




An apple a day keeps the doctor away

De hartvormige appel staat in De Praktijk van Lynn symbool voor een dagelijkse portie vriendelijke aandacht.

Vriendelijke aandacht voor:

-  je lichaam (wat voel ik, hoe is mijn houding, slaap, voeding, beweging)
-  je geest (waar houd ik me mee bezig in gedachten)
-  hoe je je voelt (in elk moment dichtbij wat iets met je doet)

Als je dit dagelijks doet, blijf je dichtbij jezelf en wat jij nodig hebt om goed te functioneren en zinvol bezig te zijn. Perfect bestaat niet, maar b(l)ij jezelf blijven wel!



Mijn missie

Mijn missie is om mensen tijdig het belang te laten inzien van het op eigen wijze werken aan gezondheid.

Ik zie mensen graag om samen gezonde twijfel te onderzoeken. Natuurlijk ben ik er ook als het niet meer lukt om zinvol te functioneren. (training en coaching kan vaak door de werkgever worden vergoed uit een persoonlijk budget, vraag het bij jouw organisatie). [Klik hier voor meer informatie](#)

Aan: Werkgevers en bestuurders in zorg en onderwijs:

Ik vraag graag vriendelijke aandacht voor het belang en de waarde van gezonde, blije en veerkrachtige professionals in zorg en onderwijs. Mensen die met hun hart hebben gekozen voor dit werk en dit graag met hart en ziel uitvoeren. Zij veranderen onze wereld! Als een positieve olievlek zich goed kan verspreiden naar de omgeving is dat wel via deze professionals! (en even realistisch... we moeten wel, want deze mensen zijn gewoon randvoorwaardelijk voor het leven in onze maatschappij en vallen momenteel met bosjes neer).

Nieuw aanbod voor iedereen:

Met gelijkgestemde collega Mirjam Bos heb ik Stille Kracht Twente opgericht. Voor ons zijn de effecten van bewust verblijven in de natuur, het gebruik maken van stilte en de Twentse mentaliteit een natuurlijk middel bij het zorgdragen voor gezondheid. Op 30 oktober hebben we letterlijk mooie stappen gemaakt met een groep mensen. Donderdagavond 8 december staat er een stille wandeling gepland. Welkom om dit te ervaren! lynnsinger.nl/stiltekracht-wandelingen/

Ik ga nu naar buiten, frisse lucht inademen en helderheid krijgen in mijn hoofd.
Waar geef jij vandaag jouw dagelijkse dosis vriendelijke aandacht aan?

Ik wens je fijne momenten vandaag!
Hartelijke Groeten. Lynn Singer-Veldink

(ps. Voor wie ze eerder ontving...M&M wordt A-A (Audio Appel). Een bericht dat je helpt vriendelijke aandacht te hebben. Wil je ze ontvangen via whatsapp, stuur dan een bericht naar 06 37002599)