



Groeien door tegenslag

We moeten af van het idee dat je na een burn-out of andere ellende nooit meer terug kunt keren naar je 'oude niveau'. Deze aanname blijkt namelijk vaak onzin te zijn. Sterker nog, het blijkt dat je een moeilijke periode in je leven kunt gebruiken om te groeien! En sterker en wijzer worden. Hoe? Door PostTraumatische Groei (PTG) te realiseren. Deze nieuwsbrief biedt je daarvoor inspiratie en kennis. Zowel voor jou persoonlijk als voor jou als professional.

Emoties horen erbij

Pijn en verdriet zijn niet te voorkomen. Ze horen bij het leven. Ze zijn onplezierig, vervelend en soms ook heel moeilijk, maar ze horen erbij. Als je ze niet aanvaardt, kun je ze niet hanteren. Als je ze wel aanvaardt blijven ze vervelend, maar je leert ze wel hanteren en daardoor veel vlugger verteren, zodat je er veel sneller geen last meer van hebt. Oftewel: door ze in vol ornaat toe te staan, heb je er naar verhouding veel korter last van. Het betekent vooral dat je de rest van de tijd met volle teugen kunt genieten van alle fijne en plezierige dingen die je dan alle ruimte en tijd kunt geven. Als je de negatieve emoties wegpropt, dan betekent dat tevens dat ook de positieve blijde tijd belast wordt door de weggestopte negatieve emoties. Je ontkent dan de negatieve emoties waardoor ze stiekem overal bijzitten en heel veel plezierige dingen ondermijnen. Ook je gezondheid, je capaciteiten, je ondernemingslust, etc.

Dit is een stukje tekst uit ons boek : PostTraumatische Groei - Sterker door ellende. We hebben het begin december naar de redacteur gestuurd en dit werk zit er dus eerst even klaar. Hoe dat proces nu verder gaat? Dat lees je in deze nieuwsbrief.

Met dat boek zijn we de afgelopen maanden druk bezig geweest en het is nu dus weer hoog tijd voor een nieuwsbrief. Er is veel gebeurd de afgelopen maanden. PTG wordt steeds bekender en we krijgen steeds meer enthousiaste reacties. Dat is mooi, want hoe meer mensen met het gedachtengoed aan de slag gaan, hoe meer mensen er groeien in tijden van ellende! En ellende dus beter leren hanteren.

En dat het hard nodig is om vanuit het PTG-perspectief met mensen met psychische-/emotioneel gerelateerde klachten om te gaan, is weer duidelijk bevestigd door afgelopen weken te kijken naar de eerste twee afleveringen van 'Tygo in de psychiatrie' (NPO3). Een aanrader om naar te kijken en om ervan te leren.

We wensen je veel leesplezier en inspiratie.

Anja Jongkind en Greet Vonk

Aha!enzo

Een koelkast voor je emoties gebruiken mag; gebruik er echter nooit een vriezer voor

Je mag soms best **even** je emoties wegdrukken. Het is dan té veel door en voor die omstandigheden. Je **weet** dan bewust dat je het wegdrukt. Je kiest er dan eigenlijk voor. Dat is prima even voor dat moment.

Je mag het dus wel even parkeren, even afkoelen, dat hindert niet. Als je jouw emoties op een geschikter moment maar wel weer uit die koelkast haalt.

Als je jouw emoties in de vriezer stopt en dat doe je vaker, dan creëer je ellende voor jezelf in de toekomst. Het is tenslotte een zekerheid, dat het laatste pakje dat je erin propt er ineens voor zorgt, dat jouw vriezer niet goed meer sluit. En dat dan alles ineens in één keer tegelijk ontdooit.

Dus alle niet verteerde ellende belandt tegelijkertijd op je bord. Eet smakelijk!

Nieuws en Media

Trouw

We zijn afgelopen week geïnterviewd door Trouw. Er komt een artikel over PostTraumatische Groei in de wetenschapsbijlage van 4 januari (althans dat is nu de planning). Dus als je Trouw leest, hou het in de gaten. We gaan natuurlijk proberen de volgende keer het artikel ook in deze nieuwsbrief op te nemen.

RTLZ en RTL Nieuws

Eind oktober werden we geïnterviewd voor een artikel op de nieuwssites van zowel RTLZ als RTL Nieuws.

[Hoe een burn-out je juist kan helpen, ook op je werk](#)

The Optimist

In het november/december 2019 nummer (nr. 189) van The Optimist is ons artikel één van de hoofdartikelen.

[Permanente krachtiger dankzij doorleefde misère](#)

Boek update

Het is gelukt! Pfff, dat was even buffelen. We hadden al veel materiaal liggen over PostTraumatische Groei, maar een compleet boek schrijven is toch een hele kluit. Het boek ligt nu bij de redacteur en in de kerstvakantie kunnen wij haar reacties dan verwerken. Daarna ondergaat het nog een aantal 'behandelingen' voordat het bij de drukker terecht komt; dit soort processen waren ons onbekend.

Gelukkig worden we uitstekend begeleid door onze uitgeefster Noor Lotstra van S2 uitgevers. Zij leidt ons door het hele proces en alle keuzemomenten. Heel plezierig en op die manier ook echt leuk om mee te maken hoe dit allemaal gaat.

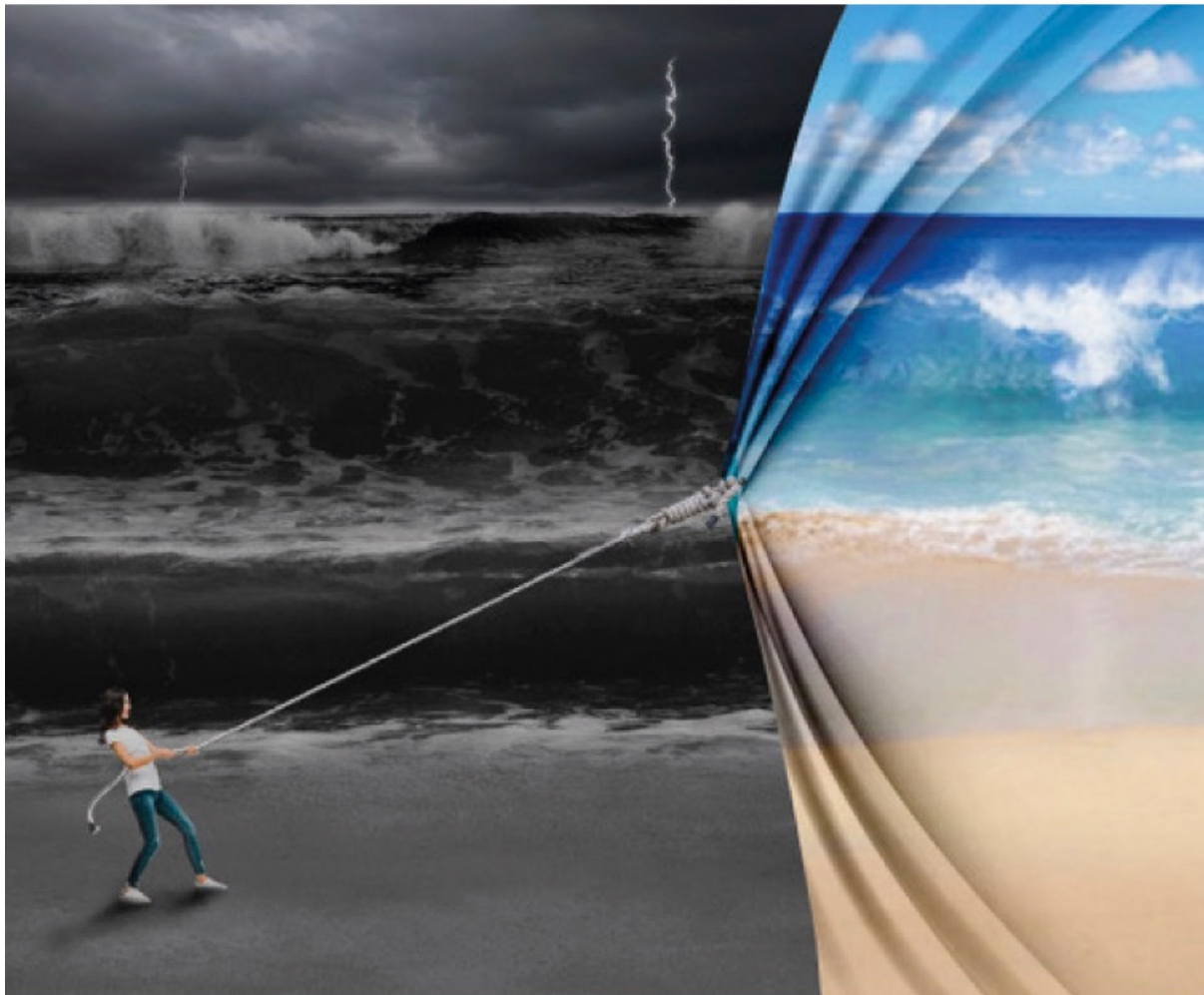
En oh ja: Ondertussen hebben we ook samen met de vormgever gewerkt aan een cover. Die is al klaar en zie je hieronder. We zijn er blij mee!

Het wordt een echt mooi boek : Het krijgt een hardcover en wordt full-color uitgevoerd.

Het boek komt half maart uit.

PostTraumatische Groei

ANJA JONGKIND
GREET VONK



STERKER DOOR ELLENDE

Workshops en trainingen

Webinar staat online

De afgelopen periode hebben we een aantal webinars georganiseerd. Die zijn allemaal

opgenomen en we hebben er eentje geselecteerd die je nu online kunt bekijken op een moment dat het jou uitkomt.

[Webinar bekijken.](#)

NIEUW: Masterclass PostTraumatische Groei - Sterker door ellende

Voor iedereen die op een inspirerende wijze wil kennismaken met het positieve gedachtengoed van PostTraumatische Groei organiseren wij deze masterclass. De masterclass biedt een brede kennismaking en is voor iedereen die persoonlijk of professioneel te maken heeft met ellende geschikt. Ook voor degenen die belangstelling hebben voor dit fenomeen.

Wil je een kennismaking specifiek gericht op jouw leven of werk dan is één van de workshops geschikter voor jou. De investering voor deze Masterclass is € 115,- ex. btw incl. gratis boek PostTraumatische Groei - Sterker door ellende

Masterclass PostTraumatische Groei - Sterker door ellende

Driebergen: donderdag 23 januari 2020 13.30 - 16.00 uur

Locatie: Antropia, Hoofdstraat 8, 3972 LA Driebergen

Workshop voor medewerkers/werknemers/particulieren

Bilthoven: dinsdag 18 februari 2020 9.30 - 12.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Workshops voor coaches/psychologen/arbeidsdeskundigen/behandelaren

Deze workshop is geaccrediteerd door de NOBCO, NIP, StiR en NVvA

Bilthoven: maandag 17 februari 2020 9.30 - 12.30 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Workshops voor HRM-/arboprofessionals en leidinggevenden

Bilthoven: maandag 17 februari 2020 14.00 - 17.00 uur

Locatie: FlexCentraal, Jan Steenlaan 5, 3723 BS Bilthoven

Al onze workshops en de masterclass geven wij ook in-company.

[Meer informatie over onze workshops en trainingen](#)

[Aanmelden voor de masterclass of een workshop](#)

Et Emergo

info@et-emergo.nl | www.et-emergo.nl

Greet Vonk 06-13912658  | Anja Jongkind 06-51807059



Stuur door



Deel



Tweet



Deel

Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt aangemeld. Of omdat je coachee was of een workshop bij ons volgde.

[Aanmelden](#) | [Mijn gegevens wijzigen](#) | [Afmelden](#)

[Bezoek onze website](#)



This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Sterker door Ellende · De Broeken 3A · Wittelte, Gelderland 7986 PC · Netherlands

