



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

## Ben jij ook zo enthousiast en nieuwsgierig?

Laila Visser <laila@myserenity.nl>  
Antwoorden op: Laila Visser <laila@myserenity.nl>  
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

14 december 2022 om 17:11

[View this email in your browser](#)



### My Serenity

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf.



Deze maand in hartmail: Communicatie, jezelf zijn en mindfulness

Hoofdartikel: Mindful communiceren  
Bericht van Laila: Enthousiast  
Binnenkort binnen en buiten  
Vergoeding

## Bericht van Laila

Voor mij was 2022; Het jaar van verandering.

Vorig jaar had ik mijn baan opgezegd en ben toen volledig als zelfstandige gaan werken. Wat voor mij nog steeds de aller juiste beslissing is geweest. Vol enthousiasme ben ik aan dit avontuur begonnen. En nog steeds ga ik vol enthousiasme door. Mijn energie krijgt ruimte en stroomt als een malle, kan ik je wel zeggen. 😊

En dat is nog niet alles. In dit jaar ben ik ook een transformatie aangegaan. Sommige van jullie hebben hier al een en ander van mee gekregen. Ik merkte dat MySerenity niet meer bij me past, het hield me klein, het hield me terug van mijn eigen ontwikkeling. Ik zat een beetje vast zullen we maar zeggen, het was niet onprettig maar ik merkte dat ik buiten mijn voegen begon te treden en daar paste MySerenity niet meer bij. Na heel veel gesprekken, en als klap op de vuurpijl kwam de grote vraag als eye-opener: "Waarom gebruik je niet je eigen naam?"

En zo is mijn transformatie begonnen, eerst denken, voelen, vooruit kijken en terugkijken, nog veel meer voelen en een nachtje (of meer) er over slapen. Tot dat ik besloot, 'Alle andere namen zijn het gewoon niet, die zeggen niet alles wat ik doe en wat ik te bieden heb'. Dus JA, het wordt Laila Visser. Of eerder gezegd, ik ben Laila Visser en ik ga mezelf laten zien zoals ik ben. Wat ik al jaren verkondig aan mensen, laat jezelf zien.... Ga ik nu ook doen, maar dan bedrijfsmatig en zonder praktijk naam. Oh heerlijk!!!!

Sorry als het te veel tekst is, mijn enthousiasme neemt me even mee... Dus de komende maanden gaat deze transformatie door; het logo is veranderd, de website is helemaal vernieuwd, en ook mijn socials zullen er anders uit gaan zien. Als je goed hebt opgelet heb ik zo af en toe al wat nieuwe dingen gebruikt.

Jullie mogen het nu ontdekken:

Scroll maar naar beneden...

...

...

Nog ietsje verder...

---

**Tada...Mijn nieuwe logo!!**



# LailaVisser

*Persoonlijke ontwikkeling,  
inzicht & mindset*

## En wat vindt je ervan?

Ik zou het leuk vinden als je een reactie stuurt in de mail of op whatsapp.

En ben je benieuwd naar de **website**, neem dan hier een kijkje [Lailavisser.nl](https://lailavisser.nl)

Liefs Laila

.

---

Voor de website heb ik met super lieve schatten ook nog eens geweldige foto's gemaakt.

Dank je wel voor jullie deelname en dat ik de foto's mag gebruiken voor mijn website en allerlei reclamedoeleinden.

Dank aan:

Helga, Loes, Marleen, Paul, Rob en Selin.

.



## Binnenkort binnen en buiten

### Trainingen:

- Training Mindfulness:

Vrijdagmiddag: 3-2, 10-2, 17-2, 3-3, 10-3, 31-3, 7-4, 14-4.

**of** maandagochtend: 6-2, 13-2, 27-2, 6-3, 13-3, 20-3, 27-3, 30-4.

- Training Zelfcompassie:

Zondagochtend: 8- 1, 22-1, 5-2, 18-2(zaterdag), 5-3, 19-3, 2-4 en 16-4.

**En** maandagavond: 23-1, 6-2, 13-2, 27-2, 13-3, 27-3, 3-4, 17-4.

- Training Loslaten:

woensdagavond: 25-1, 1-2, 8-2, 14-2 (dinsdag) 1-3 en 8-3.

Start bij minimaal 6 personen.

- Training Mind-Walk:

Zaterdagochtend: Deel 1 8-4, 15-4, 22-4, 13-5-20-5.

Verleng deze met Deel 2: 27-5, 3-6, 10-6, 17-6, 24-6.

Of volg beide delen samen.

En zit er wat voor je tussen?  
Zo ja, dan wil ik me graag aanmelden.

## Meditatie en stilte

- Stilte dag:

zaterdag 1-4, zondag 25-6, zondag 19-11.

- Retraite:

In het weekend 24-26 maart 2023

- Themabijeenkomsten:

Donderdagavond 19-1, 16-3, 11-5, 20-7, 21-9, 16-11.

Doe je mee?

Ja graag.

## Familie opstellingen

- Familieopstellingen:

Woensdagavond 15-3, 17-5, 13-9, 11-10.

- Training Loslaten.

Woensdagavond: 25-1, 1-2, 8-2, 14-2 (dinsdag) 1-3 en 8-3.

Start bij minimaal 6 personen

Wil je een vraag stellen laat het me dan weten, ook als je niet op deze data kunt?

Ja ik heb een vraag voor een opstelling.

## Buiten

- Stilte wandelingen:

Aanstaande zondag 18-12 de laatste van dit jaar. Met aansluitend een lunch om het jaar gezellig af te sluiten en om ons te verheugen op de wandelingen in 2023.

zondagochtend 29-1, 12-2, 12-3, 23-4 (vakantie) 21-5, 11-6, 9-7, 10-9, 1-10, 5-11, 10-12.

Seizoen stilte wandeling:

12-3 lente, 11-6 zomer, 1-10 herfst (en dag van de geestelijke gezondheid),

10-12 winter.

- Training Mind-Walk:

Zaterdagochtend: Deel 1 8-4, 15-4, 22-4, 13-5-20-5.

Verleng deze met Deel 2: 27-5, 3-6, 10-6, 17-6, 24-6.

Of volg beide delen samen.

Ik wandel graag mee!

.

---

## Hoofd artikel: MINDFUL COMMUNICEREN

### Je krijgt 13 tips om meteen toe te passen

In mijn praktijk krijg ik veel mensen die veel vragen hebben over communicatie met hun partner of collega's.

Dus heb jij ook een vraag en wil je daar wat uitgebreider tips bij, geef het aan, misschien is het dan het onderwerp voor de volgende nieuwsbrief.

Mindful zijn betekent opmerkzaam zijn. Je bent je bewust van wat er op dit moment gebeurt. En daar ben je dan ook nu met je aandacht. Niet denken aan het verleden of de toekomst.

Als je mindful communiceert heb je aandacht voor je gesprekspartner. En ben je je bewust van wat jezelf denkt en voelt, en ook van je patronen en automatisen zoals hard of snel praten, veel aan het woord zijn, invullen, andere niet uit laten praten, enz.

### Hoe doe je dat mindful communiceren?

#### 1. Hou contact met je lichaam.

Probeer zoveel mogelijk je lichaam te voelen. Bv te voelen hoe jij op een stoel zit, of aandacht te geven aan het voelen van je voeten op de grond, of volg je ademhaling. Het lijkt misschien of je afdwaalt maar dat is juist niet zo.

Je hoeft je niet volle 100% op je gesprekspartner gefocust te zijn. Je lichaam voelen zorgt ervoor dat je bewust blijft. Hierdoor merk je beter op wat er gebeurt, bij jou en de ander.

#### 2. Merk patronen op.

Tijdens de gesprekken kun je je bewust worden van je patronen en strategieën. Wat doe je vaak in gesprekken? Lach je veel, maak je grapjes over jezelf of de ander, stel je veel vragen? Signaleer het. Wees bewust van dat je een aantal automatisen hebt. En merk de patronen van de ander ook



op . Zonder daar meteen wat aan te willen veranderen.

### 3. Doe wat minder

Door wat meer stil te zijn, en meer te ontvangen i.p.v. meteen hardop mee te denken of te hummen ontstaat er ruimte in een gesprek.

We willen ons allemaal begrepen voelen, daar zijn niet altijd woorden of geknik van de ander voor nodig. Wees even stil en reageer niet meteen. Door minder te doen, verval je minder in automatismen.

En weet je, soms hoeven zaken ook niet meteen opgelost te worden. Soms mag jij of de ander ook wel even voelen hoe het is. Accepteer de gevoelens die er zijn en kijk daarna wat je er samen aan kunt doen.

### 4. Laat je agenda los

Ga tijdens het luisteren niet steeds na denken over wat jij wilt gaan zeggen. Gebeurt het toch? Merk het dan op en geef het even aandacht. Bv door in gedachten te benoemen 'o dit is een agendapuntje van mij'. Alleen dit constateren geeft ruimte en laat het dan los.

Is het een belangrijk onderwerp kun je het tegen de ander benoemen, dat je er straks op terug wilt komen.

### 5. Benoem wat er gebeurt

Het is normaal dat je in bepaalde patronen vervalt, of automatismen. Ze kunnen de communicatie in de weg zitten. Voel je dat dit gebeurt, benoem het dan; 'ik was bezig met wat ik zelfde wilde zeggen, sorry, ik heb niet gehoord wat je zei'. Door het te benoemen maak je het lichter. De ander zal dit herkennen, deze herkenning zal verbinden. En geeft zo meer ruimte om steeds oprecht en eerlijk jezelf te zijn. En dit geldt ook voor de ander.

### 6. Denk niet te snel dat je de ander wel begrijpt.

We vullen vaak in wat we denken dat de ander bedoelt. Dit blijkt vaak niet geheel te kloppen. Bv je vriend komt thuis en vraagt of je de loodgieter nog hebt gebeld? Jij denkt dat hij bedoelt; jij had de loodgieter moeten bellen. En voelt je misschien aangevallen en gaat je hierdoor verdedigen.

Terwijl hij echt alleen maar wil weten of je gebeld hebt, anders belt hij nog even.

Als je dus twijfelt vraag wat de ander precies bedoelt, of antwoord de vraag gewoon letterlijk met ja of nee en kijk wat de reactie is.

Merk op wat je zelf allemaal invult, aanneemt of toevoegt aan de situatie. Vaak maken we het veel groter dan dat het is.

### 7. Kom op dingen terug

Wanneer je ergens nog mee zit kun je er altijd op terug komen. Ook al is dat dagen later. Dit is goed voor je eigen gemoedstoestand, anders blijft het knagen. Door op iets terug te komen geef je aan dat het contact belangrijk voor je is.

## 8. Oefen met stilte

Als een gesprek stil valt kun je je daar ongemakkelijk bij voelen. Je kunt het oplossen door weer te gaan praten, of je kunt ook de stilte gewoon even laten. Het is niet erg als je je daar niet direct gemakkelijk bij voelt, en je hoeft daar ook niet meteen iets aan te veranderen. Soms kom je door mindful communiceren dingen tegen die je eng vindt en waarbij je je kwetsbaar voelt. Het is best spannend om ze dan toch te doen, het kan je wel persoonlijke groei opleveren.

## 9. Merk fijne momenten op

Je brein focust automatisch op het negatieve, dat komt doordat het in de oertijd van groot belang was om ons op bedreiging te richten. Alleen zo konden we overleven.

Focussen op het positieve levert je fijne momenten op. Bv de momenten waarop de communicatie goed verliep. De momenten die waardevol voor je waren en voldoening gaven. Ze helpen je om zo meer plezier te hebben in een relatie en niet op alle slakken zout te leggen.

## 10. (ver)oordeel niet

We hebben soms de neiging ons af te reageren door te praten over anderen terwijl ze er niet bij zijn. Het is een mooie communicatieoefening om hier eens op te letten. Probeer niet op een oordelende manier over mensen te praten, vooral niet als ze er zelf niet bij zijn.

## 11. Las een pauze in

Soms verval je ongemerkt in patronen en beland je samen in een neerwaartse spiraal. Vooral in langere relaties is dat een valkuil. Het moment waarop je denkt ; ojee daar gaan we weer. Is belangrijk.

Probeer er uit te stappen voordat je jezelf verliest. Zeg bv ik merk dat ik wordt meegesleept, zullen we een pauze inlassen en later erop terug komen?

Hiermee geef je aan dat je tot rust wil komen en er op een andere manier mee om zou willen gaan. Je gesprekspartner veranderen kan niet. Maar je kunt zelf wel zo mindful mogelijk zijn in je communicatie en daarmee een signaal afgeven.

## 12. Houd het luchtig

Maak er geen zwaar project van om mindful te communiceren. Je hoeft jezelf niet te corrigeren. Probeer op een zachte manier bewust te zijn van je patronen, die heel menselijk zijn. Langzamerhand zul je door het toegenomen bewustzijn effectiever en vriendelijker gaan communiceren. En als je milder bent voor jezelf, waarschijnlijk ook voor de ander.

## 13. Durf afhankelijk te zijn

We willen allemaal gehoord en gezien worden, erbij horen. Durf dus te erkennen dat je afhankelijk bent van anderen. Durf je kwetsbaar op te stellen, je gevoelens er te laten zijn en deel ze. Schaam je er niet voor. Juist dit doen zorgt voor kracht en verbinding, omdat hier onze gelijkheid zit.



## Terug naar jezelf

Laat mij verzachten,  
als ik verhard.

Laat mij luisteren,  
als ik teveel spreek.

Tevoorschijn komen,  
als ik mij verstop.

Oordeelloos zijn,  
als ik in verwijten schiet.

Mijn waarheid zeggen,  
als ik me aanpas.

Langzaam worden,  
als ik gejaagd ben.

Laat mij steeds meer  
mijzelf vinden  
als ik de ander zoek.

---

## Vergoedingen

Ik ben geregistreerd bij de **VMBN** categorie 1, wat ervoor zorgt dat vele zorgverzekeringen de **mindfulness** training vergoeden.

Vanaf nu ben ik ook geregistreerd bij de **NFG** en de **RBCZ**. Waardoor de zorgverzekering ook de individuele sessies kan vergoeden. Vaak is dit bij een aanvullende verzekering. Ik val onder de **alternatieve en complementaire zorg, psychosociale therapie**.

En indien nodig kun je ook terugvallen op de **WMO** en **Jeugdwet**. Hier kunnen we ook beroep op doen. En kun je wekelijkse hulp krijgen. Je kunt hiervoor een PGB aanvragen maar meestal willen de gemeenten via ZIN een contract afsluiten. Laat me weten als je hier vragen over hebt.

En als aanvulling, maak ook gebruik van je **werkgever**. Daar zijn veel

mogelijkheden om te voorzien in vergoeding of meebetalen aan persoonlijke ontwikkeling, preventie van burn-out, of coaching/therapie sessies. Zij willen een gezonde medewerker!

---

## Blik op de toekomst

Oke, neem even pauze. Stop met lezen en voel de adem.  
Hoe ademt het nu binnen in jou.  
Voel hoe het lichaam in en uit ademt.  
Sluit voor een moment je ogen en voel.

Voel wat jij nu nodig hebt...  
en  
Welke stap ga jij nu zetten?

Het maakt niet uit welke stap je zet, het is er een die je verder brengt.

## Begin dichtbij

Neem geen tweede stap of derde.  
Begin met de eerste,  
Dat wat het meest dichtbij is,  
De stap die je niet wilt nemen.  
Begin met de grond die je kent,  
De bleke grond onder je voeten,  
Jouw eigen manier om het gesprek op te starten.  
Begin met je eigen vraag.  
Laat vragen van anderen liggen,  
Laat ze niet iets simpels smoren.  
Om een andere stem te vinden, volg je eigen stem,  
Wacht totdat die stem het ene oor wordt  
Dat naar het andere luistert.  
Begin NU.  
Neem een kleine stap die van jou is.  
Volg niet iemand anders zijn heldendaden,  
Wees bescheiden en gefocust.  
Begin dichtbij.  
Neem niet de ander voor jezelf aan.

-David Whyte-

---

Ik wens je voor nu hele fijne feestdagen, en een fijn oud op nieuw.  
Vanuit mijn hart wens ik je een prachtig, gelukkig, gezond en liefdevol nieuw  
jaar toe, vol met kracht en mooie momenten!

Waar je ook gaat, ga met heel je hart!

Liefs,  
Laila

Kom eens een kijkje nemen

**U bent bekend met het volgende emailadres:**

[laila@myserenity.nl](mailto:laila@myserenity.nl)

Wijzig de instellingen voor deze email emails?

U kunt [instellingen aanpassen](#) of [uitschrijven](#).