



Voor wie is e-counseling eigenlijk?

E-counseling is een laagdrempelige, praktische en effectieve vorm van hulpverlening via de e-mail.

Misschien herken je jezelf wel hierin:

Altijd bezig, je kunt moeilijk rust nemen of ontspannen, want er is altijd wel wat te doen. Je maakt jezelf wijs: Niet uitrusten, nog even doorgaan nu. Niet lui zijn. Je zou meer gedaan moeten krijgen. Je mag pas ontspannen als je taak af is. Is dit wat je wilt, of zou het ook anders kunnen?



Of

Na je zwangerschapsverlof weer aan het werk. Je kinderen weer naar de opvang en de regelmaat begint weer. Je ziet er best tegenop. Hoe ga je alles weer goed regelen. Hoe ben je een goede moeder en partner en hoe hou je je gedachten bij je werk?

Herkenbaar en vind je het lastig? kijk eens naar de mogelijkheden bij Bikwa!

Tot 28 februari is een korte kennismakingsmail gratis!

Kijk voor het traject op onze website www.bikwa.nl

Slaapproblemen

Veel Nederlanders hebben last van slaapproblemen.

Slapen heb je nodig om je lichaam en geest te laten herstellen van indrukken van de dag. De eerste helft is vooral belangrijk voor het lichamelijke herstel en de tweede helft voor je mentale herstel.

Vaak is stress een oorzaak van niet goed kunnen slapen.

Stress zorgt er eigenlijk juist voor dat je wakker blijft, in staat van paraatheid.

Je kunt hier wat aan doen!

Door bewust te ontspannen, vaak heb je daar hulp bij nodig, maar misschien werken deze tips al:

- Slaapkamertemperatuur tussen 16-18 graden.
- Niet meer achter de laptop of tv voor je gaat slapen, juist zo min mogelijk prikkels.
- Geen koffie meer of groene thee in de avond. In kruidenthee ziet geen cafeïne.
- Je wekker buiten zicht en een goed bed in een rustige slaapkamer!

Hartelijke groet, Bernadette Kwaks en Madelène Bikker

BIKWA: Balans in Kwadraat:

Kwadraat is met zichzelf vermenigvuldigen, als counselor brengen we je tot inzichten zodat je meer uit jezelf kunt halen. En tegelijk zijn het onze namen die verbonden zijn en onze samenwerking bevestigen. BI K WA