

2020
EDITIE 01

DE BEAUTY PROFESSIONAL

HET EFFECT VAN
MICRONEEDLING

ANITA WITZIER
TIMELESS
BEAUTY
BY MALU WILZ

STIKSTOFDIOXIDE
VEROORZAAKT
PIGMENTVLEKKEN

Trend: YOUNIQUE

Beautywereld in teken van
diversiteit en uniekheid

AROMATHERAPIE

Wat doet geur met ons?



PRIVÉCRISIS, HOE ZET JE DE KNOP OM?

Een relatiebreuk, een scheiding, het verlies van een ouder, te hoge werkdruk: soms maak je als ondernemer iets ergs mee of zit je niet lekker in je vel. Toch moet je in de salon professioneel blijven functioneren. Dat is soms lastig. Hoe herpak je jezelf op de uren dat je aan het werk bent?

“Als je een bedrijf runt, gaat het om de klanten. Dan is het handig dat je je gevoel even uitschakelt en je emoties aan de kant schuift,” zegt Micha Wijngaards van Wijngaards/Geleijns Coaching & Consultancy. De trainer en coach bij rouw, verdriet, stress- en burn-outklachten legt uit dat het soort emotie een verschil maakt. “Er is veel begrip voor het overlijden van een dierbare, anders is het bij een verbroken relatie of een te hoge werkdruk. Daar is weinig medeleven voor en anderen zien het als ballast. Deze emotie zul je dus ook echt moeten parkeren.”

Werk en privé scheiden is gemakkelijk gezegd, maar in realiteit blijkt het best lastig om je gevoel te blokkeren. Soms heb je gewoon een slechte dag en lijkt het of dit gevoel ‘altijd’ zal blijven overheersen. Toch is er volgens trainer, coach Mariska Cornelissen, auteur van het boek ‘Nog niet gevloerd’ een klein lichtpuntje: “Verdrietige gevoelens komen op en ebben ook weer weg. Besef dat emoties er nooit 24 uur per dag in alle hevigheid zijn. Probeer je dat te realiseren als je overspoeld wordt door emoties. Adem rustig in en uit en heb het vertrouwen dat de emotie weer afneemt. Het is beter om het te voelen en het gevoel aan te gaan, dan het weg te drukken alsof het er niet mag zijn. Dan bouw je extra spanning op, waardoor het verdrietige gevoel juist overheerst.”

Kwetsbaar

Als je door een moeilijke periode gaat, zoals bij het stoppen van je bedrijf of bij een scheiding, voel je je vaak kwetsbaar. Het verdriet, de woede, de angst lijken je leven voortdurend te beheersen. Toch gaan deze gevoelens over. Je hebt alleen tijd nodig om de teleurstelling een plekje te geven. Bij een scheiding krijg je vaak ook nog met andere problemen te maken. Zo zul je misschien moeten verhuizen en er moet een omgangsregeling komen voor de kinderen. Vaak ga je bij een moeilijke periode door een traject. Hierbij zuigt heftige emotie negatieve energie op, waardoor je alles vanuit een negatief oogpunt ziet. Dit zorgt er voor dat je je nog vermoeider voelt, dan je al was.

Rouw

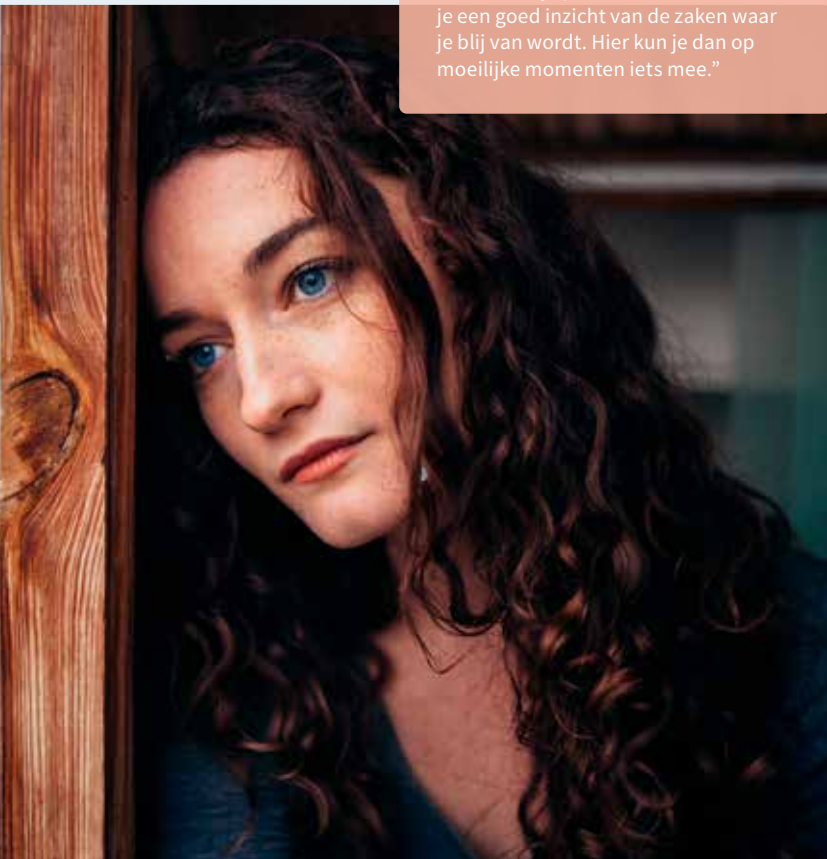
Hoeveel tijd je voor het rouwproces nodig hebt, stel je zelf vast. De een heeft er langer voor nodig dan de ander. Maar duidelijk is dat je niet binnen drie weken weer helemaal hersteld bent: het heeft tijd nodig. Je zult ook merken dat werken heel veel energie kost. Werkzaamheden die je eerst in een handomdraai deed, vergen nu veel meer tijd. Probeer daarom, als het financieel ook mogelijk is, wat tijd voor jezelf in te bouwen. Zodat je genoeg tijd hebt voor het proces. Rouwen kost tijd, vergeet dat niet. Wijngaards: “Niemand doorloopt een rouwproces op dezelfde manier. Maar de harde

NIET STERK ZIJN

Hoewel we altijd denken dat we niet mogen huilen, is het soms ook goed om de tranen de vrije loop te laten. Uit verschillende onderzoeken blijkt namelijk dat hierdoor endorfine vrijkomt. Endorfine is het gelukshormoon, het zorgt er voor dat je je beter voelt. Huilen kan hierdoor erg bevrijdend werken.

LANGERE TIJD NEGATIEF?

Zit je al tijden in een negatieve spiraal, dan heeft Wijngaards de volgende oplossingen die je misschien helpen om je zinnen te verzetten. “Het kan helpen om nieuwe dingen te ondernemen, zodat je je emotie verlegt. Dit kan een cursus zijn, zodat je weer aan andere dingen moet denken. Doe iets wat je nog nooit gedaan hebt, waardoor je nieuwe energie krijgt. Of ga vrijwilligerswerk doen. Ook kan het soms helpen om een dagboek bij te houden. Hierin noteer je waar je deze week blij van werd. Dit kunnen ook kleine dingen zijn, zoals een telefoongesprek met een vriendin. Als je een maand lang alle momenten noteert die je positief stemden, heb je een goed inzicht van de zaken waar je blij van wordt. Hier kun je dan op moeilijke momenten iets mee.”



‘VERDRIETIGE GEVOELENS KOMEN OP EN EBBEN OOK WEER WEG. BESEF DAT EMOTIES ER NOOIT 24 UUR PER DAG IN ALLE HEVIGHEID ZIJN’

randjes zullen na drie maanden verzachten. Soms denk je dat het goed gaat en dan hoor je een liedje of zie je iets waardoor je emotie getriggerd wordt. Dit zorgt er voor dat je je weer intens ongelukkig voelt. Houd daar rekening mee.”

Oplossing

“Hoe moeilijk het is, probeer ook goed voor jezelf te blijven zorgen,” zegt Cornelissen. “Heb compassie met jezelf. Het is belangrijk om jezelf vriendelijk te benaderen in plaats van hard voor jezelf te zijn. Verdriet wegdrukken, omdat het nu even niet uitkomt, is sowieso geen goed idee. Hoe harder je je gevoelens probeert weg te drukken, hoe vaker ze tevoorschijnkomen. Sta jezelf toe om verdriet te hebben en geef jezelf daar ook de ruimte voor.”

Technieken

Toch is het soms niet handig om je emoties de vrije loop te laten, als je bijvoorbeeld een behandeling aan het geven bent. Wijngaards legt uit dat er verschillende technieken zijn, waarmee je emoties kunt parkeren.

1. Denk even aan iets heel anders. Focus bijvoorbeeld helemaal op de behandeling die je aan het geven bent. Voer hem uit alsof je hem voor de eerste keer doet.
2. Spray een lekkere geur. Geuren wekken positieve gedachten op.
3. Tel van een tot tien als het je even te veel wordt. Schrijf de getallen in gedachten uit in de lucht. Als je afdwaalt, begin je weer opnieuw met tellen. Je hersenen kunnen niet veel tegelijkertijd doen. Door op iets anders te focussen, hebben de negatieve gevoelens even geen kans meer.

Laatste tip

Wijngaards geeft nog een laatste tip: “Laat je niet meeslepen in het verdriet van een verbroken relatie of het stoppen van jouw bedrijf. Weet dat het verwerken van een emotie echt hard werken is. De tegenslag is een feit. Probeer je daarom te bepalen waar je over een tijdje wilt zijn en wat je wilt doen. Misschien is het nu het moment voor een carrièreswitch, een nieuwe opleiding, een andere lifestyle of een verhuizing? Als je je niet focust, kan de emotie blijven en kun je er in blijven hangen. Richt je blik daarom op de toekomst en ga daarvoor.”