

DE EXPERTS

Vijf deskundigen over psyché, geld, wellness, opruimen en linterie.

Achttien dingen die zij al jaren weten...
en wij nu ook!



Tekst PAM VAN DER VEEN
Fotografie MERLIJN DOOMERNIK



DE LEVENSCOACH

Charlotte de Jong (42) is eigenaar van Insight Training. Ze begeleidt bedrijven en individuele cliënten bij hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. "Ik help mensen in hun leven, in de liefde en op het werk. Samen onderzoeken en herkennen we patronen die het bereiken van je verlangens in de weg staan."

* BEWUSTWORDING IS DE SLEUTEL NAAR MEER GELUK

Charlotte: "Het leven laat zich niet controleren, sommige dingen overkomen je. Maar je hebt een keus in hoe je reageert op wat je overkomt. Om meer invloed te hebben op je leven is het belangrijk jouw gedragspatronen te herkennen. Hoe ga je om met wat je overkomt? Hoe reageer je en waarom? Helpt het je of werk je jezelf tegen? Wie zich daarvan bewust wordt, kan anders kiezen."

* WIE LOSLAAT, HEEFT TWEE HANDEN VRIJ

"Door te vergeven kun je loslaten. Als je vergeeft zeg je niet: 'Het is oké, ik ben het ermee eens.' Met vergeving zeg je: 'Het was zoals het was. Ik kies er nu voor om het te laten voor wat het was en met een open hart mijn weg te vervolgen. Ik laat de hoop los dat ik het verleden kan veranderen.' Hier is moed voor nodig. Maar het levert uiteindelijk meer op dan het kost."

* DOOR JE DOEL HARDOP TE BENOEMEN, WORDT HET ECHT VAN JOU

"Om je verlangens te verwezenlijken, helpt het om ze positief en concreet in de tegenwoordige tijd benoemen. Spreek je doel hardop uit. Praat vooral in het bijzijn van anderen over je doel. Leer van je fouten en laat je zeker niet tegenhouden door kritiek. Door je uit te spreken, ga je staan voor je verlangens en zet je de verwezenlijking al in gang."

* MOED IS BANG ZIJN EN HET TOCH DOEN

"Er zijn genoeg redenen om bang te zijn. Wil je eigenlijk al heel lang voor jezelf beginnen, jezelf openstellen voor een nieuwe liefde, die vriendin bellen waar je ruzie mee hebt? Bang zijn is niet erg en zeker ook geen reden om je te laten weerhouden van wat je wel graag zou willen. Kijk in de spiegel en zeg: 'Wat heb ik werkelijk te verliezen?' Pak je angst bij de hand en zet zo de eerste stap."

* WEES SÁMEN OUDERS VAN JE KIND

"De meeste ouders willen het beste voor hun kind. Maar je eigen beweegredenen en het belang van je kind vallen niet altijd samen. Dat wordt zichtbaar als je je (ex-) partner afvalt. Daarmee raak je ook je kind. Hoe moeilijk het soms ook is: sluit de andere ouder niet uit, maar in."

* ALS JE NAAR EEN ANDER WIJST, GAAT HET EIGENLIJK OVER JEZELF

"Vaak is het makkelijker om boos te worden op een ander, dan dat we toegeven dat we verdrietig zijn. Omdat we ons afgewezen, niet gewaardeerd of niet gezien voelen, bijvoorbeeld. Maar als we iets willen veranderen, is het belangrijk om bij onszelf na te gaan welk gemis of verlangen er ten grondslag ligt aan onze boosheid of onvrede. Bedenken wat je werkelijk voelt, is de eerste stap in de goede richting."

www.insight-training.nl



DE GELDCOACH

Katinka Slegt (44) heeft een aantal bedrijven in de financiële dienstverlening. Ze begeleidt mensen onder meer bij de keuze voor verzekeringen en bij het plannen van hun financiële toekomst. "Ik stimuleer ook vrouwen om meer inzicht te krijgen in hun geldzaken. Dat geeft een zelfstandig en zeker gevoel. En met een paar simpele stappen kom je al een heel eind."

* NEEM EEN ONLINE HUISHOUDBOEKJE

Katinka: "Door bankrekeningen aan een online huishoudboekje te linken, krijg je alle inkomsten en uitgaven snel in beeld. Afas Personal is een goed voorbeeld. Alle transacties worden automatisch in de goede categorie gezet: boodschappen bij boodschappen, vaste lasten bij vaste lasten, schoolgeld bij schoolgeld, enzovoort. Het is geen hogere wiskunde, iedereen kan het." www.afas.nl

* GA OP EEN CURSUS

"De financiële training Regel 't wordt gegeven door een gedragstrainer en een financial life planner – twee dames die weten waar ze het over hebben. Hun inspirerende cursus is

er speciaal voor vrouwen die op een leuke manier meer inzicht willen krijgen in hun geldzaken. De sfeer is ontspannen, de informatie toegankelijk en na een dag weet je zeker: ik ga het helemaal anders doen! Deelname kost slechts € 35,-, inclusief een gezellige lunch." www.regel-t.nl

* GA PINSPAREN

"Het kan bij een aantal banken: sparen terwijl je pint. Bij elke gepinde betaling of opname bij de geldautomaat wordt een percentage bijgeschreven op een zelfgekozen spaarrekening. Je kunt zelf bepalen hoe hoog dat percentage is. Zo groeit het spaargeld automatisch aan, langzaam doch gestaag." www.slegt.nl

DE LINGERIECOACH

Fabiënne Zwanenburg (44) is eigenaar van Salon de Lingerie in Amsterdam. "In het linterievak kun je zoveel betekenen voor de klant. Er gaat vaak een wereld voor ze open. Vrouwen die blij de winkel verlaten, dat maakt mij dan weer gelukkig. Ik zou willen dat elke vrouw zichzelf mooie, maar vooral goed passende lingerie gunt. Doen, hoor!"

* GUN JEZELF DE BESTE BASIS. EN ÓF JE HET ZIET!

Fabiënne: "De meeste vrouwen dragen een te kleine beha. Laat je de goede maat aanmeten in de winkel. Want de juiste beha biedt meer dan alleen ondersteuning: kleding zit mooier en het draagt zó comfortabel. Je gaat als vanzelf rechter op lopen en iedereen zal het zien: je hebt een mooi silhouet en een zelfverzekerde uitstraling. Daar word je toch blij van?"

* GA VROEG IN HET SEIZOEN SHOPPEN VOOR EEN BADPAK OF EEN BIKINI

"Dan is de collectie het uitgebreidst en zijn alle maten nog beschikbaar. Vrijheid blijheid in

je bikini: dat kan. Vaak kun je mixen en matchen, tot je de bikini vindt die goed bij je past, qua stijl én maat. Denk de zonerbij en trek ook je sokken uit in de paskamer!"

* KLEINE WASJES...

"Was beha's na hooguit twee keer dragen. Lichaamszuren en vetten tasten de stof namelijk meer aan dan dat de machine dat doet. Doe de fijne spulletjes wel altijd in een waszakje. Dat voorkomt dat de beugels gaan draaien of losschieten in de was. Prop de trommel niet te vol, kies voor een fijnwasprogramma en centrifugeer op een laag toerental. Lingerie mag niet in de droger." www.salondelingerie.nl



DE OPRUIMCOACH

Susanne van Heemskerck van Beest (41) is oprichter van Ongeruimd door Susanne. Samen met haar cliënten brengt zij huis of werkplek op orde, zodat er een systeem ontstaat dat bij hen past. "Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Zo kun je meer aandacht besteden aan de dingen die echt belangrijk voor je zijn."

* BEWAAR BELANGRIJKE DOCUMENTEN ZOVEEL MOGELIJK VERTICAAL

Susanne: "Het aanzicht van een horizontale stapel demotiveert, doordat overzicht ontbreekt. Maak het bewaarchief visueel aantrekkelijk, zo krijg je plezier in het archiveren. Label de cassettes of ordners met duidelijke termen: garantiebewijzen, verzekeringen, school. Zet de cassettes vervolgens op alfabetische volgorde. Zo vind je de juiste map snel terug."

* IETS ERIN = IETS ERUIT

"Aan elke opbergruimte zit een grens. In een overvolle kast vind je niets terug. Het kost

tijd om spullen te zoeken en je bent geneigd om dingen dubbel aan te schaffen."

* DOE EEN '27 FLING BOOGIE'

Een effectieve tip van www.flylady.net, een site voor huishoudelijke hulp. Pak een vuilniszak, loop door het huis en kies 27 voorwerpen uit om weg te gooien. Stop ze in de vuilniszak, knoop hem dicht zonder er nog in te kijken en gooi hem in de vuilcontainer. Neem daarna een lege verhuisdoos en vul die met 27 spullen voor de kringloop. Doos dicht, en in de achterbak van de auto. Ziezo..." www.opgeruimd.nu

DE WELLNESSCOACH

Marjolein de Swart (36) is directeur van Dayspa Nederland, Master Spa Therapist en Aveda Purefessor. Ze behandelt een groot aantal vaste klanten, waaronder bekende Nederlanders, topsporters en zakenmensen. "Het toverwoord is aandacht voor de klant. Een goede wellnessbehandeling bestaat voor 10% uit techniek en voor 90% uit intentie."

* VERWEN JE OGEN

Marjolein: "Je ogen verraden je stemming, dus die verdienen een goede verzorging. Gebruik een oogmake-upremover zonder olie of emulgator voor de kwetsbare huid rondom. Die is veel zachter en verstopt de traanbuisjes niet. Een speciale oogcrème gaat de eerste fijne lijntjes te lijf. Last van wallen? Wikkel twee ijsklontjes in twee tissues en masseer de huid met cirkelvormige bewegingen, vanaf de binnen- naar de buitenkant van de ogen en tot slot naar de slapen en oren. Zo wordt de huid weer zichtbaar strakker."

* KALMEER HOOFD EN HUID MET LAVENDEL

"Lavendel heeft een kalmerende werking op de huid, bijvoorbeeld als die geïrriteerd is na een zonnebad

of het scheren. Het bevordert de genezing van snij-, schaaf- en brandwondjes en insectenbeten. Lavendelolie helpt tegen spanning en kan zelfs hoofdpijn verzachten. Sprengel eens een paar druppels op het kussen voor een gezonde nachtrust."

* MASSEER ZELF JE VOETEN

"Stress? Een voetmassage doet wonderen. Neem eerst een warm voetbad om de bloedcirculatie te stimuleren en gebruik een voetcrème met verfrissende pepermunt. Masseer de reflexpunten onder de grote teen, die van invloed zijn op onder meer de nekspieren en schedelrand. Dit geeft snel verlichting. Onder de bal van de voet zitten de reflexpunten van het middenrif; deze zorgen voor een rustiger ademhaling." www.dayspa.nl

