



Winter?

Het is een aparte winter met hoge temperaturen. Ik kan met gemak buiten blijven zwemmen (met wetsuit aan). Hier wat winterfoto's van andere jaren. Het maakt me blij dat in de tuin al allerlei bollen naar boven komen!

Wens

Vanuit mijn hart wens ik je een heel mooi 2016 toe. Dat je maar zo gezond mogelijk mag zijn en zo gelukkig als kan. Of de moed om er aan te werken of dat je kunt wiegen in berusting. Het belangrijkste is misschien wel dat je rust bij jezelf voelt en dat je kunt zijn of worden wie je bent.

Moeilijk

Voor veel mensen is de Kersttijd een moeilijke tijd waarin overleden dierbaren hevig worden gemist. Ook een moeilijke tijd voor hen die ziek zijn of eenzaam. Een lieve knuffel en kracht voor hen!

Ik vond het zelf dit jaar ook verdrietig en lastig. Zoals je in de vorige Fonkeling hebt kunnen lezen, is ons pap in september overleden. Met heel veel dankbaarheid kijk ik terug naar het leven, sterven en afscheid van mijn vader. Tegelijk heb ik me de laatste maanden gewond gevoeld (en af en toe nog). Met vallen en opstaan ben ik op de drempel van 2016 aangekomen. Iemand bracht mijn gevoel mooi onder woorden: als je een ouder hebt verloren, moet je opnieuw uitzoeken wie jij bent zonder die ouder. Ik heb al die tijd wel gewerkt maar ben daarnaast zeer selectief geweest in wat ik nog wel en niet wilde. Want ik had behoefte aan rust en stilte. Ik vind het niet erg dat 2015 voorbij is.

Een lekker nieuw jaar ligt voor ons. Het geeft me energie. Ik kijk verbaasd naar mezelf dat ik me ineens weer zoveel beter voel, van alles aanpak, achterstallige klussen afwerk en weer langzaam een beetje mezelf wordt. Door wat er het afgelopen jaar allemaal gebeurd is, heb ik mijn eigen leven weer eens onder de loep genomen en gekeken naar wat mij energie kost en wat energie geeft. Wat me happy maakt. En diverse grote en kleine besluiten genomen. Ik neem van sommige dingen afscheid en ga ook nieuwe dingen aan. Daar komen jullie vanzelf achter. Ik heb allerlei plannen en ook de moed om ze uit te gaan voeren. Laat maar komen 2016! Ik heb er zin in. Ben jij ook bezig met loslaten of plannen smeden?

Van de coachingskalender

'Volg je hart, want dat klopt'.

Van een cliënte

"Ik las steeds op Facebook de verhaaltjes van jou en op een gegeven moment dacht ik: "Wat is die vrouw gelukkig, dat zou ik ook wel willen". Dus trok ik de stoute schoenen aan en besloot te bellen. Nou, dat is een prima keuze geweest. Een hartelijk welkom bij aankomst, eerst de dames buiten en dan die warme vrouw binnen. Na een aantal gesprekken te hebben gehad, gingen we aan de slag met EMDR.

Godsamme, na de eerste keer al helemaal blij naar huis, er ging een wereld voor mij open! Daar eerst de wereld zijn glans verloren had voor mij, begon deze zo maar weer te glinsteren, zo mooi. Nou en dat is maar door gegaan. Het werd steeds maar beter en dat alles op een zeer ontspannende manier. Wat een bevrijding, wat een fijn gevoel en dan iedere keer die dikke knuffel van jou erbij, zo fijn.

Ik heb alles als zeer positief ervaren en vertel het ook aan anderen. Zeker een aanrader als je iets te verwerken hebt. Je bent een super fijne warme vrouw en ik ben heel blij dat ik jou heb mogen ontmoeten. Mijn leven is erdoor veranderd! Ik ga genieten Noor en dat dankzij jou en mijn stoute schoenen. Heel veel dank en tot ooit X".
E.

Dank je wel, E. voor je spontane en enthousiaste verhaal!

Boek 'Het MerkMenu' van Paul Kruijssen

Het ligt voor de hand dat ik graag het net uitgekomen boek van mijn man wil noemen.

Paul is Merk- en Identiteitbouwer en heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van bedrijven en organisaties op het gebied van je organisatie onderscheidend op de kaart zetten. Hij wilde graag een breder publiek bereiken en heeft op een heldere en enthousiaste manier gedeeld hoe hij werkt. In de loop der jaren is 'Het MerkMenu' ontwikkeld, een gezond menu met 'de schijf van vier' (onderzoek, ontwikkeling, uitvoering en monitoring), in 11 stappen uitgevoerd. Dit wordt uitgelegd in het boek.

Het ziet er fris en leuk uit en staat boordevol tips, opdrachten en checklists en dat maakt het een heel praktisch handboek om een merk vorm te geven. Samen met je personeel en klanten want Paul zegt: 'Mensen maken het Merk'.

Meer weten of bestellen? <http://redirect.nl/kOEo>

Afscheid van de organisatie van GRIET!

Afgelopen oktober heb ik afscheid genomen van het organiseren van GRIET!

Vijf jaar lang hebben Jacqueline Couwenberg en ik, met heel veel passie en plezier, hart en ziel gegeven om een mooi netwerkevent neer te zetten voor ondernemers uit de midden-brabantse dorpen. Dat is een groot succes geworden en daar geniet ik van.

Vier enthousiaste vrouwen hebben het stokje overgenomen. We hebben ze een jaar lang ingewerkt en het is fantastisch dat zij verder gaan met ons 'kindje'. Ik zal zeker met heel veel plezier naar de bijeenkomsten komen. Lisan, Wieteke, Marcella en Janneke: heel veel succes!

Aanvullende verzekering ziektekosten

Je kunt niet meer overstappen naar een andere verzekeraar maar je kunt nog wel tot eind januari een aanvullende verzekering nemen of veranderen. Hier voor jullie een handige lijst van alle vergoedingen van alle verzekeraars:

<http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars.html>

Als een therapie binnen je aanvullende verzekering valt, gaat het niet van je eigen risico af. Ook is er geen verwijzing nodig.

Van Social Media

Ik zet regelmatig iets over Fonkel op Social Media. Maar er zijn ook mensen die alleen mijn nieuwsbrief lezen en niet bekend zijn met social media. Daarom zoek ik iets uit van de afgelopen periode om hier te delen:

Clïente en ik bespraken dat het zo opvallend is voor haar dat houding en stem ook laat zien hoe je je voelt (non-verbaal is congruent/komt overeen met verbaal).

Clïente kwam binnen als een bang vogeltje, ik kon haar bijna niet verstaan en ze kwam moeilijk uit haar woorden. Nu, een tijd later, zit ze rechtop, ze kijkt je aan. Waar ze zelf zo verbaasd én verheugd over is: "Ik spreek duidelijk en kan precies zeggen wat ik wil en daardoor bereik ik veel meer!"

Luisteren

Echt luisteren (met ogen, oren, hart en ziel) is moeilijk. Ik geef wel eens de tip om te luisteren naar het antwoord van je gesprekspartner en over dat antwoord dan weer een vraag te stellen. Zodat je niet luistert met de insteek om daarna zelf je verhaal te vertellen. Maar om echt met je aandacht bij de ander te blijven. Probeer het maar eens...

Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom!

De meeste mensen ontvangen een (gedeeltelijke) **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering (gaat niet van eigen risico af, geen verwijzing nodig).

Werktijden

Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.
Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Vragen of contact?

Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

Fonkel / Noor op social media:

Twitter: <https://www.twitter.com/FonkelNoor>

Facebook: <https://www.facebook.com/NoorVanGulik>

LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/noorvangulikfonkel>

Portret (filmpje 9 minuten) Noor:

<https://www.youtube.com/watch?v=z63ngpY6p-U>

Zie ook de betreffende icoontjes onder aan deze Fonkeling.

Reacties zijn van harte welkom en heel graag tot ziens!
Noor van Gulik.

Ik vind het leuk om te vertellen dat ik alle foto's en nieuwsbrieven zelf maak.

Foto Noor is gemaakt door <http://www.lotversteegen.nl>

Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen.

Jaargang 9, Fonkeling 23, Januari 2016.

