



5 tips om tevreden te zijn met wie je bent

Ontdek wie je bent! **Doe wat jij belangrijk vindt stap voor stap en wordt tevreden met jezelf. Doe het nu!**



Omdat ik al sinds 2005 bezig ben met het begeleiden van mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling, heb ik veel gelezen en gesproken over het leiden van een vervullend leven. Eén van de belangrijkste thema's die hierbij een rol blijkt te spelen is tevreden kunnen zijn met wat er is en met jezelf. We denken vaak dat het leven complex en ingewikkeld is, maar met de volgende tips is het eenvoudig om een stap te zetten en wordt je leven prettiger en geniet je meer.

1. Stel orde op zaken! Zorg voor overzicht in je leven. Het geeft je minder stress, dus meer ontspanning, meer controle en meer zelfvertrouwen.
2. Ga dingen DOEN! Gun jezelf regelmatig de tijd om iets leuks te doen. Alleen of samen met anderen. Neem initiatief.
3. Zorg goed voor jezelf met aandacht voor lichaam en geest. Zorg goed voor je lichaam door een gezond eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging.
4. Neem de touwtjes in handen! Sta er iedere dag bij stil dat jij de regie hebt over jouw leven.
5. Leef in het nu! Als je vaker stilstaat in het hier en nu, zul je meer geluk ervaren en maak je je leven een stuk leuker. Meer weten? Kijk dan op marjandolsma.nl/opmerkelijk/

Beren op de weg?

Denk je na het lezen van de vijf tips: 'makkelijker gezegd dan gedaan?'

Bel of mail me dan gerust. 06 29363415 of info@marjandolsma.nl

We gaan samen kijken wat de beren op de weg zijn en wat je er aan kunt doen.

Goed om te weten....

Vrouwenkracht

drie-daagse workshop van 10 tot 17 uur

14, 15 en 16 mei in Amersfoort

3, 4 en 5 oktober in Amsterdam

www.marjandolsma.nl/workshops/vrouwenkracht/

Post Master Logische Niveaus

één-daagse workshop van 10 tot 17 uur

17 mei in Houten (vol)

12 juni in Westzaan

www.marjandolsma.nl/postmaster-logische-niveaus-van-bateson/

Start Counselor Opleiding op 25 oktober 2014 in Amsterdam

[meer info...](#)



De volgende nieuwsbrief gaat over SLAAP en het effect van een Slaapcursus bij slaapproblemen.
i.s.m. www.saraja-slaapcursus.nl/

MarjanDolsma CTC - J.J. allanstraat 53 - 1551 ra westzaan

06 29363415 - info@marjandolsma.nl - www.marjandolsma.nl