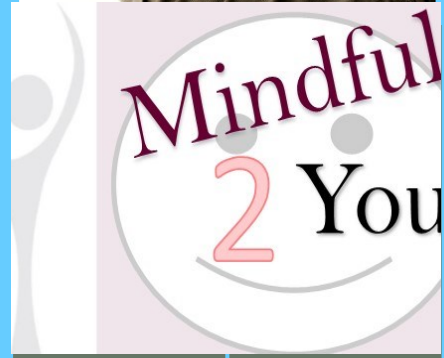
**Tip 4** Beweeg meer. Als je je lekker, gezond en Mindful wil voelen is een gezond lichaam belangrijk. Zorg daarom dat je voldoende beweging krijgt.

**Tip 5** Wees dankbaar. In plaats van altijd meer te willen, leer tevreden en dankbaar zijn met wat je hebt.

Voor meer informatie kijk op de website:

<http://www.co-counsel.nl/2015/07/mindfulness/>

<http://www.co-counsel.nl/2015/09/mindfullwork/>



## December Cadeautjes Maand

win win win Maak nu kans op een antistress pakket ter waarde van €140,-

Like ons op facebook en schrijf je in voor onze nieuwsbrief. Wij verloten aan één van de deelnemers uit deze actie dit mega relaxte actiepakket!

Mail je gegevens naar [info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)



Inclusief PSA-Stresswijzer ter waarde van 15,-  
Rituals giftset ter waarde van 28,50  
Herken je talent kaarten ter waarde van 3,95

Verwenkaarten ter waarde van 19,95  
Gelukspoppetje ter waarde van 1,99  
Waardebon consult ter waarde van 69,-

## CO-COUNSEL

COÖPERATIEF IN COACHING EN COUNSELLING

### CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin  
Kasteelhoeve 13  
5754 HW Deurne  
T. 06-10633487

[info@co-counsel.nl](mailto:info@co-counsel.nl)  
[www.co-counsel.nl](http://www.co-counsel.nl)

### AGENDA:

**5 JANUARI 2016** MAANDELIJKS INLOOFSPREEKUUR VAN 09.45 – 10.45 UUR BIJ GEZONDHEIDSCENTRUM DE SPRANK IN DE MORTEL. LEES VERDER OP DE WEBSITE.