



Informatiebulletin van "Leeg je rugzak"

Thema 9 september 2023: Op gang komen

Maak van slechte herinneringen slechts herinneringen

Beste ,

Deze week zijn de scholen in regio noord als laatste begonnen. Sommige mensen, die niet aan de schoolvakanties zijn gebonden, hebben nu vakantie. Maar voor de meeste mensen zit het er op.

Dat heeft ook als gevolg dat er weer van alles te doen is. Misschien is het wel te veel drukte.

Ik wens je veel leesplezier,
Karin Kempel



"Houd de regie"

Nu alle schoolvakanties zijn afgelopen, komt ook het verenigingsleven weer op gang.

Je agenda stroom vol met de vaste dingen en de (on)regelmatige zaken, naast je verplichtingen op het werk, voor studie of als mantelzorger.

Net zoals toen alles wegviel toen de vakanties begonnen, mag je ook nu zelf bepalen wat je wel of niet wilt en kunt doen. Je hoeft niet alles te doen, je mag zelf de regie houden in wat je wel of niet doet. Dus ook ergens mee stoppen of minderen, mag jij zelf beslissen.

Of misschien wil je wel eens iets heel anders gaan doen, iets nieuws ontdekken of wat leren.

Wat mensen over mij zeggen:

"Ze is makkelijk te contacten en benaderen. Ook via app."

Tip van de week

Keuzes maken

Van sommige dingen krijg je energie:

- ☺ de gezellige mensen.
 - ☺ de voldoening die je hebt om iets voor de ander te doen.
 - ☺ je kunt je daardoor ontspannen.
 - ☺ je voelt je goed door te sporten.
- Schrappen kan dan best lastig zijn.

Van sommige dingen word je juist moe, ze kosten energie:

- ☹ je voelt je niet prettig bij die mensen.
- ☹ je doet iets omdat het van jou verwacht wordt.
- ☹ je vindt het niet leuk om te doen.
- ☹ het brengt spanning met zich mee.

Als je de dingen doet waar je geen energie (meer) uit kunt halen, dan wordt schrappen al wat minder moeilijk. Tenzij je daar je inkomen uit haalt.

Hoe ga je kiezen als je agenda voor jou te vol wordt?

1. Kijk welke dingen echt nodig zijn, zoals werk, studie, therapie. Deze kun je niet laten vallen.
2. Kijk welke dingen je kunt minderen door taken te delegeren, denk bijvoorbeeld aan mantelzorgtaken. Of misschien een dag minder werken of vaker thuiswerken, zodat je minder reistijd hebt.
3. Wil je nog wel (al het) vrijwilligerswerk doen of is het tijd om het stokje door te geven aan een ander voor bepaalde taken?
4. Kijk waar je de meeste energie van krijgt en wat je het meeste energie kost. Houd het eerste en schrap het laatste als dat geen financiële consequenties heeft.

Jouw lichaam geeft zelf aan wat voor jou goed is.

Als je rust voelt bij de gedachte aan een bepaalde beslissing, is dat een goede keuze.

Voel je veel onrust in je lichaam, dan is dat niet de goede oplossing.

Feedback op mijn berichten op Social Media

“Jij betekent iets voor lotgenoten door vooral ook de emoties te benoemen en te waarschuwen voor opkroppen. Je stimuleert hen om er juist mee voor de dag te komen, jij erkent hen daarin, biedt een luisterend oor en geeft hen goede adviezen.”



Blog: Ik vind alles leuk om te doen

Ik vind alles leuk om te doen, maar ja dan raakt je agenda vol. Nu kan dat voor een week wel, maar als dat elke week is, is het teveel. Dan is het tijd om te gaan schrappen.

Sommige dingen wil je misschien wel schrappen, maar kun je niet schrappen. Er moet natuurlijk wel brood op de plank komen, dus je werk schrappen, is minder handig als er geen andere inkomsten zijn.

Andere zaken kun je wel stoppen, maar dan durf je het niet zo goed. Bijvoorbeeld omdat je het gevoel hebt dat je anderen in de steek laat als jij stopt met vrijwilligerswerk. En weer andere zaken geven zoveel energie dat je daarom deze wilt behouden.

Het is dan een kwestie van balans vinden tussen de zaken die echt nodig zijn en de dingen die je leuk vindt om te doen. En dan ook nog genoeg tijd over te houden om niets te doen en uit te rusten.

[Lees verder](#)

Ken jij mensen voor wie het interessant is om dit informatiebulletin wekelijks te ontvangen? Deel dan deze [inschrijflink](#).

Wist je dat ik een besloten Facebookgroep heb?

Iedereen die zelf een ongeluk heeft gehad, of een volwassen huisgenoten van iemand die een ongeluk heeft gehad, is welkom.

Aanmelden kan door een paar vragen te beantwoorden op: [Gelukkig leven](#)

Op mijn pagina Karin Kempel deel ik wekelijks weetjes over mij en mijn werkwijze en praktijk.

Niet iedereen is zo van het lezen, dus na een half jaar ben ik deze teksten als video op gaan nemen om ze op zaterdag te plaatsen

De link naar de video op mijn You Tubekanaal plaats ik ook hier.

[Vandaag](#): ik houd van borduren.

Leeg je rugzak

Karin Kempel
Bodenclauwstraat 6
6942 VH Didam
Telefoon: [06-17909495](tel:06-17909495)
karin@leegjerugzak.nl

Je ontvangt deze e-mail omdat
jij je hebt aangemeld via mijn website
of iets bij mij hebt besteld.

[Afmelden](#)

