



“Oktober is de borstkankermaand;
Laten we samen de kracht en schoonheid
van het leven vieren.”





Wens zaadjes planten is een prachtige manier om de kracht van intenties en manifestatie te begrijpen.

Hier zijn vijf prikkelende voorbeelden die je kunnen inspireren om deze spirituele praktijk in je eigen leven toe te passen:

1. **Dromen in een glazen pot:** Stel je voor dat je een glazen pot hebt waarin je al je dromen en wensen kunt stoppen. Elke keer dat je een nieuwe wens formuleert, schrijf je deze op een briefje en plaats je het in de pot. Naarmate de tijd verstrijkt, zie je de pot voller worden, en dit visualiseert niet alleen je verlangens, maar herinnert je ook aan de stappen die je moet nemen om deze te verwezenlijken.

2. **De kracht van affirmaties:** Denk aan een moment waarop je jezelf iets hebt toegewenst, maar je twijfels je tegenhielden. Wat als je elke ochtend voor de spiegel een positieve affirmatie zou uitspreken? Zinnen zoals "Ik ben in staat om mijn dromen waar te maken" of "Ik ben waardig om liefde en geluk te ontvangen" kunnen als zaadjes fungeren die je zelfvertrouwen en motivatie voeden.

3. **Een wensboom in je tuin:** Creëer je eigen wensboom door een kleine boom of plant in je tuin of op je balkon te planten. Hang er briefjes aan met je wensen en dromen. Terwijl de boom groeit, zie je hoe je wensen zich ontwikkelen en bloeien, en dit kan je aanmoedigen om actief stappen te ondernemen om deze waar te maken.

4. Meditatie en visualisatie: Neem een moment van stilte en visualiseer je wensen als zaadjes die je in de aarde plant. Terwijl je deze zaadjes in je geest plant, zie je ze groeien en bloeien. Deze krachtige meditatieve oefening helpt niet alleen bij het verankeren van je intenties, maar creëert ook een ruimte voor introspectie en zelfreflectie.

5. De kracht van dankbaarheid: Begin een dagboek waarin je elke dag drie dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent. Deze praktijk voedt de zaadjes van je wensen met positieve energie. Door dankbaarheid te uiten, trek je meer van wat je wilt in je leven aan en versterk je de verbinding met je wensen.

Door deze voorbeelden te gebruiken, wordt de conceptie van wens zaadjes planten niet alleen begrijpelijk, maar ook praktisch en toepasbaar. Laat je inspireren om je eigen wensen te verkennen en laat de kracht van intentie je leiden naar een leven vol mogelijkheden en vervulling!



Een Paradijsvooghel in het Brillenmuseum

In een wereld vol uitdagingen en tegenslagen straalt Mijke Teunissen als een ware paradijsvooghel.

Als eigenaresse van het Brillenmuseum heeft ze niet alleen een indrukwekkende collectie brillen gehad, maar heeft ze nu ook een inspirerend levensverhaal dat ons allemaal kan raken.



Foto: Eigen inzending

Een Vrouw met een Onbreekbare Geest

Mijke Teunissen is een vrouw die je moet ontmoeten om te begrijpen wat echte veerkracht betekent. Ondanks het feit dat ze voor de vierde keer kanker heeft overleefd, blijft ze positief en staat ze stevig met beide benen op de grond. Haar vastberadenheid en levenslust zijn aanstekelijk en inspirerend voor iedereen die het voorrecht heeft haar te kennen.

*"Ik geloof dat elke uitdaging in het leven een kans is om sterker te worden en te groeien als mens. Kanker heeft me geleerd om elke dag te waarderen en te genieten van de kleine dingen in het leven."
– Mijke Teunissen*

Een Thuis Vol Creativiteit en Warmte

Hoewel Mijke veel tijd thuis doorbrengt, is ze verre van eenzaam.

Ze wordt omringd door een liefdevolle echtgenoot en een hechte vriendenkring die haar regelmatig meeneemt op avonturen.

Toen ik de eer had om haar thuis te bezoeken, werd ik hartelijk ontvangen door haar man en overspoeld door de creativiteit en warmte die het huis uitstraalt.



Een Spiegel van Mezelf

Tijdens mijn bezoek aan Mijke's huis realiseerde ik me hoeveel we gemeen hebben. Haar creativiteit, vechtlust en positieve instelling weerspiegelen mijn eigen waarden en overtuigingen. Het is inspirerend om te zien hoe ze haar passie voor brillen heeft omgezet in een bloeiend museum en daar nog steeds liefdevol over spreekt, alsof ze nog in die tijd leeft, ondanks de uitdagingen die het leven haar heeft gebracht.

Een Boodschap van Hoop en Veerkracht

Mijke Teunissen's verhaal is er een van hoop, doorzettingsvermogen en het najagen van je dromen, ongeacht de obstakels op je pad. Haar reis is een testament van de onbreekbare menselijke geest en een inspiratie voor ons allemaal.

Lessen die We Kunnen Leren van Mijke

- Geef nooit op, zelfs niet in de moeilijkste tijden
- Omring jezelf met mensen die je liefhebben en steunen
 - Volg je passie en doe wat je gelukkig maakt
 - Vier het leven en waardeer elke dag

Als je ooit de kans krijgt om Mijke Teunissen te ontmoeten, grijp die dan met beide handen aan. Haar verhaal en persoonlijkheid zullen je inspireren en je perspectief op het leven veranderen. In een wereld die vaak gevuld is met negativiteit, is Mijke een lichtbaken van positiviteit en hoop.


Een Ware Paradijsvooghel



Foto: Eigen inzending

Mijke Teunissen is een ware paradijsvooghel – zeldzaam, prachtig en onvergetelijk.

Haar verhaal herinnert ons eraan dat we, ongeacht de uitdagingen die we tegenkomen, altijd kunnen kiezen voor hoop, veerkracht en het najagen van onze dromen. Laat je inspireren door haar reis en omarm het leven met open armen, net zoals zij dat doet.



Advies geven aan een muur:
Waarom loslaten soms de beste keuze is.

Het geven van advies komt vaak voort uit een plek van zorg en betrokkenheid. Wanneer een vriend, familielid of collega naar ons toekomt met een probleem, willen we niets liever dan helpen. We luisteren aandachtig, delen onze inzichten en hopen dat onze woorden de ander een stap verder helpen. Maar wat als die ander steeds weer dezelfde fouten maakt, ondanks het herhaaldelijk vragen om advies? Wat als je merkt dat je tegen een muur praat en dat je goede raad in dovemans oren valt? En wat als je zelfs begint te vermoeden dat diegene in een ongezonde of zelfs schadelijke relatie zit, maar elk advies van de hand wijst?

In dit artikel verkennen we waarom sommige mensen keer op keer om advies vragen maar er niets mee doen, en hoe je jezelf kunt beschermen tegen de negativiteit die dit met zich meebrengt. Het belangrijkste inzicht? Soms is het loslaten en afstand nemen de enige manier om je eigen energie te beschermen.

Waarom Mensen Advies Vragen naar Er Niets Mee Doen

Het kan ontzettend frustrerend zijn: iemand komt keer op keer naar je toe met hetzelfde probleem, vraagt om je mening, maar doet er vervolgens niets mee. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

1. **Angst voor Verandering:** Verandering is eng. Zelfs als iemand diep van binnen weet dat er iets moet veranderen, kan de angst voor het onbekende verlamdend werken. Het oude patroon, hoe ongezond ook, voelt bekend en daardoor veiliger dan de stap naar iets nieuws.
2. **Gebrek aan Zelfvertrouwen:** Sommige mensen hebben niet het zelfvertrouwen om actie te ondernemen. Ze vragen advies in de hoop dat iemand anders hun problemen zal oplossen of hen zal overtuigen dat ze de juiste keuze maken.
3. **Emotionele Afhankelijkheid:** Vooral in relaties waarin gaslighting voorkomt, kunnen mensen emotioneel afhankelijk zijn geworden van de ander. Ze vragen advies omdat ze weten dat er iets niet klopt, maar de manipulatieve dynamiek van de relatie maakt het moeilijk voor hen om actie te ondernemen.

4. Bevestiging Zoeken: Soms willen mensen gewoon horen dat hun gevoelens terecht zijn, zonder echt van plan te zijn om iets te veranderen. Ze zoeken bevestiging in plaats van een oplossing.

Gaslighting en het Onzichtbare Gevaar

In sommige gevallen zit de persoon in een situatie van gaslighting, een vorm van psychologische manipulatie waarbij de dader de realiteit van het slachtoffer in twijfel trekt. Dit kan zo subtiel gebeuren dat het slachtoffer zelf niet meer weet wat waar is. Ze kunnen zich gevangen voelen in een web van leugens en twijfels, niet wetend hoe ze moeten ontsnappen.

Wanneer je probeert te helpen in zo'n situatie, kan het voelen alsof je tegen een muur praat. Je ziet duidelijk dat de ander wordt gemanipuleerd, maar elk advies dat je geeft, wordt weggewuifd of zelfs als bedreigend ervaren. Dit komt doordat de dader van de gaslighting vaak een sterke controle heeft over het slachtoffer, waardoor elk advies dat afwijkt van de gecreëerde realiteit als vijandig wordt gezien.

De Besmettelijkheid van Negativiteit

Negativiteit werkt als een virus. Als je voortdurend wordt blootgesteld aan negatieve gedachten, gevoelens en situaties, kan dit ook je eigen energie en gemoedstoestand aantasten. Dit geldt zeker als je iemand probeert te helpen die vastzit in een patroon van zelfdestructief gedrag of in een manipulatieve relatie.

Hoe goed je intenties ook zijn, er komt een punt waarop je je moet afvragen: Wat doet deze situatie met mij? Het continu geven van advies aan iemand die er niets mee doet, kan je eigen energie uitputten. Je raakt gefrustreerd, uitgeput en misschien zelfs moedeloos. Als je merkt dat de negativiteit van de ander jouw eigen welzijn begint te beïnvloeden, is het tijd om in te grijpen - voor jezelf.

**Je Energie Beschermen: Wanneer Loslaten de Beste
Keuze Is**

Hoe moeilijk het ook kan zijn, er zijn momenten waarop je moet accepteren dat je iemand niet kunt redden. Het is niet jouw verantwoordelijkheid om iemand te veranderen die niet wil veranderen, hoezeer je ook om die persoon geeft. Hier zijn enkele manieren waarop je je eigen energie kunt beschermen:

1. Stel Grenzen: Het is belangrijk om grenzen te stellen in je relaties, vooral als je merkt dat iemand herhaaldelijk advies vraagt maar er niets mee doet. Dit kan betekenen dat je minder tijd doorbrengt met die persoon of dat je aangeeft dat je niet meer over dat specifieke onderwerp wilt praten.

2. Laat Los met Compassie: Loslaten betekent niet dat je niet meer om die persoon geeft. Het betekent simpelweg dat je erkent dat je niet de kracht hebt om hun situatie te veranderen. Je kunt ze nog steeds ondersteunen door er te zijn, zonder je eigen welzijn op te offeren.

3. Focus op Jezelf: Richt je energie op je eigen leven en welzijn. Zorg ervoor dat je tijd besteedt aan dingen die je gelukkig maken en je energie geven. Dit kan helpen om de negatieve impact van de situatie te verminderen.

4. Zoek Ondersteuning: Het kan zwaar zijn om iemand los te laten die je probeert te helpen. Praat met vrienden, familie of een professional over je gevoelens. Ze kunnen je helpen om perspectief te houden en je ondersteunen in het proces.

De Kracht van Loslaten

Loslaten kan voelen als opgeven, maar in werkelijkheid is het een daad van zelfbehoud en zelfliefde. Wanneer je merkt dat je tegen een muur praat, dat je advies keer op keer genegeerd wordt, of dat je betrokken raakt bij de negativiteit van een ander, is het essentieel om jezelf te beschermen. Dit betekent niet dat je de ander niet meer steunt, maar wel dat je prioriteit geeft aan je eigen welzijn.

Door los te laten en je eigen grenzen te respecteren, geef je niet alleen jezelf de ruimte om te herstellen, maar geef je de ander ook de ruimte om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven. Misschien vinden ze uiteindelijk hun eigen weg; en misschien ook niet. Maar wat er ook gebeurt, jij hebt voor jezelf gekozen, en dat is de belangrijkste stap die je kunt nemen.

Negativiteit kan besmettelijk zijn, maar positiviteit en zelfzorg zijn dat ook. Door jezelf te beschermen en je energie te koesteren, blijf je sterk, kalm en in balans; en dat is het beste wat je kunt doen, zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen.

Van Tegenslag naar Triomf

Stel je voor: je hebt eindelijk alles op de rit na een turbulente jeugd en jong volwassen jaren vol trauma en verlies. Je hebt een bloeiende zaak als hair and makeup artist, weddingplanner en kinderentertainer, een geweldige man en lieve kindjes. Het leven lacht je toe. Maar dan, op 37-jarige leeftijd, krijg je de schokkende diagnose: borstkanker.



Dit overkwam Dana twee jaar geleden.

Wat volgde was een loodzwaar traject van chemotherapie, een dubbele amputatie, bestraling en hormoontherapie die tot op de dag van vandaag voortduurt.

Dana was volledig uitgeschakeld door alle behandelingen en kon haar geliefde beroep niet meer uitoefenen.

Ook de nasleep bleek minder rooskleurig - na vier operaties loopt ze nog steeds met een mislukte reconstructie.

Opkrabbelen en Lotgenoten Helpen

Maar Dana geeft niet op. Langzaam probeert ze op te krabbelen, ook al lukt echt werken voorlopig niet meer. Soms heeft ze mentaal iets kleins nodig, zoals de shoot voor Nicoles magazine, waar ze haar collega en vriendin Bo omtoverde tot Koningin Máxima.

Dit soort projecten geven haar kracht.

“Ik wil me nu voornamelijk gaan inzetten om lotgenoten te helpen. En wat is een betere manier dan mijn talenten gebruiken?!” – Dana

Dana's doel is om haar ervaringen en talenten in te zetten om andere lotgenoten te ondersteunen.

Zodra ze wat sterker is, wil ze ambassadeur worden voor het geweldige initiatief 'Je Bent Prachtig' van make-up merk Golden Rose.

Hierbij zal ze bijvoorbeeld workshops gaan geven aan lotgenoten.

'Je Bent Prachtig' met Golden Rose Easy Brows

Veel mensen die chemotherapie of andere behandelingen ondergaan, verliezen hun wenkbrauwen.

En daar kun je niet even een pruik voor opzetten.

Daarom heeft Golden Rose een prachtige kit samengesteld, de Easy Brows, waarmee je in een paar simpele stappen weer mooie wenkbrauwen kunt toveren.

Dana ondersteunt dit initiatief momenteel voornamelijk via social media. Maar zodra haar gezondheid het toelaat, zal ze als ambassadeur nog veel meer gaan doen, zoals het geven van workshops.

Een Boodschap van Hoop

Dana's verhaal is er een van veerkracht, doorzettingsvermogen en de wil om iets goeds te doen met haar ervaringen.

Ondanks alle tegenslagen blijft ze positief en vastberaden om anderen te helpen.

"Ik ben er nog niet, maar ik kom er zeker wel stap voor stap. Want hè, ik ben er nog en wil al het nare graag omzetten in iets goeds en moois." – Dana

Dana's boodschap is er een van hoop.

Hoop voor iedereen die met soortgelijke uitdagingen te maken heeft.

Met haar inspirerende voorbeeld laat ze zien dat je, ondanks alle tegenslagen, toch iets moois kunt bereiken en een verschil kunt maken voor anderen.

Dus lieve lezer, laat je inspireren door Dana's verhaal.

Hoe zwaar het leven soms ook kan zijn, geef nooit op.

Blijf geloven in jezelf en in het goede.

Want jij bent prachtig, precies zoals je bent.

Wil je Dana ondersteunen of meer over haar leven en bezigheden weten?

Volg dan haar socials:

Instagram: @yourdaybydana

Instagram: @jebentprachtig.official

TikTok: @dananieuwwland

De Kracht van Verbinding en Heling binnen Familiesystemen.

In een wereld waar we steeds vaker zoeken naar manieren om onszelf beter te begrijpen en oude wonden te helen, heeft de methode van familieopstellingen zijn weg gevonden naar de harten van velen.

Familieopstellingen, een krachtige en diepgaande methode ontwikkeld door de Duitse therapeut Bert Hellinger, biedt ons een unieke kijk op de dynamieken binnen familiesystemen.

Het is een hulpmiddel om verborgen patronen te ontdekken en te doorbreken, waardoor er ruimte ontstaat voor heling, groei en positieve verandering.

In dit artikel bespreken we wat familieopstellingen zijn, hoe ze werken en hoe ze ons kunnen helpen om diepe verbindingen binnen onze families en met onszelf te herstellen. Dit past perfect bij de kernwaarden van Zussz Magazine, waarin verbinding, support en positiviteit centraal staan.

Wat zijn Familieopstellingen?

Familieopstellingen, ook wel systemisch werk genoemd, is een therapeutische methode die ons in staat stelt om de vaak onzichtbare dynamieken binnen ons familiesysteem te verkennen.

Het uitgangspunt van deze methode is dat we allemaal onderdeel zijn van een groter systeem, zoals onze familie, en dat de gebeurtenissen en ervaringen van onze voorouders een invloed kunnen hebben op ons huidige leven.

Deze methode is gebaseerd op het idee dat elk lid van een familie een plaats heeft binnen het systeem, en dat verstoringen in deze balans (zoals onopgeloste trauma's, verborgen geheimen, of uitgesloten familieleden) invloed kunnen hebben op de rest van het systeem.

Door een familieopstelling uit te voeren, kunnen deze verborgen dynamieken zichtbaar worden gemaakt en kan er een verschuiving plaatsvinden die heling en balans in het systeem herstelt.



Hoe Werken Familieopstellingen?

Een familieopstelling vindt meestal plaats in een groepsessie, geleid door een getrainde facilitator.

Tijdens de sessie brengt de persoon die een opstelling wil doen (de vraagsteller) een vraag of probleem in waar hij of zij meer inzicht in wil krijgen.

Dit kan bijvoorbeeld gaan over terugkerende patronen in relaties, conflicten binnen de familie, of gevoelens van onverklaarbare angst of verdriet.

De facilitator vraagt de vraagsteller om verschillende personen uit de groep te kiezen om de familieleden of belangrijke elementen van het probleem te representeren.

Deze representanten worden intuïtief in de ruimte geplaatst, waarbij hun posities en onderlinge verhoudingen vaak symbolisch iets zeggen over de dynamieken in het familiesysteem.

Wat er vervolgens gebeurt, is een opmerkelijk proces waarin de representanten gevoelens en emoties beginnen te ervaren die vaak nauw aansluiten bij de werkelijke ervaringen van de personen die ze representeren, zelfs zonder dat ze hen persoonlijk kennen.

Door deze opstelling worden verborgen dynamieken zichtbaar.

Misschien blijkt dat een familielid onbewust de last van een ander draagt, of dat iemand onterecht is buitengesloten.

Het doel van de opstelling is om deze dynamieken te herkennen en te helen, zodat elk lid van het systeem zijn of haar juiste plaats kan innemen en er weer balans ontstaat.

De Kracht van Familieopstellingen

Familieopstellingen zijn bijzonder krachtig omdat ze werken op een diep, onbewust niveau.

Waar traditionele therapieën zich vaak richten op cognitief begrip, gaat een familieopstelling verder door in te spelen op het onderbewuste en het energetische veld van de familie.

Hierdoor kunnen patronen die al generaties lang spelen, zichtbaar worden gemaakt en geheeld.



Deze methode is effectief bij een breed scala aan problemen, waaronder:

- **Relatieproblemen:** Veel relatieproblemen hebben hun wortels in onbewuste patronen die we van onze familie hebben meegekregen. Een opstelling kan helpen deze patronen te doorbreken en ruimte te maken voor gezonde, evenwichtige relaties.
- **Familieconflicten:** Onopgeloste conflicten binnen families kunnen generaties lang voortduren. Door een opstelling kunnen deze conflicten naar boven komen en kan er gewerkt worden aan verzoening en begrip.
- **Persoonlijke Ontwikkeling:** Soms voelen we ons geblokkeerd in ons leven, zonder precies te weten waarom. Een familieopstelling kan helpen om deze blokkades te identificeren en los te laten, waardoor er ruimte ontstaat voor persoonlijke groei en ontwikkeling.
- **Gezondheidsklachten:** Er zijn gevallen bekend waarbij onverklaarbare lichamelijke klachten een oorsprong vonden in onbewuste familiedynamieken. Door deze te erkennen en te helen, kunnen fysieke klachten soms verminderen of zelfs verdwijnen.

Verbinding en Support binnen het Familiesysteem

Bij Zussz Magazine geloven we sterk in de kracht van verbinding en support. Familieopstellingen zijn een prachtig voorbeeld van hoe deze waarden in de praktijk kunnen worden gebracht. De methode nodigt ons uit om te kijken naar de verbindingen binnen ons familiesysteem, naar de manier waarop we met elkaar verbonden zijn en elkaar ondersteunen, of juist niet. Het laat ons zien hoe belangrijk het is dat iedereen zijn of haar plek inneemt binnen het systeem, en hoe groot de impact is wanneer dit niet het geval is.

Door een familieopstelling te doen, geef je jezelf de kans om deze verbindingen te herstellen en opnieuw te laten stromen. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen plaats binnen het systeem, en je helpt om de balans in de familie te herstellen. Dit is niet alleen helend voor jezelf, maar voor alle generaties die na jou komen.



Het Belang van Positiviteit en Heling

In lijn met de boodschap van Zussz Magazine willen we benadrukken dat het werken met familieopstellingen niet gaat om het veroordelen van onze voorouders of het blijven hangen in pijn en verdriet. Integendeel, het gaat om het erkennen van wat er is gebeurd, om het loslaten van oude patronen en om het creëren van een positieve, helende toekomst.

Door de dynamieken binnen onze familiesystemen te begrijpen en te helen, geven we onszelf de vrijheid om ons eigen leven te leiden, los van de lasten van het verleden. We creëren ruimte voor liefde, verbinding en geluk; zowel voor onszelf als voor de generaties die na ons komen. Dit is de kracht van familieopstellingen: het brengt ons terug naar de kern van wie we zijn, herstelt de balans en opent de deur naar een toekomst vol positiviteit en vervulling.

Conclusie

Familieopstellingen bieden een unieke en diepgaande manier om de dynamieken binnen ons familiesysteem te begrijpen en te helen. Ze laten ons zien hoe we verbonden zijn met onze voorouders, hoe oude patronen ons huidige leven beïnvloeden, en hoe we deze patronen kunnen doorbreken voor een gezondere, evenwichtigere toekomst. Door deze methode te omarmen, geven we onszelf en onze families de kans om te groeien, te helen en te bloeien.

In een wereld waarin verbinding, support en positiviteit steeds belangrijker worden, zijn familieopstellingen een krachtig hulpmiddel om deze waarden in ons leven te brengen. Het helpt ons om oude lasten los te laten, onze eigen kracht te herontdekken en een toekomst te creëren waarin liefde en verbinding centraal staan.



Maand van Bewustwording en Steun voor Borstkankerpatiënten

Oktober is een bijzondere maand voor de Borstkankervereniging Nederland. Het is een tijd waarin we samen stilstaan bij borstkanker en de impact die het heeft op het leven van patiënten en hun naasten. Borstkanker is een ziekte die plotseling toeslaat en je leven volledig verandert. Het is een ingrijpend traject dat gepaard gaat met onzekerheid, angst en grote veranderingen. In deze maand komen we samen om bewustwording te creëren, steun te bieden en kracht te halen uit elkaars ervaringen.

De Impact van Borstkanker

Wanneer je de diagnose borstkanker krijgt, word je geconfronteerd met een onzekere toekomst. Je staat aan het begin van een intensief behandeltraject dat zowel fysiek als emotioneel zwaar is. Chemotherapie, bestraling, operaties - het zijn behandelingen die je lichaam en geest flink op de proef stellen. Maar niet alleen de patiënt wordt geraakt door de ziekte; ook familie en vrienden voelen de impact.

"Borstkanker heeft mijn leven veranderd. Het was een zware strijd, maar ik heb ontdekt hoe sterk ik ben." – Zusilia Brouwer



De Kracht van Lotgenotencontact

Een van de meest waardevolle aspecten van de Borstkankervereniging Nederland is het lotgenotencontact. Door je ervaringen te delen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, voel je je minder alleen in je strijd. Je kunt je verhaal kwijt, vragen stellen en advies krijgen van mensen die precies weten wat je doormaakt. Dit contact biedt herkenning, erkenning en hoop. Het helpt je om de uitdagingen van borstkanker aan te gaan, met de wetenschap dat je niet alleen bent.

Activiteiten in Oktober

Gedurende de maand oktober organiseert de Borstkankervereniging Nederland diverse activiteiten om aandacht te vragen voor borstkanker en steun te bieden aan patiënten en hun naasten. Enkele voorbeelden zijn:

- Informatiebijeenkomsten over de nieuwste ontwikkelingen in behandelingen en onderzoek*
 - Workshops en lezingen over het omgaan met de gevolgen van borstkanker, zoals vermoeidheid en veranderingen in uiterlijk*
- Benefietevenementen om geld in te zamelen voor onderzoek en ondersteuning van patiënten*
 - Sociale activiteiten om lotgenoten met elkaar in contact te brengen en een gevoel van verbondenheid te creëren*

Samen Staan We Sterk

Oktober is een maand waarin we laten zien dat we samen sterk staan in de strijd tegen borstkanker. Door bewustwording te creëren, steun te bieden en geld in te zamelen, dragen we bij aan een betere toekomst voor borstkankerpatiënten. We eren de kracht en veerkracht van patiënten en hun naasten, en we herdenken degenen die we hebben verloren aan deze vreselijke ziekte.

“Samen kunnen we het verschil maken. Door elkaar te steunen en te inspireren, geven we hoop en kracht aan iedereen die geraakt wordt door borstkanker.” – Suzanne, vrijwilliger Borstkankervereniging Nederland

Doe Mee en Maak een Verschil

Word jij ook geraakt door de verhalen van borstkankerpatiënten? Wil jij een verschil maken in hun leven? Sluit je dan aan bij de activiteiten van de Borstkankervereniging Nederland in oktober. Samen kunnen we het verschil maken en laten zien dat niemand alleen hoeft te strijden tegen borstkanker. Want samen zijn we sterker dan alleen.



Ontdek Haar Ware Kracht

We duiken in de fascinerende wereld van de Medusa.

Dit mythologische wezen heeft door de eeuwen heen tot de verbeelding gesproken.

Maar wat is de ware betekenis achter deze iconische figuur?

Laten we samen ontdekken waarom Medusa zoveel meer is dan alleen een monster met slangen als haar.



EEN VIERING VAN FAMILIE, VOLLE MANEN EN MAANKOEKEN

HET CHINESE MID-AUTUMN FESTIVAL, OOK WEL BEKEND ALS HET MAANFEEST, IS EEN VAN DE OUDSTE EN MEEST GELIEFDE TRADITIONELE FEESTEN IN CHINA. ELK JAAR OP DE 15E DAG VAN DE ACHTSTE MAANMAAND, MEESTAL IN SEPTEMBER OF BEGIN OKTOBER, KOMEN FAMILIES SAMEN OM DE VOLLE MAAN TE BEWONDEREN, MAANKOEKEN TE DELEN EN ELKAARS GEZELSCAP TE VIERN. HET FEEST SYMBOLISEERT DANKBAARHEID, VERBONDENHEID EN HET VIERN VAN OVERVLOED.

IN DIT ARTIKEL DUIKEN WE DIEPER IN DE OORSPRONG, SYMBOLIEK EN TRADITIES VAN HET MID-AUTUMN FESTIVAL, EN ONTDEKKEN WE WAAROM HET VOOR ZOVEEL MENSEN IN CHINA EN ANDERE AZIATISCHE LANDEN ZO'N BELANGRIJKE VIERING IS.

OORSPRONG VAN HET MID-AUTUMN FESTIVAL

DE OORSPRONG VAN HET MID-AUTUMN FESTIVAL GAAT DUIZENDEN JAREN TERUG EN IS NAUW VERWEVEN MET DE LANDBOUWTRADITIES VAN CHINA. HET WERD OORSPRONKELIJK GEVIERT ALS EEN OOGSTFESTIVAL, WAARBIJ MENSEN DANKBAAR WAREN VOOR DE OVERVLOEDIGE OOGST DIE DE MAAN HEN BRACHT. DE VOLLE MAAN WERD GEZIEN ALS EEN TEKEN VAN WELVAART EN OVERVLOED, EN DE RONDE VORM VAN DE MAAN STOND SYMBOOL VOOR EENHEID EN FAMILIE.

EEN VAN DE BEROEMDSTE LEGENDES DIE AAN HET MID-AUTUMN FESTIVAL VERBONDEN IS, IS HET VERHAAL VAN CHANG'E, DE MAANGODIN. VOLGENS DE MYTHE LEEFDEN CHANG'E EN HAAR ECHTGENOOT, DE HELD HOU YI, OP AARDE. HOU YI WAS BEROEMD OMDAT HIJ NEGEN ZONNEN UIT DE LUCHT SCHOOT OM DE AARDE VAN DE HITTE TE REDDEN. ALS BELONING KREEG HIJ EEN ONSTERFELIJKHEIDSELIXER, MAAR HIJ WILDE DIT NIET ZONDER ZIJN GELIEFDE CHANG'E INNEMEN. OP EEN DAG, TOEN HOU YI NIET THUIS WAS, WERD HIJ VERRADEN DOOR EEN JALOERSE LEERLING DIE HET ELIXER WILDE STELEN. OM HET ELIXER TE BESCHERMEN, DRONK CHANG'E HET ZELF OP EN STEEG ZE OP NAAR DE MAAN, WAAR ZE SINDSDIEN WOONT. DIT VERHAAL WORDT HERDACHT TIJDENS HET MID-AUTUMN FESTIVAL EN VORMT DE KERN VAN DE FESTIVITEITEN.

SYMBOLIEK VAN DE VOLLE MAAN

DE VOLLE MAAN SPEELT EEN CENTRALE ROL TIJDENS HET MID-AUTUMN FESTIVAL. IN DE CHINESE CULTUUR WORDT DE MAAN GEZIEN ALS EEN SYMBOOL VAN HEELHEID, EENHEID EN FAMILIE. OMDAT DE MAAN TIJDENS HET FESTIVAL OP HAAR HELDERST EN RONDST IS, WORDT DEZE GEZIEN ALS EEN PERFECTE GELEGENHEID OM FAMILIEBANDEN TE VERSTERKEN EN NAASTEN TE EREN, ZELFS ALS ZE VER WEG ZIJN.

HET IS TRADITIE OM TIJDENS HET MID-AUTUMN FESTIVAL DE VOLLE MAAN TE BEWONDEREN, EEN PRAKTIJK DIE BEKEND STAAT ALS SHANGYUE (赏月), WAT LETTERLIJK "DE MAAN BEWONDEREN" BETEKENT. DIT IS EEN GELEGENHEID VOOR FAMILIES OM SAMEN TE KOMEN EN TIJD DOOR TE BRENGEN ONDER DE GLANS VAN DE MAAN, DIE SYMBOOL STAAT VOOR HET WEERZIEN VAN GELIEFDE EN DE EENHEID VAN HET GEZIN.

DE BETEKENIS VAN MAANKOEKEN (MOONCAKES)

EEN VAN DE MEEST ICONISCHE EN HERKENBARE ONDERDELEN VAN HET MID-AUTUMN FESTIVAL IS HET ETEN EN UITWISSELEN VAN MAANKOEKEN. DEZE RONDE, GEVULDE GEBAKJES ZIJN TRADITIONEEL GEVULD MET ZOETE OF HARTIGE INGREDIËNTEN, ZOALS LOTUSZAADPASTA, RODE BONENPASTA, ZOUTE EIERDOOIERS, OF ZELFS MODERNE VULLINGEN ZOALS CHOCOLADE EN IJS.

DE MAANKOEK HEEFT EEN RIJKE GESCHIEDENIS EN WORDT AL EEUWENLANG GEASSOCIEERD MET HET MID-AUTUMN FESTIVAL. HET RONDE UITERLIJK SYMBOLISEERT NIET ALLEEN DE VOLLE MAAN, MAAR OOK FAMILIE-EENHEID EN GELUK. VROEGER WERDEN MAANKOEKEN OOK GEBRUIKT ALS COMMUNICATIEMIDDEL TIJDENS OPSTANDEN: ER WERD GEZEGD DAT GEHEIME BERICHTEN IN DE KOEKEN WERDEN VERSTOPT TIJDENS DE MING-DYNASTIE OM EEN OPSTAND TEGEN DE MONGOOOLSE HEERSERS TE PLANNEN.

TEGENWOORDIG IS HET GEVEN VAN MAANKOEKEN AAN VRIENDEN, FAMILIE EN COLLEGA'S EEN POPULAIRE TRADITIE TIJDENS HET FESTIVAL. DE KOEK SYMBOLISEERT WEDERZIJDSE WAARDERING, EN DE UITWISSELING ERVAN VERSTERKT DE BAND TUSSEN DE GEVER EN DE ONTVANGER. IN MODERNE TIJDEN ZIJN ER ALLERLEI CREATIEVE VARIATIES VAN MAANKOEKEN VERSCHENEN, MET VERSCHILLENDE SMAKEN, VORMEN EN VERPAKKINGEN, VAAK AFHANKELIJK VAN PERSOONLIJKE VOORKEUR EN REGIONALE VERSCHILLEN.

LAMPIONEN: EEN SCHITTEREND SCHOUWSPEL

NAAST DE MAAN EN DE MAANKOEKEN, SPELEN LAMPIONEN EEN BELANGRIJKE ROL TIJDENS HET MID-AUTUMN FESTIVAL. VOORAL KINDEREN LOPEN MET KLEURRIJKE, VAAK MET DE HAND GEMAAKTE LAMPIONEN DOOR DE STRATEN OF NAAR SPECIALE FESTIVALLOCATIES WAAR LAMPIONEN TENTOON WORDEN GESTELD. DEZE LAMPIONEN, DIE VAAK IN DE VORM VAN DIEREN, BLOEMEN OF ANDERE SYMBOLEN WORDEN GEMAAKT, ZIJN EEN VISUELE REPRESENTATIE VAN HET LICHT EN DE HOOP DIE DE VOLLE MAAN BRENGT.

IN VEEL STEDEN WORDEN ER LAMPIONENFESTIVALS GEHOUDEN, WAARBIJ GIGANTISCHE, PRACHTIG VERSIERDE LAMPIONEN DE STRATEN EN PARKEN VERLICHTEN. DEZE KUNSTWERKEN BRENGEN MENSEN SAMEN OM TE GENIETEN VAN HET SCHOUWSPEL, WAT OPNIEUW HET THEMA VAN EENHEID EN VERBONDENHEID BENADRUKT.

EEN ANDERE LEUKE TRADITIE IS HET MAKEN VAN RAADSEL-LAMPIONEN. HIEROP WORDEN RAADSELS GESCHREVEN DIE BEZOEKERS PROBEREN OP TE LOSSEN. DIT ZORGT VOOR EEN SPEELSE SFEER EN BRENGT FAMILIES EN GEMEENSCHAPPEN SAMEN IN HET OPLOSSEN VAN DE PUZZELS.

FAMILIE EN VERBINDING

HET MID-AUTUMN FESTIVAL GAAT UITEINDELIJK OVER ÉÉN CENTRAAL THEMA: FAMILIE EN VERBONDENHEID. IN CHINA EN ANDERE AZIATISCHE CULTUREN WORDT FAMILIE ALS EEN VAN DE BELANGRIJKSTE PIJLERS VAN HET LEVEN BESCHOUWD, EN HET MID-AUTUMN FESTIVAL IS EEN GELEGENHEID OM DEZE BANDEN TE VERSTERKEN. DIT GELDT NIET ALLEEN VOOR DE FAMILIELEDEN DIE FYSIEK AANWEZIG ZIJN, MAAR OOK VOOR HEN DIE VER WEG ZIJN. DE VOLLE MAAN STAAT SYMBOOL VOOR DE EENHEID DIE FAMILIES SAMENBRENGT, ZELFS ALS ZE OP VERSCHILLENDE PLEKKEN OP DE AARDE ZIJN.

VOOR VEEL MENSEN DIE VER VAN HUN FAMILIE WONEN, IS HET FESTIVAL EEN GELEGENHEID OM TERUG TE KEREN NAAR HUIS EN TIJD DOOR TE BRENGEN MET GELIEFDEN. ZELFS IN TIJDEN VAN DRUKTE EN MODERNE TECHNOLOGIE BLIJFT HET MID-AUTUMN FESTIVAL EEN BELANGRIJKE HERINNERING AAN HET BELANG VAN FAMILIE, GEMEENSCHAP EN VERBONDENHEID.

MID-AUTUMN FESTIVAL BUITEN CHINA

HOEWEL HET MID-AUTUMN FESTIVAL ZIJN OORSPRONG IN CHINA HEEFT, WORDT HET IN VEEL ANDERE AZIATISCHE LANDEN GEVIERT, ZOALS VIETNAM (WAAR HET TẾT TRUNG THU WORDT GENOEMD) EN ZUID-KOREA (BEKEND ALS HUSEOK). ELK LAND HEEFT ZIJN EIGEN UNIEKE INVULLING VAN HET FESTIVAL, MET LOKALE TRADITIES EN GERECHTEN, MAAR HET THEMA VAN FAMILIE EN DE VOLLE MAAN BLIJFT UNIVERSEEL.

IN STEDEN OVER DE HELE WERELD WAAR GROTE CHINESE GEMEENSCHAPPEN LEVEN, WORDEN VAAK FESTIVITEITEN GEORGANISEERD OM HET MID-AUTUMN FESTIVAL TE VIEREN. VAN KLEURRIJKE LAMPIONENPARADES TOT MAANKOEKENPROEVERIJEN, DE FESTIVITEITEN BRENGEN MENSEN VAN VERSCHILLENDE ACHTERGRONDEN SAMEN OM DE TRADITIES EN SYMBOLIEK VAN HET FEEST TE DELEN.

CONCLUSIE

HET CHINESE MID-AUTUMN FESTIVAL IS VEEL MEER DAN ALLEEN EEN VIERING VAN DE VOLLE MAAN; HET IS EEN DIEPGEWORTELTE TRADITIE DIE DRAAIT OM FAMILIE, EENHEID EN DANKBAARHEID. OF JE NU DE VOLLE MAAN BEWONDERT, GENIET VAN EEN HEERLIJKE MAANKOEK OF SAMENKOMT MET JE DIERBAREN, HET MID-AUTUMN FESTIVAL HERINNERT ONS ERAAN HOE BELANGRIJK HET IS OM VERBONDEN TE BLIJVEN, ZELFS IN DE DRUKTE VAN HET MODERNE LEVEN. DIT EEUWENOUDE FESTIVAL BLIJFT EEN BRON VAN LICHT EN VREUGDE VOOR MILJOENEN MENSEN WERELDWIJD.



Maak kennis met Dennis !



Beste lezer,

Graag stel ik me even aan je voor!

Ik ben Dennis, 46 jaar en vader van twee fantastische kinderen.

In mijn loopbaan heb ik ervaring opgedaan in verschillende leidinggevende, coachende en commerciële functies.

Mijn passie in het leven en tevens een belangrijke succesfactor in mijn werk is het investeren in verbinding.

Ik zou mijzelf omschrijven als een gedreven en positief ingesteld persoon, maar heb toch een behoorlijk moeilijke periode achter de rug.

Het gaat inmiddels beter met me en ik kijk uit naar wat er in de toekomst nog op me te wachten staat.

In mijn eerste artikel voor Zussz neem ik je graag mee in een voor mij belangrijke les die ik heb mogen leren:

Een tijdje terug zag ik een filmpje over hoe een jongetje tijdens een zware vechtsport training werd verlamd door zijn emoties.

In plaats van zijn emoties te erkennen en door te gaan, wilde hij direct stoppen en van de mat af.

Zijn coach adviseerde hem om zijn emoties niet weg te stoppen, maar om ze te erkennen, even te huilen als hij dat nodig had en daarna de training weer op te pakken.

Dit filmpje deed me denken aan een stukje uit een gedicht dat ik ooit schreef over mezelf:

**“Ik heb leren overleven door te blijven denken
Mijn hoofd staat eigenlijk nooit echt uit
Gevoel is onbelangrijk en ik ga mijn grenzen over
Want mijn strijdershart wil altijd maar vooruit”**

Jarenlang heb ik namelijk mijn eigen emoties en behoeften aan de kant geschoven. En dit ging me jarenlang ook prima af en bracht me zelfs de nodige successen.

Strijder hè!

Totdat het me op den duur niet meer prima afging en mijn lichaam en geest verlamden.

Ik wilde stoppen met alles en wist niet meer hoe ik verder moest; burnout, gevolgd door een depressieve periode.

Het duurde een hele tijd voordat ik besepte hoe ik mezelf al die jaren tekort had gedaan.

Inmiddels heb ik gelukkig geleerd om juist wel aandacht te geven aan mijn emoties en behoeften, hoe lastig dat soms ook kan zijn. Want hoe meer ik mijn emoties erken en onderzoek, hoe beter ik snap waarom ik me zo voel, hoe meer ik mezelf kan geven wat ik op dat moment nodig heb, des te sneller ik het kan loslaten en weer door kan.

Juist nu ik weer wat meer hooi op m'n vork neem, is het goed om mezelf eraan te herinneren dat ook ik het soms best zwaar mag hebben.

Dat sommige dingen me emotioneel zullen en mogen raken. Dat ik ondanks mijn drive om te presenteren niet alles tegelijk en ook niet meteen hoeft te kunnen.

Dat ik niet hoeft te stoppen als het allemaal tegen lijkt te zitten, maar dat het me iets leert over hoe ik mijn volgende stap "op de mat" met meer kracht en overtuiging kan gaan zetten.

En elke stap die ik maak is er één en die probeer ik zo weloverwogen mogelijk te maken. Dat kan alleen als ik dicht bij mezelf, mijn emoties en mijn behoeften blijf! Huilen lukt me dan weer niet zo goed, maar alles wat ik voel en nodig heb herkennen en erkennen, gelukkig steeds beter.

Ik wens jou een mooie maand toe, met hopelijk een beetje meer aandacht voor wat je voelt en nodig hebt!

#emoties #herkennen #erkennen #nooitstoppen #blijfopdemat
#volgendestap #sharingiscaring #delenishelen

Het Krachtige Omdenken naar Nieuwe Wegen

Het leven brengt ons vaak onverwachte wendingen.

Soms lijkt het alsof alles wat we hebben opgebouwd, in één klap uit onze handen glipt.

Of het nu gaat om het verlies van een baan, het mislukken van een project, het einde van een relatie, of simpelweg een plan dat niet is gelopen zoals verwacht; het kan aanvoelen als een klap in het gezicht.

Maar wat als we deze momenten niet beschouwen als het einde van iets, maar juist als het begin van iets nieuws en beters?

De kunst van omdenken is essentieel in het leven.

In plaats van vast te blijven zitten in wat er niet is gelukt, leren we kijken naar wat er wél mogelijk is.

Elke deur die sluit, opent nieuwe mogelijkheden, en elke tegenslag kan een opstap zijn naar iets groters.

Dit artikel gaat in op de kracht van omdenken en hoe je positief kunt blijven wanneer het leven je onverwacht een andere richting op duwt.

Loslaten om Vast te Houden aan Groei

Het gevoel dat iets niet lukt, kan overweldigend zijn.

Vaak hangen we zo sterk vast aan onze verwachtingen, dat we blind worden voor andere kansen die zich aanbieden.

We willen dat alles precies volgens plan verloopt, en als dat niet gebeurt, ervaren we dit als een mislukking.

Maar hier ligt juist de kern van omdenken: je losmaken van de vaste uitkomst en ruimte maken voor iets nieuws.

Wanneer je leert om los te laten wat niet werkt, open je de deur voor persoonlijke groei en nieuwe kansen. Het loslaten van een situatie is geen verlies, maar een manier om verder te groeien. Het stelt je in staat om voorbij de teleurstelling te kijken en te zien wat er nog meer mogelijk is.

Van Afscheid naar Nieuw Begin

Wanneer we geconfronteerd worden met het einde van een situatie, of het nu gaat om werk, relaties of persoonlijke doelen, is het makkelijk om dit te zien als een definitief afscheid. We voelen ons verslagen en de toekomst lijkt onzeker. Maar wat als we deze momenten juist beschouwen als een nieuw begin in plaats van een einde?

Het is belangrijk om te begrijpen dat elke afsluiting in het leven de ruimte maakt voor iets nieuws. Misschien is het niet het pad dat je voor ogen had, maar het kan je leiden naar een richting die nog beter bij je past. Het is vaak juist in deze onzekere momenten dat je ontdekt waar je echt toe in staat bent. Denk aan een onverwachte kans, een ontmoeting die je leven verandert, of een idee dat plotseling opbloeit terwijl je in een andere richting zoekt.

Positief Blijven: Het Zien van Kansen in Moeilijke Tijden

Wanneer een deur voor je neus dichtslaat, kan het moeilijk zijn om positief te blijven. Het is menselijk om je te laten meeslepen door teleurstelling of frustratie. Maar door te focussen op de kansen in plaats van de obstakels, creëer je ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

Het is niet altijd gemakkelijk om de positieve kant te zien, vooral niet in het heetst van de strijd. Maar juist in die moeilijke momenten is het belangrijk om bewust te kiezen voor een positieve mindset. Dit betekent niet dat je je emoties moet onderdrukken of negeren, maar dat je ervoor kiest om verder te kijken dan het moment van teleurstelling. Het betekent dat je accepteert wat er is gebeurd, en jezelf afvraagt: Wat kan ik hieruit leren? en Wat kan ik nu doen om verder te gaan?

Omdenken: Van Probleem naar Oplossing

Omdenken is een mentale techniek die ons helpt om problemen op een andere manier te benaderen.

In plaats van te blijven hangen in de vraag waarom iets niet is gelukt, stel je jezelf de vraag: Wat kan ik met deze situatie doen?

Door je aandacht te verleggen van het probleem naar de mogelijkheden, geef je jezelf de kans om nieuwe wegen te ontdekken.

Een klassiek voorbeeld van omdenken is het verhaal van een ondernemer wiens bedrijf failliet ging.

In plaats van zich te verliezen in de teleurstelling, besloot hij de situatie te gebruiken als een leerervaring en startte een nieuw bedrijf dat uiteindelijk veel succesvoller werd. Het faillissement was voor hem niet het einde, maar het begin van een nieuw en beter avontuur.

Het Belang van Vertrouwen op het Proces

Een ander belangrijk aspect van positief blijven en omdenken is vertrouwen.

Vertrouwen in jezelf, vertrouwen in het proces en vertrouwen dat er altijd nieuwe kansen zullen komen.

Soms duurt het even voordat de juiste deuren openen, maar ze komen altijd op het juiste moment.

Als je vastzit in een situatie waarin niets lijkt te lukken, herinner jezelf er dan aan dat het leven vol verrassingen zit.

Het pad naar succes is zelden een rechte lijn, en vaak zijn de omwegen en hindernissen juist de momenten waarin we het meest groeien en leren.

Vertrouw erop dat elke gesloten deur je dichterbij de juiste brengt, ook al is dat op dat moment nog niet duidelijk.

Omring Jezelf met Positiviteit

Je omgeving speelt een grote rol in hoe je met tegenslagen omgaat.

Omring jezelf met mensen die je steunen en je helpen om de positieve kant van dingen te zien. Positiviteit is besmettelijk, en door jezelf te omgeven met een ondersteunend netwerk, wordt het makkelijker om kansen te zien en je op nieuwe mogelijkheden te richten.

Het kan ook helpen om actief te werken aan je eigen positieve mindset.

Dit kan door middel van meditatie, journaling, of simpelweg door elke dag een moment te nemen om stil te staan bij wat er goed gaat.

Zelfs in de moeilijkste tijden zijn er altijd lichtpuntjes te vinden, hoe klein ook.

Conclusie: Elke Nieuwe Weg is een Kans

Wanneer iets niet lukt, voelt het vaak als een einde. Maar in werkelijkheid is het de start van iets nieuws, iets beters. Het is een kans om te groeien, te leren en nieuwe wegen in te slaan die je anders nooit zou hebben verkend. Door te omarmen wat het leven je brengt, en door te leren omdenken, creëer je ruimte voor nieuwe kansen en mogelijkheden.

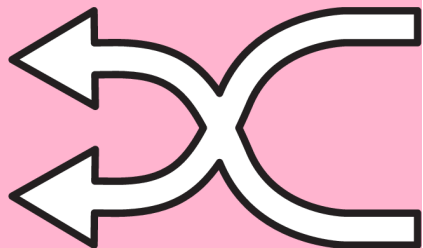
Laat elke gesloten deur je leiden naar iets beters. Vertrouw op jezelf, op het proces, en blij positief. Want als je één deur dicht ziet gaan, staan er altijd andere voor je klaar om geopend te worden.



Tijd voor Verandering en Groei

Geachte lezers van Zussz Magazine,

Het is met gemengde gevoelens dat we aankondigen dat er een tijd van komen en gaan is aangebroken. Na een prachtig jaar nemen wij, het team van Zussz Magazine en Zussz Magazine TV, afscheid van ons magazine, onze tv-uitzendingen en iedereen die betrokken is geweest bij ons fantastische bedrijf.



Een Jaar vol Mooie Herinneringen

Tussen 12 oktober 2023 en 20 september 2024 hebben onze CEO Zusilia Brouwer en COO TinTin Hau een bijzondere tijd en hechte vriendschap opgebouwd.

Samen hebben ze vele mooie momenten gedeeld en hard gewerkt om Zussz Magazine tot een succes te maken.

Toch voelden ze dat er nog meer te bereiken viel om hun volledige potentieel te benutten.

Klaar om Volwassen te Worden

Na een jaar van groei en ontwikkeling zijn Zusilia en TinTin tot de conclusie gekomen: ze willen dat Zussz volwassen wordt.

Met het sterke team dat ze hebben opgebouwd, zijn ze vastbesloten om hun ambities waar te maken en een nog grotere impact te creëren.

“We zijn ongelooflijk trots op wat we tot nu toe hebben bereikt, maar we weten dat er nog zoveel meer mogelijk is.

Het is tijd om de volgende stap te zetten en Zussz naar een hoger niveau te tillen.” – Zusilia Brouwer, CEO Zussz

Verandering op Komst

Deze transformatie vraagt om tijd, intensieve gesprekken en doorzettingsvermogen. Daarom hebben we besloten om tijdelijk offline te gaan, zodat we ons volledig kunnen focussen op het verbeteren en vernieuwen van Zussz.

We beloven onze trouwe lezers dat we sterker en beter dan ooit zullen terugkeren.

Wat Kunt u Verwachten?

- Een vernieuwd Zussz met meer diepgang en impact
- Innovatieve content die u zal inspireren en motiveren
- Een nog hechtere band met onze lezers en community
 - Verrassende samenwerkingen en partnerships

Blijf op de Hoogte

Hoewel we tijdelijk offline gaan, blijft onze website www.zussz.nl actief. De site krijgt een flinke dosis extra sparkle, zodat u onze transformatie op de voet kunt volgen. Houd ook onze sociale media-kanalen in de gaten voor updates en exclusieve behind-the-scenes content.

We willen al onze lezers, partners en iedereen die ons heeft gesteund bedanken voor het vertrouwen en de loyaliteit. Zonder u was dit avontuur niet mogelijk geweest.

“Jullie zijn de drijvende kracht achter Zussz. Jullie passie en betrokkenheid hebben ons geïnspireerd om te groeien en te verbeteren. We kunnen niet wachten om jullie mee te nemen op dit nieuwe avontuur!” – TinTin Hau, COO Zussz

Tot snel, lieve lezers. We kijken ernaar uit om jullie te verrassen en te inspireren met het nieuwe Zussz en meer!

*Met liefde,
Het team van Zussz*

