

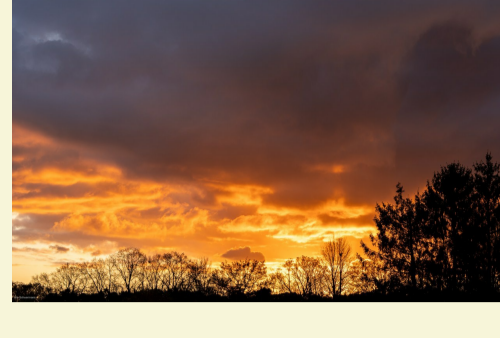


Lichtpuntjes in donkere dagen

Hoe was 2024?

Hey lieve jij

De decemberdagen nodigen ons uit om even stil te staan. Bij wat geweest is én bij wat nog komt. Met onderstaande vragen kan je op een warme en liefdevolle manier terugblikken maar ook je intenties bepalen voor het nieuwe jaar. Neem er de tijd voor, misschien met een zacht muziekje, een kaarsje en een kopje thee?



Tip: schrijf je antwoorden op in een mooi notitieboek of deel ze met iemand die je vertrouwt. Deze reflectie mag een geschenk aan jezelf zijn

Terugblik op 2024

1. Welke herinneringen van dit jaar toveren een glimlach op je gezicht?
2. Wat heb je dit jaar voor het eerst of op een nieuwe manier gedaan? Wat maakte dat zo bijzonder?
3. Waar ben je dit jaar écht trots op?
4. Welke positieve veranderingen kwamen onverwacht op je pad?
5. Welke momenten of kleine successen van dit jaar koester je het meest?
6. Wat waren de mooiste privé-momenten van dit jaar?
7. Welke moeilijke momenten heb je doorstaan, en wat hebben ze je geleerd?
8. Welke complimenten zijn je het meest bijgebleven? En welk compliment raakte je het diepst?
9. Wat is iets waar je afscheid van mag nemen om verder te groeien?
10. Welke situaties hebben ervoor gezorgd dat je als mens groeide?
11. Welke beslissing van dit jaar heeft je het meest veranderd?
12. Wat had je graag willen doen, maar is er niet van gekomen? Wat hield je tegen?
13. Wat heb je op professioneel vlak bereikt waar je voldoening uit haalt?
14. Wat was je grootste inzicht of les van 2024?
15. Wie of wat wil je vergeven – en waarom?
16. Waarvoor ben je dit jaar het meest dankbaar?

Vooruitblik naar 2025

1. Wat wil je realiseren in 2025, klein of groot?
2. Welke momenten van 2024 zou je volgend jaar opnieuw willen beleven?
3. Wat zijn je belangrijkste prioriteiten voor het nieuwe jaar?
4. Welk avontuur roept jouw naam?
5. Welke plaatsen of steden wil je ontdekken, dichtbij of ver weg?
6. Met wie wil je volgend jaar (weer) verbinding maken?
7. Wie inspireert je, zou je misschien graag ontmoeten of meer van leren?
8. Welk geschenk wil je jezelf geven, fysiek of emotioneel?
9. Wat is een grote droom waar je stiekem al jaren van droomt? Wat als het tóch kan? Welke (kleine) stappen kan je daarvoor ondernemen?
10. Welke nieuwe ervaringen wil je opdoen in het komende jaar?
11. Wat is iets waar je jezelf in wilt uitdagen of verder in wilt groeien?
12. Welke gewoontes of gedachten wil je achterlaten om ruimte te maken voor iets nieuws?
13. Welk klein gebaar of ritueel wil je in je dagelijks leven introduceren?
14. Wat zou 2025 voor jou een écht bijzonder jaar maken?
15. Hoe wil je aan het einde van volgend jaar terugkijken op wat je hebt gedaan en gevoeld?
16. Welke bijzondere momenten wil je creëren, voor jezelf of voor anderen?

Dat ene telefoontje

Sommigen onder jullie weten het al, anderen nog niet, maar ik heb ondertussen mijn eerste afscheidsshoot mogen doen . Geen oefening meer, maar "voor echt", in Maastricht.

Ik ben ontzettend dankbaar voor het vertrouwen dat de uitvaartbegeleider en de familie mij gegeven heeft. Ook ben ik dankbaar dat ik in Nederland mocht beginnen, waar afscheidsfotografie al meer ingeburgerd is. Daar stond niemand vreemd te kijken van een fotografe die discreet rondloopt tijdens de uitvaartceremonie.

Net zoals heel veel binnen de afscheidswereld, is afscheidsfotografie ook vaak een last-minute beslissing. Begrijpelijk, want veel mensen denken er niet op voorhand over na. Het betekent dat ik pas in de dagen na het overlijden een telefoontje krijg met de vraag om een afscheid vast te leggen. Een afscheid dat dan enkele dagen later plaatsvindt.

En dat brengt me bij jou.

Jij bent belangrijk voor mij en ik geloof dat transparante en eerlijke communicatie de basis is van alles. Wie in mijn praktijk komt voor rust en ontspanning (of bewust kiest voor de pijnbank ☹️), weet dat ik altijd het beste van mezelf geef, zodat jij ook het beste in jezelf kan vinden.

Maar soms kan er een moment komen waarop ik jou zelf dat ene telefoontje moet geven. Wanneer iemand mij vraagt om aanwezig te zijn tijdens een uitvaart, kan het nodig zijn om jouw afspraak te verplaatsen.

Weet dat dit nooit een gemakkelijke beslissing is en dat ik jouw begrip enorm waardeer. Net zoals ik jou met zachtheid en zorg ontvang tijdens je massage, wil ik er op zulke momenten zijn voor anderen, om hen kostbare herinneringen te geven die ze voor altijd kunnen koesteren.

Dankjewel voor jouw vertrouwen. En mocht je ooit vragen hebben over afscheidsfotografie of er zelf eens bij willenilstaan, ik vertel je er met alle liefde over.

Wat weet ik al van 2025?

Nee, ik heb geen glazen bol en tot op vandaag kan ik de toekomst nog steeds niet voorspellen. Maar na mijn eigen reflectie – met de vragen van het begin van deze nieuwsbrief – durf ik alvast vooruit te kijken. Er zijn een aantal dingen die (wat mij betreft ☺️) in 2025 zullen gebeuren.

Workshops koestermassage

Allereerst staan de **workshops koestermassage** op de planning. Deze zullen in eerste instantie op een drietal locaties plaatsvinden en zijn ideaal voor mantelzorgers, zorgverleners of naasten die vanuit hun hart willen ondersteunen. Begin volgend jaar krijgen jullie hier alle praktische informatie over. De laatste puntjes worden momenteel op de i gezet ✓.

Lezingen met Uitvaarthuis Ziel

Daarnaast zal ik samen met **Ilse & Tom van Uitvaarthuis Ziel in Bree** een aantal lezingen geven over afscheidsfotografie en out-of-the-box uitvaarten. Tijdens deze momenten willen we vooral een andere, warmere kijk bieden op het levenseinde en afscheid nemen. Meer details hierover volgen binnenkort.

Verspreid mee de warmte

Het is altijd fijn om zoveel mogelijk warmte en liefde te delen. Ken je iemand die baat kan hebben bij deze nieuwsbrief? Voel je vrij om hem door te sturen. Samen maken we 2025 een stukje zachter.

Mijn kerstgedicht voor jou

Ik wens je een boekje
en wat sprankeltjes licht.

Ik hoop dat 2024
jou niet al te veel heeft
ontwricht.

Maak er een jij-boekje van
vol wensen en dromen.
Schrijf, teken, krabbel, ...
maar doe alles om ze uit te
laten komen.

Zie jezelf graag
zet jezelf in het licht
het leven balanceert bij iedereen,
ga in 2025 op zoek
naar jouw evenwicht.



Liefdevolle en warme groet,

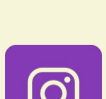
Els



Facebook



Website



Instagram



LinkedIn

Deze e-mail is afgeleverd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@es-se.be toe aan uw adresboek.

