

Praktijk ESSE

EINDEJAARSGESCHENK | AFSCHIED | PIEPEN NAAR 2023



EINDEJAARSGESCHENK

De laatste dagen van december ... iedereen wordt aangesproken over de feestdagen en wat de plannen zijn. Tijdens deze dagen zijn het vaak dezelfde, standaardvragen die terugkomen: wat brengt het volgende jaar voor jou? Welke goede voornemens heb je gemaakt? Wat mag ik je wensen?

Maar luistert er iemand écht naar de antwoorden die op deze vragen volgen of zijn we al zo gewoon om ze te stellen dat het antwoord er eigenlijk niet toe doet? Ik daag je uit om een originele vraag/wens te uiten en wanneer je de vraag stelt ook het antwoord laat binnenkomen zodat je er misschien in de loop van het jaar nog iets mee kan doen! Succes ermee!!

2022 was voor mij persoonlijk een jaar van uitersten ... hele hoge toppen en best wel diepe dalen. En ik weet dat ik hierin niet alleen ben. Vandaar ook de keuze voor mijn eindejaarsgeschenk: een extra reminder voor zelfzorg. Mijn maandelijks cadeautje aan mezelf is 1 zelfzorgDAG. Een hele dag doen waar ik dan zin in heb. Lezen op de bank in mijn huispak? Sporten? Iets gaan drinken/eten? Wandelen in het bos? Mezelf eens trakteren op een voetmassage? Het zal misschien een combinatie zijn van allerlei zaken, maar niets moet en ALLES mag die dag! Vrijdag 20-01-2023 is mijn eerste zelfzorgdag! Zaaaaaalig!

En jij? Wat is jouw eerste maandelijks cadeau aan jezelf?

Iedereen die het komende jaar in de praktijk komt en geen zelfzorgattest gekregen heeft afgelopen maand, zal er nog eentje krijgen. Iedereen die er al eentje heeft: invullen en goed in het zicht hangen zodat je vaak herinnerd wordt aan de belangrijkheid van zelfzorg!

Wist je trouwens dat het zelfzorgattest gebaseerd is op het ziekteattest van de huisarts? Zullen we met z'n allen de huisarts meer ontlasten door vaker en bewuster stil te staan bij wat we voelen en dan handelen naar dat gevoel? Win-win-situatie, lijkt mij ;-)

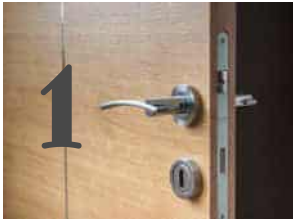
Selfcare is not selfish.

AFSCHEID

Op woensdag 28-12-2022 gaf ik mijn allerlaatste logopedische sessie. Ik moet toegeven dat het wel allemaal heel spannend is. Nu pas begin ik te beseffen welke beslissing ik genomen heb. Ik zeg dat ik het "begin te beseffen" want helemaal beseffen, doe ik nog niet. Wanneer ik mijn logopedisch materiaal verkocht heb en ik de lege kasten opnieuw kan vullen met materialen van de volgende fase in mijn (professioneel) leven, zal het besef pas goed doordringen, vermoed ik.

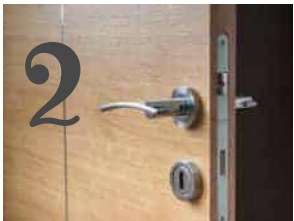
PIEPEN NAAR 2023

Maar waar de ene deur sluit gaat een andere deur open. En in mijn geval zelfs 2!!



Ik ben heel blij te mogen vertellen dat ik opnieuw een deeltijdse job gevonden heb. Zoals ik in de vorige nieuwsbrief al vertelde, liep midden september mijn vorig deeltijdscontract af en ging ik vol goede moed op zoek naar een nieuw avontuur. Ik werd serieus op de proef gesteld met tegenslagen en de (in mijn ogen) onrespectvolle manier waarop vele werkgevers omgingen met sollicitanten. Het is een mooie les geweest: eerlijkheid duurt het langst en mijn buikgevoel laat me nooit in de steek!

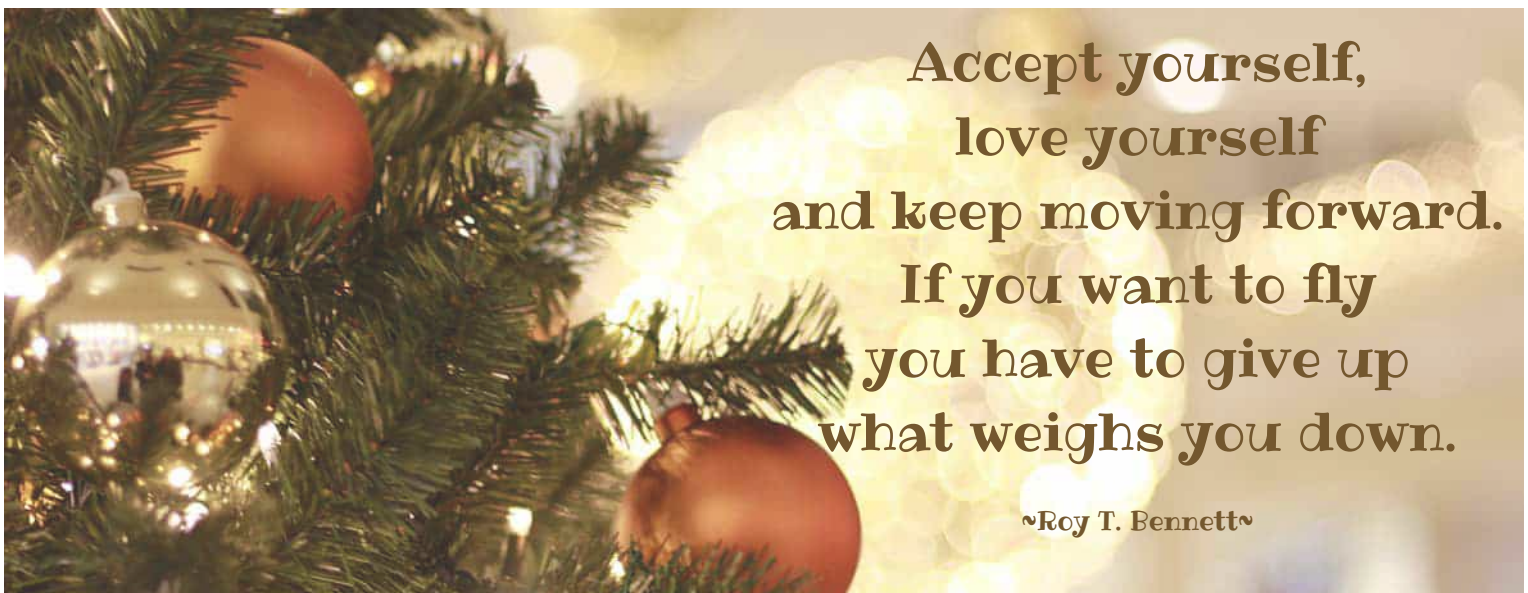
Ik leerde tijdens deze maanden ook hele lieve mensen kennen, die het oprecht goed voor hebben met hun medemens. Ik wil hen en ieder van jullie die me een hart onder de riem gestoken heeft met tips en lieve woorden dan ook van harte bedanken!!



Verder vertelde ik in mijn vorige nieuwsbrief ook een heel klein beetje over het creatieve luik van Praktijk ESSE.

Heel veel kan ik er nu nog altijd niet over kwijt alleen dit: vanaf 2023 zal je bij mij ook terecht kunnen voor een origineel, creatief cadeau (voor jezelf of een ander). Hou zeker de social media, nieuwsbrief en de website in de gaten. Er zullen leuke ideeën te vinden zijn .

Zoals ik de hele maand december tegen iedereen in mijn praktijk gezegd heb: 2023 staat in het teken van zelfzorg. Er flitsen nog ideeën in mijn hoofd rond dit thema, maar momenteel zijn het nog niet meer dan ideeën 😊😊. Misschien komt het er ook wel niet van ... en dat is dan ook helemaal oké. Het woord "ZELFZORG" zal je alleszins vaak genoeg horen en zien passeren in 2023. Ik hoop dan ook van ganser harte dat jullie allemaal in staat zijn om zelfzorg bovenaan jullie to-do-lijst te zetten. Gewoon doen, zou ik zeggen!



MIJN WARME WENS VOOR JOU

Een schaterlach in de regen,
een dansje op het herfsttapijt,
een mok vol warm lekkers
na die koude winterwandeling
en een zuchtje wind
op een hete zomerdag.

Wees dankbaar voor wat er is
en omarm met al je liefde
wat komen gaat.

Leef dit nieuwe jaar
eens dag per dag
en in het nu.

Sta elke dag weer versteld
van de schoonheid die er is
en van de puurheid die jij bent.



liefs,

Els