

YES! Welkom bij de nieuwsbrief van november. Dé maand om trots te zijn op wie je bent en op wat je neerzet in het leven.

YES!Idee: 'Ik ben geweldig'

Durf jij in het openbaar te zeggen: 'Ik ben intelligent, ik ben gepassioneerd, ik ben geweldig'? Of heb je hier toch wat moeite mee? Dat is niet zo raar. Sinds de pubertijd zijn we, meestal onder het mom van zelfverbetering, geneigd om negatief over onszelf te praten ('Ik ben te...', of 'ik ben niet... genoeg'). Iets positiefs over jezelf zeggen lijkt bijna taboe. Een uiting over jezelf wordt namelijk alleen als objectief en accuraat gezien als hij negatief is. Zeg je iets goeds over jezelf, dan wordt het al snel afgedaan als ijdel en subjectief, soms zelfs als arrogant. En toch, alleen als je een duidelijke, ongegeneerde blik op je eigen kwaliteiten hebt, heb je een werkelijk juist beeld van jezelf. Een beeld van waaruit je een creatief en bevredigend leven kunt ontwerpen. Maak daarom als tegenhanger van de negatieve praat een *ik ben fantastisch – document*. Schrijf al je mijlpalen en karaktereigenschappen op waar je trots op bent. Voor extra informatie vraag een vriend, collega of partner om drie minuten alleen maar positieve dingen over je te zeggen. Onderbreek je gesprekspartner niet en schrijf ongecensureerd de informatie op die je krijgt. Draai vervolgens de rollen om. Leuk om te doen en je hoort nog eens wat onverwachte dingen die je een goed gevoel geven! Vergeet niet om je verslag zonder bescheidenheid hardop voor te lezen. Zo vaak als je wilt...

YES! WIN, WIN, WIN the golden ticket...

De feestdagen komen eraan, dus verras jezelf en een ander met wat YES in de schoen of onder de boom. Voor de feestdagen zijn 100 sets YES!Cards in het grootste geheim ingepakt. In één van de sets is het **Golden Ticket** verstopt, dat recht geeft op een **gratis coachingssessie van 1.5 uur** bij YES!Works. Dus, bestel nu je YES!Cards voor de Sint en kerst via www.yes-works.com, verwijst naar de nieuwsbrief en misschien kan jij binnenkort sparren met een persoonlijke coach over jouw langgekoesterde werk- of privé-droom. Succes!

YES!Nieuws: De pers heeft de YES!Cards ontdekt, een set van 50 kaarten met tips voor inspiratie, energie en balans. De decemberedities van Psychologie Magazine, Flow Magazine, Living, Flavourzine en Mind Magazine tippen de YES!Cards als *Must Have – cadeautje!*

YES!Tip:

Initiatief: www.goednieuwsdag. Goed nieuws is ook nieuws. Daarom organiseert de website Zinfo.nl voor de tweede keer de Nationale Goed Nieuwsdag. Alle media zullen op 7 november naast het reguliere nieuws vooral ook goed nieuws publiceren. Het doel van deze dag? een evenwichtiger en realistischer nieuwsaanbod. Om blij van te worden.

Boek: *Life is a verb: 37 days to wake up, be mindful and live intentionally – Patti Digh*. Wat zou je doen als je nog 37 dagen te leven had? Vanuit een persoonlijke ervaring geschreven ontdekt de schrijfster dat het om de kleine dingen in het leven gaat. Een belangrijke boodschap, geschreven met een knipoog. En tips om meer YES te zeggen!

Initiatief: www.lichtfabriek.nl. Geen zin in een herfstdip? Ga dan op 7 november naar de Lichtfabriek in Haarlem waar je op *lounge night* van top tot teen verwend wordt. Denk bijvoorbeeld aan verschillende massages, een DJ die herfst tunes draait en een cocktailworkshop met super cocktails. Onmisbaar in de aanloop naar de feestdagen.