



# Aanpakken met @nneke

Nieuwsbrief nummer 11

---

## Het nieuwe jaar een frisse start

---

Deze nieuwsbrief van *Aanpakken met @nneke* bevat informatie over de volgende onderwerpen:  
*Het nieuwe jaar een frisse start, 1 Jaar Aanpakken met @nneke, de tip van de maand en het boek 'Opruim geluk'.*

Hieronder volgen 10 manieren om 2020 fris te starten:

1. Voldoende slapen: gemiddeld 8 uur per nacht. Als je goed uitgerust bent, presteer je beter. Ook heb je minder zin in snoepen én zin in bewegen!
2. Elke dag bewegen: naar de sportschool hoeft niet. Fietsen naar het werk en naar de supermarkt wel. Andere beweegmomenten zijn wandelen en tuinieren.
3. Elke dag groente en fruit eten van elk meer dan 500 gram omdat ze niet alleen gezonde voedingsstoffen bevatten, ze spelen ook een belangrijke rol in gezonde vaten, zenuwen, kankerverdediging, darmflora en het gelukshormoon. Hoe meer groente en fruit, hoe meer effect.
4. Roken en drinken staken: de schadelijke effecten van roken zijn al langer bekend. Effecten van alcohol worden ook steeds duidelijker. Waarschijnlijk is 'elke dag 1 glas', volgens de Gezondheidsraad, achterhaald. Kortom: hoe minder, hoe beter.



*Mobieltjes er uit, de  
ouderwetse wekker er weer in.*

5. Tijd voor jezelf maken: besteed aandacht aan jezelf door een leuke cursus te gaan volgen, boeken te lezen in plaats van veel tijd besteden aan social media en televisie kijken.

6. Eerder afschakelen: als je het juist leuk vindt op social media: leg je smartphone op tijd weg en maak van je slaapkamer een scherm vrije zone.

Het altijd online zijn maakt het stresssysteem actief. Hierdoor heb je continu het gevoel dat je iets moet. Zorg dat je de regie houdt



over je apparaten en niet andersom en zorg dat je op tijd 'uit' staat zodat je slaaphormoon de tijd krijgt om 'aan' te gaan en je lekker kan slapen.

7. Bedenktijd vragen zodat je nee kan zeggen i.p.v. altijd ja. Doe jezelf meer plezier en focus op wat jij wilt doen. Door het probleem van anderen belangrijker maken dan jezelf, leer je anderen dat jij op de tweede plaats staat!

8. Aandacht besteden aan de mensen die je echt belangrijk vindt. Durf mensen die jou niets brengen te laten gaan.

9. Jezelf ontwikkelen. Zowel in vrije tijd als op het werk. Ontwikkeling en groei geven voldoening. Ontdek hoe je persoonlijke ontwikkeling je in staat stelt om vaker en makkelijker gelukkig te zijn.

10. Dankbaar zijn voor wat je hebt. Als mens wen je snel aan een nieuwe situatie. Het blijkt dat zowel iemand die een loterij wint als iemand die een dwarslaesie oploopt, na ongeveer zes maanden weer op het geluksniveau van voor die tijd zit. Je kunt jezelf trainen in dankbaarheid en relativering. Zo voorkom je bezig te zijn met je tekorten of wat je niet hebt. Wat kun je wel? Probeer dagelijks dankbaarheid te oefenen op een vast moment van de dag en je zult zien: wat aandacht krijgt, groeit!



---

## 1 Jaar Aanpakken met @nneke

---



Onlangs reisde ik weer eens met de trein. Ik had pen en papier mee genomen om een terugblik te kunnen schrijven van 2019. Wat is er gebeurt in 1 jaar Aanpakken met @nneke? Best veel:

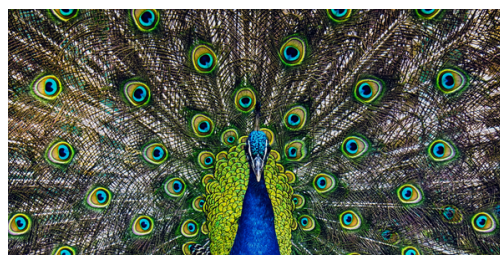
*Nou, hier zat ik hoor, bij de Kamer van Koophandel. Niet mijn beste foto overigens.....*



Ik ben begonnen met een website, visitekaartjes en flyers te maken met behulp van vrienden en familie. Een computercursus heb ik gevolgd om mooie nieuwsbrieven te kunnen maken. Inclusief deze, heb ik er 11 geschreven voor, inmiddels, 112 abonnementen. Ik heb contact gezocht met collega's professional organizers uit de regio en ben deel gaan nemen aan een intervisiegroep met hen. Ik heb een LinkedIn en Facebookpagina aangemaakt. Twee opruim klanten en een leefstijl klant hebben mijn hulp ingeschakeld. Ik heb workshops ontwikkeld en er 6 gegeven. Studiegenoten van de opleiding tot Professional Organizer heb ik geholpen, gecoacht en van informatie voorzien. De opleiding tot Organizer voor de zakelijke markt heb ik voltooid. Ik heb een radio interview gegeven en in een [artikel Indebuurt Nijmegen](#) gestaan. En tot slot heb ik mijn netwerk onderhouden.

*Voor 2020 zijn ook thema workshops gepland welke ik via de Personeelsvereniging Radboud ga verzorgen. Hou voor onderwerpen en data de nieuwsbrief van de PV in de gaten.*

Allemaal super leuk om te doen en ik heb enorm veel zin in 2020!



---

## Tip van de maand

---

Veel mensen willen minder vlees eten of vlees schrappen uit hun voedingspatroon en vegetariër worden. Hoe kun je dit verantwoord doen met een gezin? Kinderen zijn immers in de groei en hebben bepaalde voedingsstoffen nodig. In de, in België ontwikkelde folder vegetarische voeding kinderen wordt dit duidelijk aangegeven.

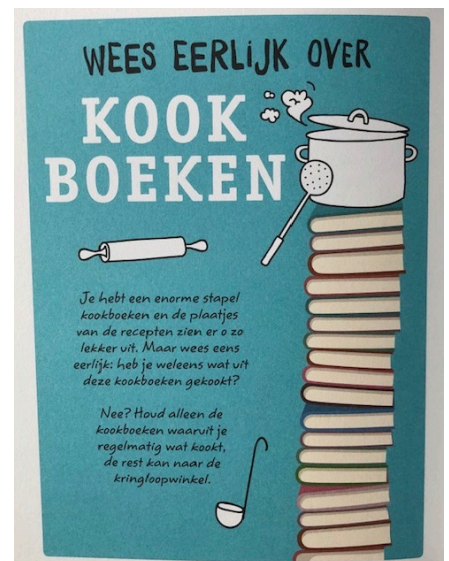
---

## Boek 'Opruim geluk'

---

Het jaar begin ik altijd met jarig zijn en het boek 'Opruim geluk' van Esther de Beer heb ik gekregen. Het is een mooi boek met allemaal handige en leuke ideeën. Een tweetal voorbeelden uit het boek:

Het boek kun je ook lenen bij de bibliotheek.



Ik ben blij met dit exemplaar zodat ik het ook in mijn workshops kan laten zien.

---

De volgende nieuwsbrief van Aanpakken met @nneke kun je half februari in je mailbox verwachten

---