



Nieuwsbrief Focussen Leuven Januari 2019

Een goed leven...

Nu aan het begin van dit nieuwe jaar de goede voornemens en de beste wensen nog door de lucht vliegen, leek het me wel leuk om jou een nieuwjaarsbrief te schrijven. Terwijl ik zat te mijmeren over wat het precies was dat ik wou schrijven, realiseerde ik me hoe we allemaal in het leven geworpen zijn en een leven gekregen hebben.

Stel je eens voor dat je het leven dat jij gekregen hebt in je handen houdt en van alle kanten bekijkt en je afvraagt: “Hoe leef ik dit leven? Is dit voor mij een goed leven?”

Wat als jij het voor het zeggen had, hoe zou dat leven eruit moeten zien opdat jij zou ervaren: “Mijn leven is een goed leven”?

Ik besloot de proef op de som te nemen en zelf eens stil te staan bij deze vraag. Ik kwam uit bij een beeld van een weegschaal in beweging.

Een goed leven is voor mij een dynamisch evenwicht tussen content zijn en streven naar een betere wereld.

Content zijn geeft me een gevoel van rustige blijheid en tevredenheid, “het is goed zo, het is oké, het is voldoende goed”.

Verlangen naar en me inzetten voor een betere wereld voelen onrustiger, meer als “stop, dit kan beter, niet zo!” Daar zit gedrevenheid en goesting in.

Ik merk hoe belangrijk het voor mij is dat beide componenten voldoende aanwezig zijn en dat het een balans in beweging is.

Dit weten biedt me een richting en een houvast om keuzes te maken die passen bij mij en te leven op een manier die aansluit bij wie ik ben.

Uiteraard is dat alleen maar hoe het nu voor mij is. Voor jou is het wellicht anders.

Voel je vrij om deze oefening ook zelf te doen. Als je zin hebt om de handvatten voor een goed leven voor jou neer te schrijven en me toe te sturen, dan zal ik die met veel aandacht lezen.

Ik wens jou alvast een jaar waarin je voeling hebt met wat voor jou goed leven is.

Wil je meer weten over focusing?

Dit is mijn kalender met mijn activiteiten, [workshops](#) en [opleidingen](#):

- [Open focusingavonden](#)

Samen met Joke Van Hoeck organiseer ik oefenavonden in PraxisP in Leuven op maandag 18/02/19 en 29/04/19, telkens van 20.00u tot 22.00u.

- [Bijeenkomst werkgroep Leuvense oncopsychologen](#)
Dinsdag 26/02/19 om 20u in Jeugdherberg Blauwput in Kessel-Lo
Welkom aan alle oncopsychologen die in zorgregio Leuven werken in een ziekenhuis of in een privépraktijk.
- [Focusing in oncologie: een innerlijk kompas ontwikkelen](#)
Een driedaagse vorming voor psychologen die werken met mensen met kanker en hun naasten, zowel binnen als buiten een ziekenhuiscontext. Op vrijdag 1/03/19, 29/03/19 en 10/05/19, telkens van 9.30u tot 16.00u in Vergaderzaal Kop van Kessel-Lo.
- [Focusing niveau 4](#)
Maandag 11/03/19 en 18/03/19, telkens van 9.30u tot 16.00u in PraxisP in Leuven.
[Focusing niveau 1 tot en met 3](#) kan je volgen bij mijn collega Joke Van Hoeck in PraxisP in Leuven.
- Online workshop “Interactive Focusing” samen met Masumi Maeda georganiseerd door The International Focusing Institute, N.Y.
Maandag 8/04/19 van 14.00u tot 16.00u. Meer info volgt.
- [Levensloop Leuven](#) georganiseerd door Stichting Tegen Kanker
Wandel of loop mee van zaterdag 18/05/19 15.00u tot zondag 19/05/19 15.00u in Leuven.
Sluit je aan bij team “Psychologenkring Leuven”. Breng gerust familie en vrienden mee.
- Workshop “Levenskwaliteit bij chronische ziekte en kanker: het experiëntieel klavertje vier” op Junidag VVCEPC
Vrijdag 14/06/19 in Provinciehuis in Leuven. Meer info volgt.
- [Opleiding Focusingtrainer](#)
Dit is een individueel traject en start op aanvraag. Voor iedereen die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd heeft.
- [Opleiding Focusing in psychotherapie](#)
Dit is een individueel traject en start op aanvraag. Voor psychotherapeuten die minstens de focusingcursussen niveau 1 tot en met 4 gevolgd hebben.

Daarnaast kan je bij mij terecht voor [individuele psychotherapie](#) en [supervisie](#).

Heb je een vraag over focusing? Laat het me weten en ik help je zo goed mogelijk verder.
Voel je vrij om deze nieuwsbrief te delen met mensen die ook interesse hebben in focusing.
Wens je mijn nieuwsbrief niet meer te ontvangen, dan kan je eenvoudig uitschrijven door mij te mailen.

Warme groeten,
Tine



Tine Swyngedouw
Psychologe-psychotherapeute
Focusingcoördinator voor kinderen en volwassenen

Meugenslaan 13
3010 Kessel-Lo
0484/23.73.42
tine.swyngedouw@gmail.com
www.EFocusing.be