

Tevreden of ontevreden over je lichaam? Ben jij vaak ontevreden over bepaalde uiterlijkheden van je lichaam? Dan is de kans groot dat dit ongenoegen een steeds terugkerende bron van irritaties met zich mee zal brengen. Geen problemen met je uiterlijk hebben maar er ook niet tevreden over zijn, gaat ten kosten van de mogelijkheid je pluspunten te waarderen. Het is belangrijk dat je nagaat welke deel van je lichaam het meest als last ziet. Zodat je weet waar en wanneer je extra alert moet zijn om te voorkomen dat jij het slachtoffer wordt van de kijk op jouw lichaam. Het kan ook zijn dat je last hebt van kwalen of pijn ervaart. Een steeds terugkerende hoofdpijn, na elke inspanning enorme krampen in je buik, of een vreselijke zeurende pijn in je onderrug. Natuurlijk is de eerste stap om deze klachten met je huisarts te bespreken. Hij of zij kan jou onderzoeken en wellicht medicatie voorschrijven om de pijn te verlichten. Is er sprake van terugkerende (vage) klachten, dan kan dat weleens te maken hebben met stress. Het is noodzaak om deze signalen serieus te nemen en na te gaan of een antistress therapie jou hiermee kan ondersteunen. Een bodyscan kan helpen om je lichaamsbewustzijn te ontwikkelen voor zowel een negatief beeld van je lichaam als de ervaring van kwaaltjes en pijnen in je lichaam. Een bodyscan herstelt de connectie tussen lichaam en geest, en is voor iedereen toepasbaar. Mits er een zekere motivatie en doorzettingsvermogen is. Een gratis bodyscan is te beluisteren op:
<http://www.co-counsel.nl/2015/02/mindfulness-body-scan-mbc/>

Wat zit je haar leuk? Afgelopen maandag 1 maart was het nationale complimenten dag. Een dag om eens stil te staan wat je van een ander of nog beter wat je van jezelf vind. Iedereen heeft de behoefte aan bijvoorbeeld bevestiging, dit is namelijk in de psychologie één van de basisbehoeftes uit ons ontstaan. Zo zijn er twaalf verschillende behoeftes die centraal staan in een relatie tot een ander. Namelijk: Aanmoediging, Acceptatie, Bevestiging, Begrip, Bewondering, Erkenning, Geruststelling, Goedkeuring, Veiligheid, Vertrouwen, Respect en Waardering. Welke spreekt jou het meeste aan? Klopt het dat, waar jij behoefte aan hebt dat je deze behoefte dan ook vaak aan een ander geeft. Bijvoorbeeld: je hebt behoefte aan erkenning, je wilt gehoord worden. Geef jij dan juist een ander vaak de erkenning die hij of zij nodig heeft? Een leuke oefening hiervoor vindt je op www.co-counsel.nl/2015/03/basisbehoeften

Make the Move in dertig dagen. Wil jij meer weten over je gezondheid? Volg dan nog een paar dagen de blogspot van co-counsel als extra actie voor Make the Move van Alles is Gezondheid. www.co-counsel.nl



Agenda donderdag 2 april 10.30-11.30 (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloop spreekuur bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw (psychische) gezondheid.

Maandag 20 april 10.00-12.00 uur. Gratis workshop "Hoe word ik duurzaam inzetbaar". Het doel van de workshop is om de bewustwording van de deelnemers te vergroten, evenals het versterken van een aantal nuttige vaardigheden. De workshop is laagdrempelig en kan een eerste stap vormen in het herstel of voorkomen van uitval bij de werknemer. Meer info via de website.



Partner van **Alles is gezondheid...**

CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

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