



Herfstmagazine

2 0 2 3



VIAMARLON
verlies- en rouwbegeleiding

Voor je ligt het tweede magazine van Coachpraktijk ViaMarlon!

De herfst is begonnen en de dagen worden korter.

Voor de een is dit een tijd van gezelligheid, met een kop thee of warme chocomel onder een dekentje op de bank. Voor de ander is dit een periode met minder energie en die zwaarder voelt,

In dit herfstmagazine belicht ik deze beide kanten. en vind je de volgende artikelen:

- Nieuws uit mijn praktijk
- Last van herfstblues?
- Herfstrecept
- Genieten in de herfst
- Gedicht
- Soorten verdriet
- Herfst, herfst, wat heb je te koop?
- Loslaten en opruimen
- Momentje voor jezelf
- Herfstspreuken

Veel leesplezier!

Liefs, Marlon





Nieuws uit mijn praktijk

Afgelopen maanden heb ik weer een aantal studiedagen en trainingen gevolgd. Elke keer is dit een leerproces voor mijn rol als coach maar zeker ook voor mezelf als mens. Het durven aankijken van mijn eigen verliezen en alles wat daar bij komt kijken is intensief maar ook heel waardevol. Het brengt mij weer dichterbij mezelf waardoor ik nog meer vanuit mijn eigen gevoel kan coachen.

Zoals je misschien al hebt gezien heb ik mijn website geactualiseerd en word ik steeds actiever op social media. Ik vind het leuk om ook daar met jou de verbinding aan te gaan. Volg me op LinkedIn, Instagram en Facebook. Zoek op ViaMarlon en je krijgt me zo gevonden :)

Het is ontzettend veel uitzoekwerk (ik word ook steeds technischer 😊) maar ik ben inmiddels ook bijna zover dat ik mijn eerste cursussen over verlies en rouw online kan aanbieden. Dus hou de socials en mijn website in de gaten voor meer nieuws!



Last van herfstblues?



Het kan zijn dat je je wat somber voelt nu de dagen steeds korter worden. Doordat de zon minder lang schijnt maak je minder serotonine - het gelukshormoon - aan en meer melatonine, het hormoon dat je moe en slaperig maakt.

Enkele tips om deze herfstblues tegen te gaan:

- Ga regelmatig naar buiten om toch zoveel mogelijk zonlicht op te vangen, Maak bijvoorbeeld een lunchwandeling of ga naar het bos. Geniet van de prachtige kleuren van de bladeren aan de bomen en op de grond.
- Zorg voor een goed slaapritme. Juist als je moe bent is de kans groter dat je op de bank in slaap valt. Met als gevolg dat je 's nachts niet goed kunt slapen en niet uitgerust wakker wordt. Voorkom dat je in deze vicieuze cirkel komt en hou vaste tijden aan om te gaan slapen en op te staan.
- Zoek een nieuwe hobby waardoor je bezig blijft. De herfst is een mooie periode om te breien of te haken, of ga een teamsport doen waarvoor je de deur uit gaat. Je blijft zo in beweging, blijft in contact met mensen en ontdekt iets nieuws.
- Eet verstandig. Hou een vast eetritme aan waardoor je energieniveau in balans blijft. Op de volgende pagina vind je een lekker herfstrecept.!



Herfstrecept

Zoete aardappelsoep met wortel

Ingrediënten

- 500 gr zoete aardappels
- 150 gr wortels
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1,5 tl kerrie
- 1 tl tijm
- 600 ml bouillon kip of groenten
- zout en peper
- evt een halve rode peper en kookroom/kokosmelk



Bereiding

- Schil de zoete aardappels en wortels en snijd ze stukjes. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
- Verwarm een beetje boter in een soeppan. Voeg de ui, knoflook en kerriepoeder toe. Bak dit 2-3 minuten.
- Voeg de wortel en zoete aardappel toe en bak een paar minuten mee.
- Voeg daarna de tijm en bouillon toe. Breng de soep aan de kook, zet het vuur zacht en laat de soep circa 20 minuten zachtjes pruttelen. Voeg eventueel een halve rode peper toe.
- Pureer de soep met een staafmixer. Serveer met een beetje kookroom of kokosmelk.



Genieten in de herfst

een kop warme
chocomel met
slagroom

je winterdekbed
op je bed leggen

paddenstoelen zoeken in het bos

appeltaart bakken

nieuwe kussens op de bank

tijdens een storm langs
het strand lopen

die dikke trui weer
aan kunnen doen

met een dekentje op
schoot je favoriete
serie kijken



Gedicht

Verdrietig kind, verdrietig gedicht

Ik ben de herfst.
Ik ben de regen.
Ik ben de storm.

Zoek mij maar op,
ik sta in alle gedichten.

Houd mij maar vast,
ik heb het koud en ik ben moe,
en nog zoveel bladeren aan de bomen,
nog zoveel bladeren overal.



Uit: 'Daar zijn woorden voor' van Toon Tellegen



Soorten verdriet

Verdriet is een van de emoties bij verlies en rouw. Er zijn veel soorten verdriet die je hierbij kunt ervaren



- **Acuut verdriet:** dit type verdriet verwijst naar de intense, overweldigende emoties die direct na een verlies optreden.
- **Verward verdriet:** Soms kan het verlies zo ingrijpend zijn dat iemand moeilijk kan bevatten wat er is gebeurd..
- **Uitgesteld verdriet:** het verdriet dat later opkomt, als iemand meer tijd heeft gehad om het verlies te doorvoelen.
- **Verborgен verdriet:** als iemand probeert de emoties te onderdrukken of te verbergen
- **Sociaal verdriet:** als mensen in de omgeving wegvallen door het verlies of de rouw die iemand doormaakt
- **Existentieel verdriet:** verdriet dat is gerelateerd aan diepere existentiële vragen, over de zin van het leven en de betekenis van het verlies
- **Anticiperende rouw:** een vorm van verdriet en rouw die zich vooral voordoet bij levend verlies. Het gaat hierbij om het gevoel van verlies voordat een gebeurtenis, bijvoorbeeld een overlijden, daadwerkelijk plaatsvindt.



Herfst, herfst wat heb je te koop?

Duizend kilo bladeren op een hoop!

Je herkent waarschijnlijk wel de eerste regels van een bekend kinderliedje.

Net als de herfst heb ik ook iets te koop.

In de webshop van www.viamarlon.nl vind je allerlei kleine cadeautjes met betekenis. Kaarten, flessenpost en andere cadeautjes voor jezelf of voor een ander. Neem een kijkje op mijn website. Ik voeg regelmatig nieuwe producten toe!



Aanbieding

Als lezer van dit magazine krijg je 10% korting.

Gebruik hiervoor de code **ACTIE10PROCENT**

Dus neem snel een kijkje op www.viamarlon.nl of scan de QR-code op de laatste pagina



Loslaten en opruimen

Na een overlijden, verlies van gezondheid, een baan of bijvoorbeeld een relatie wordt vaak gezegd: dat men 'moet loslaten en doorgaan'. Maar dat kan helemaal niet en hoeft ook niet! Dit verlies blijft altijd onderdeel van je leven.

Wel kan een verlies negatieve gevoelens met zich meebrengen. Omdat je het oneerlijk vindt, je schuldig voelt of je schaamt. Logische gevoelens maar soms belemmeren ze je in het loslaten van de oude situatie en het bijstellen van je toekomstbeeld.

In de natuur is de herfst een periode van loslaten en opruimen.

Sta eens stil bij wat jij los te laten hebt en/of op te ruimen.

- Pak pen en papier en schrijf alles op wat je wilt loslaten. Alle negatieve gevoelens, angsten en zorgen waar je aan denkt schrijf je op..
- Kun je niets meer bedenken? Neem dan de tijd om te lezen wat je hebt opgeschreven. Erken dat deze gevoelens er zijn, je misschien geholpen hebben maar je nu niet meer dienen.
- Streep alles door wat je hebt opgeschreven. Neem er vervolgens afscheid van door het papier bijvoorbeeld weg te gooien, te verbranden of te verscheuren.

Door hier bewust bij stil te staan kun je deze gevoelens los laten en komt er ruimte om anders naar je verlies te kijken.



Momentje voor jezelf

In deze drukke wereld, met veel prikkels en waarin je veel moet doen en regelen is het soms moeilijk om op tijd je rust te pakken.

Toch is het superbelangrijk om je stressmomenten regelmatig af te wisselen met rustmomenten. Het helpt je om gezond te blijven en in balans. Want als jij niet goed voor jezelf zorgt kun je ook niet goed voor een ander zorgen.

Hoe zorg je voor rust in je leven?

1. Plan regelmatig een momentje voor jezelf in. Zet gewoon af en toe een kruis in je agenda. Dat is jouw me-time.
2. Maak een lijstje van dingen die je leuk vindt en waarvan je geniet. Dat hoeven niet allemaal dingen te zijn die veel tijd vragen. Een wandeling langs het strand, een boek lezen, je favoriete lied luisteren, je nagels lakken, een aflevering van een Netflixserie. Kortom: schrijf de dingen op waar jij van geniet.
3. Kies tijdens jouw me-time iets van jouw lijstje.
4. Geniet bewust van de dingen waar je mee bezig bent. Voel wat dit met jouw lichaam en geest doet. Neem even de tijd om stil te staan bij wat er in je lichaam gebeurt. Ontspannen je spieren, vertraagt je ademhaling? En wat doet het met jouw geest? Kun je alles loslaten en van het moment genieten?
5. Denk hier eens aan terug op momenten dat je het druk hebt of onrustig bent. Ga in gedachten terug naar dat gevoel en stel je voor dat je weer in dat rustmoment bent. Je zult merken dat de stress en onrust minder wordt.



Herfstspreuken

Elk voorjaar
heeft
zijn najaar

De herfst is mijn favoriete kleur

De herfst neemt geen
blad voor zijn mond



Ik heb geen zin in herfst,
ik heb al genoeg eikels
om me heen

Tijdens de herfst gooien
we altijd de beuk erin

Het leven is in de herfst pas goed
als je elkaar de das omdoet





VIAMARLON

VERLIES- EN ROUW
BEGELEIDING

THAT ONE MOMENT THAT CHANGES YOUR LIFE

www.viamarlon.nl

E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com

Tel. 06- 23 14 97 07

