

# Nieuwsbrief 10

www.seezen.nl - 06-23655556 - januari / februari 2025

Een mens wordt  
gecreëerd en verwoest  
door niemand anders  
dan zichzelf

-James Allen-

## Een Mooi 2025!

Het nieuwe jaar is begonnen, en dat brengt voor velen goede voornemens met zich mee. Voor sommigen is dit een lijst met doelen die hen helpt herinneren aan de dingen die ze willen veranderen, terwijl anderen deze voornemens liever achterwege laten om teleurstelling te vermijden. Wat belangrijk is, is dat je doet wat bij jou past.

Voor mijzelf heb ik enkele doelen voor 2025:

- Vroeg in de ochtend fitnessen om mijn spieren te onderhouden, zelfs op drukke dagen.
- Beginnen aan de vooropleiding stembevrijding.
- Zakelijke doelen stellen en deze actief volgen.
- Meer focussen op de kleine momentjes in het leven en tijd doorbrengen met de mensen die ik liefheb.
- Twee keer per dag WhatsApp checken om contact te houden, meer niet.
- Boeken lezen over levenswijsheden.
- En natuurlijk blijven doen wat al goed voor mij werkt: naar de sauna gaan, mediteren, shiatsu behandelingen ondergaan, wandelen en fietsen in de bossen, en leuke uitjes plannen.

Door goed voor mezelf te zorgen, kan ik mijn energie behouden en geef ik mijn klanten altijd de zorg die ze verdienen. Een zorgverlener kan immers alleen optimale zorg bieden wanneer hij of zij goed voor zichzelf zorgt.

## Behandelingen in 2025

De behandelingen zullen voortaan 55 minuten duren, inclusief tijd voor administratie, zodat ik mijn bevindingen direct kan verwerken. Je kunt gerust even op de tafel blijven liggen na afloop van de behandeling. De prijs voor de behandeling zal niet verhoogd worden door de nieuwe tijdsduur, en ik ben ervan overtuigd dat het snel wennen zal voor iedereen. Mochten er vragen zijn, aarzel dan niet om deze aan me te stellen.

Op naar een gezond en gelukkig 2025, waarin ik mijn klanten de zorg blijf bieden die ze verdienen!

## Nieuwsbrief 10

---

2025

---

55 MINUTEN

---

BOEKINGEN

---

HUMOR EN PLEZIER

---

### **Boeking en Annulering:**

Zorg ervoor dat je op tijd boekt, zodat je zeker weet dat je plek gereserveerd is! Soms komt het voor dat het toch niet uitkomt. Geen stress! Je kunt zelf de annulering regelen via de knop in de e-mail die je hebt ontvangen bij je boeking. Zo wordt je afspraak automatisch uit het systeem gehaald waarbij andere klanten weer kunnen inboeken. Jij bent verantwoordelijk voor het annuleren, dus houd dit goed in de gaten! Let wel op: dit moet minimaal 24 uur voor je afspraak gebeuren, anders ben ik helaas genoodzaakt om de behandeling in rekening te brengen, omdat er geen tijd meer is voor iemand anders.

### **Humor en Plezier:**

Laten we eerlijk zijn: zonder een goede lach is het leven toch net wat minder leuk. Humor is de beste manier om je zorgen van je af te schudden en je batterij op te laden. Wees niet bang om plezier te maken! Zet je favoriete muziek op, dans door je woonkamer (of doe mee bij Laura's Dance), kijk een programma waar je echt om kunt lachen, of breng tijd door met mensen waar je plezier mee kunt maken. Denk aan de momenten van puurheid die je als kind had, dat gevoel is voor iedereen terug te vinden! Humor is persoonlijk: iedereen vindt iets anders grappig. Heb je het gevoel dat je je humor een beetje kwijt bent? Kijk dan eens waar dat vandaan komt. Ik weet zeker dat je het weer kunt vinden als je er bewust mee bezig bent. Soms zijn de kleinste, eenvoudigste momenten de mooiste. Denk groot, maar geniet van de kleine dingen, die geven je de meeste vreugde!

## **Een bericht van Laura**



### **Boeken en inzichten voor een dieper begrip van het leven**

Er zijn ontzettend veel boeken die je helpen om het leven op een andere manier te bekijken, en ik kan ze van harte aanbevelen. Ze zetten je aan het denken en bieden nieuwe perspectieven, maar natuurlijk moet je wel van lezen houden.

Ik wil je aanmoedigen om niet per se naar de boeken te zoeken met de meest ingewikkelde theorieën of saaie teksten. Vaak zijn juist kinderboeken over levenswijsheden verrassend makkelijk te lezen en geven ze waardevolle inzichten. Denk bijvoorbeeld aan "De Profeet" van Khalil Gibran. Of het volwassenen boek een ongewoon gesprek met God van N.D. Walsch. Zelf ben ik niet gelovig, maar haal ik wel de meeste wijsheden uit dit soort boeken voor mezelf en ik geniet er ook echt van. Zo ervaar ik dat ook met Boeddha wijsheden, het zet mij altijd weer aan het denken. Daarnaast raad ik je aan om boeken te lezen over familiesystemen, zoals De Fontein: Vind je plek van Els van Steijn of Het is niet met jou begonnen van Mark Wolynn. Deze boeken helpen je inzicht te krijgen in de dynamiek van je familie en hoe bepaalde patronen en kwesties door generaties heen worden doorgegeven.

Maak de stap om je ogen te openen voor nieuwe inzichten. Je zult merken dat dit niet alleen je visie op het leven verruimt, maar ook hoe je jezelf en anderen beter kunt begrijpen.

*Met veel liefde en wijsheid voor 2025.*