

YES! Oktober. Dé maand om te genieten van mooie herfstkleuren tijdens een frisse wandeling, met of zonder regenlaarzen...

YES!Idee: lekker zeuren oftewel de kracht van negativiteit

We willen allemaal kunnen zeggen, 'ik ben geen klager'. De waarheid is echter dat het niet in de menselijke aard ligt om je de hele tijd goed te voelen. Jammeren, morren en doorjakkeren is juist een geweldig en constructief iets om te doen. In sommige culturen is het zelfs uitgegroeid tot een ritueel, denk aan de blues, flamenco en fadomuziek. Klagen ruimt op zoals een onweerstorm de lucht klaart waardoor het je oplaadt. Mits je de spelregels in acht neemt. Het is een namelijk een kunst om zo levendig en creatief te zeuren als mogelijk is. Dus heb je het gehad met je baas, lukt je dieet niet of baal je van het weer? Kies dan een moment, eventueel een publiek dat je aanmoedigt en sta jezelf toe om te stampen, schelden en razen. Geef je eraan over en heb lol in het proces. Overdrijf je klachten tot in het extreme, net zover totdat je zelf om je problemen kunt lachen. Je zult merken dat de jammer sessie je helpt om te ontspannen. En dat maakt de weg vrij om helder te denken. En wie helder denkt, is in staat om de mooiste ideeën te krijgen en uit te werken. Dus mopper maar raak, rol daarna de mouwen op en ga aan de slag.

YES!Nieuws: Pers

Marie Claire: 'Een topbaan, een gezin van tien of een boerderijtje in Italië: wat wil je nou eigenlijk het liefst? In plaats van urenlange praat sessies kun je ook gewoon een YES! Card trekken voor dat duwtje in de goede richting. Een instant oppepper!'

Glamour: 'Zeg maar JA tegen het leven. Heb je een compliment, tip, een nieuwe doelstelling of wat inspiratie nodig? raadpleeg dan de YES!Cards. Kies er elke dag één of plak je favoriete kaart op je beeldscherm om je te herinneren aan je creatieve zelf.'

[Zelf een YES!Card trekken? bestel je set op www.yes-works.com.](http://www.yes-works.com)

Dream Team: Vanaf oktober is het weer mogelijk om je in te schrijven voor de [Dream Teams van 2009](#). Wil jij samen met 4 andere inspirerende mensen en een coach aan je doelen en dromen werken? Geef je dan hier op: info@yes-works.com. Wil je meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen, we maken graag kennis met je.

YES!Tip:

Initiatief: www.asistershope.org. Oktober is uitgeroepen tot maand van de borstkanker, met als thema: meer bewegen. A Sisters hope brengt dit meteen in de praktijk. Loop op 11 en 12 oktober mee naar het Olympisch stadion in Amsterdam, ga kijken of sponsor een team. Een groots evenement voor een goed doel.

Film: **Het echte leven**- Robert Jan Westdijk. Een filmregisseur maakt een film over de liefde en geeft zijn vlam de hoofdrol. Vervolgens wordt zij verliefd op haar tegenspeler. Het echte leven en fictie wisselen elkaar dan af en je hebt een *film in een film*. Een luchtige productie met tragikomische humor die je elke keer op het verkeerde been zet. Een ideale oppepper voor een druilerige dag.

Boek: **Change your life without getting out of bed**- Sark. Een perfect boek voor als je je nukkig, moe of zonder zelfvertrouwen voelt. Het inspireert je om toe te geven aan deze gevoelens door korte slaapjes te houden, waarna je weer opgeladen door het leven gaat. Heb je nog toestemming nodig voor een *powernap*? Dit boek geeft het je.