



Denk anders,  
leef meer!  
Hoe word jij  
wie je écht bent?

Fit  
in je hoofd  
blij  
met jezelf

Je goed voelen, daar kan je zelf aan werken. Laat je inspireren met deze eenvoudige en krachtige middelen. Ze bieden een houvast en helpen je stap voor stap vooruit naar een blijer en rijker leven.



1

# Beweeg

Pieker jij je soms ook suf? Dat vreet energie.

Die spiraal kun je doorbreken. Kies voor een lichaamsactiviteit die je leuk vindt: fietsen, wandelen, lopen... Liefst in de natuur.

Je verhoogt vanzelf je energiepeil en je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap. Bewegen is simpel: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen...



2

# Probeer iets nieuws uit

Misschien [droom](#) je ervan Japans te leren? Of wil je leren tekenen? Je hoeft geen officiële kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of bijleren. Je huis opnieuw inrichten, bloemschikken, lekker koken, een mooie (virtuele) brief schrijven, iemand aan het lachen maken. Een nieuwe hobby, nieuwe vrienden of doe iets wat je nog nooit gedaan hebt, ... Gebruik je fantasie. Experimenteer. Zo krijg je het gevoel dat je uniek bent en dat je leeft.



# 3

## Ga ervoor

Durf een *engagement* aan te gaan. Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen en voel je je *vreugde*. Er zijn 1001 manieren om uit jezelf te breken: een film kijken, vrienden opzoeken, een recept uitproberen, lopen, klussen, vrijen, poetsen, puzzelen, iets organiseren of anderen helpen. Het betrekken van anderen in je engagement geeft nog een bijkomend voordeel: sociale betrokkenheid verhoogt je weerstand en zorgt voor verbinding.



# 4

## Hou je hoofd recht

Draag steeds je onzichtbare kroon. Iedereen heeft wel eens een periode waarin niet alles even vlot verloopt. Op die moeilijke momenten kun je soms niet veel meer doen dan je hoofd boven water houden: gewoon van dag tot dag leven en mild zijn voor jezelf. Als je verdrietig bent, laat je tranen dan lopen, trek je even terug, ga ergens zitten of zoek de buitenlucht op. Zorg ervoor dat iemand je eens **vastpakt**. Laat je koesteren. Je weet het nog: het gaat voorbij.



# 5

## Vind jezelf oké

Je wordt wat je gelooft.

Probeer je door iedereen gewaardeerd te worden, de perfectie na te streven of alles onder controle te hebben? Dat is een onmogelijke strijd. Je hoeft helemaal **niet perfect** te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en verdient respect zoals je bent. Ook al zou je dat willen, veranderen kun je niet zomaar.

Je bent meer dan de moeite waard en mag er echt zijn, zoals je nu bent.



# 6 Praat erover

In je hoofd kan een mug een olifant baren. [Lach](#) daarmee.

Je negatieve gedachten kunnen je overweldigen, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, [krijgen de dingen een naam](#) en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Een gesprekspartner kan daarbij helpen. Dat je erover durft te praten, is een teken van sterkte.





# 7 Reken op je medemens

Zolang je het zelf niet zegt, kunnen anderen ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan [contact](#). Heb je het moeilijk, dan kost alles meer energie. Toch moet je naar je vrienden toe stappen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je aanvaard en begrepen te voelen. Mogelijkheden en mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, vrienden, een onbekende op een bankje in het park,.... Met iedereen [deel](#) je wel iets. Sociale contacten houden je in leven.



# 8

## Durf hulp te vragen

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van nederigheid en zelfkennis. Het is een teken dat je jezelf kunt redden en toont de kracht van [kwetsbaarheid](#). Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt en je helpt zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken. Je geeft zo een geschenk; je laat iemand toe je te helpen, en helpen is leuk en ontzettend bevredigend. Die persoon zal zich door jou gewaardeerd voelen.



# 9 Gun jezelf rust

Voel je je soms overbelast? Slorpen het werk, je partner, je kinderen, je ouders... haast al je tijd op? **Maak** regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen: lezen, naar muziek luisteren, zorg dragen, een bad nemen, naar de sauna gaan, met de kinderen spelen, mediteren...



10

# Durf nee zeggen

Op lange termijn loont een nee.

Nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt, nee tegen iets waar je niet achter staat, nee tegen ongezonde voeding, nee tegen teveel. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je **grenzen** durft te zetten, krijg je respect. Als nee kan, wordt JA een woord waar je plezier aan beleeft. Dan geeft ja je de **vrijheid** om echt te genieten.

Veiligheid komt  
wanneer je je niet  
meer verdedigt.

Kritisch en  
autonoom denken  
is het hoogste goed.

Zoek zonder te vinden.



## Over Katara

Met zijn brede coachingsaanpak is Katara uniek in het landschap. Katara combineert een sterke disciplinaire kennis van het biomedische veld met praktische psychologie, filosofie en persoonlijk leiderschap. Wij geloven dat de beste investering die in jezelf is.

Katara begeleidt en helpt je graag verder.  
In kleine en in grote stappen, persoonlijk, als team, en als organisatie.  
Neem contact op als je wil weten hoe.

