

Lekker leesvoer



Even tijd voor jezelf  alles over emigratie, inspiratie en doelen stellen

DURF TE EMIGREREN



Column

'Vrijheid'



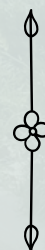
Sta eens stil bij...

Het nemen
van een
koffiedutje



Weetjes over
Valencia

Hipste sport



Een dag uit
het leven van

Waka en mij

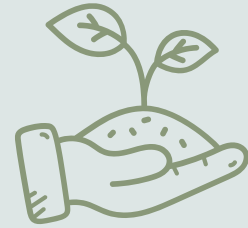




Successen vieren



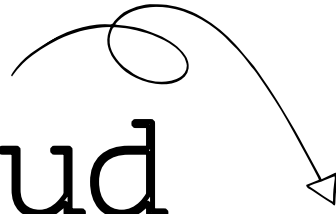
**Hoe is jouw jaar
begonnen?**



Vaak denk je aan het vieren van successen aan werk. Dat dit gedaan wordt op het werk omdat het essentieel is om het zelfvertrouwen en motivatie van de medewerkers te stimuleren. Maar vier je ook je eigen successen? Heb je voor het nieuwe jaar doelen gesteld en ben je al goed op weg? Dit mag, nee, MOET je vieren! Want hoe groot of klein de successen ook zijn, dit moet gevierd worden! Alleen dan blijf je de motivatie houden en worden doelen behaald.

Neem het voorbeeld dat je wilt emigreren. Ben je al begonnen met de reis en heb je al stappen gemaakt? Heb je het zelfvertrouwen om het te gaan doen? Dat is al stap één en dat mag al gevierd worden! Én: hierbij kan ik je helpen. Wil je sparren, een koffietjes drinken als je op vakantie bent in Valencia, of gewoon een aantal vragen stellen dan laat het me weten op durfteemigreren@gmail.com of neem een kijkje op mijn website voor meer informatie www.durfteemigreren.com

Inhoud



6 Column

Durf! te emigreren
'Vrijheid'

9 Laat je inspireren

Quote van Monardlaw.be

10 Sta eens stil bij...

Het nemen van een koffiedutje

11 Doen!

Pángala slow bags and home

13 Weetjes over Valencia

Weet je wat zo gaaf is?
En hipste sport van Valencia



Inhoud



15 Wil jij emigreren?

Heb je hulp nodig bij het maken
van jouw emigratieplan?

16 Toffe plek

Quart de kilo
Artisanale producten in een leuk wijkje

17 Een dag uit het leven van Waka en mij

Hoe het verder ging...

19 Waka wil wat...

Ben je op zoek naar een woning in een
bepaald dorp of stad, hier vind je filmpjes!

Column

Durf! te emigreren

Vrijheid

Wat is vrijheid? Wat betekent vrijheid voor jou?

Voor mij betekent vrijheid het leven als een single, samen met mijn hond, leven in het moment en dingen doen waar ik op dat moment zin in heb. Niets plannen en ruimte overlaten voor wat er op mijn pad komt.

Twee jaar geleden heb ik het boek 'Master your mindset' Leef je mooiste leven, van Michael Pilarczyk, gelezen. Het heeft me geïnspireerd om over het thema 'vrijheid' te schrijven.

Hier in Spanje ben ik dolgelukkig. Sinds dat ik Waka heb geadopteerd ben ik nog gelukkiger. Hij leert mij om nog meer in het moment te leven. Als hij speelt, is dat op dat moment belangrijk, wat daarvoor is gebeurd weet hij niet meer.

Het gevoel dat ik overal naar toe kan, kan wonen, me ergens thuis kan voelen, en daarbij op verschillende manieren gelukkig kan zijn, betekent vrijheid.

Een mooie quote van Michael vind ik:

***Geniet vandaag.
Gisteren is voorbij en
morgen is nooit
beloofd.***

@mistermindset

Natuurlijk voel ik me wel eens alleen, stom, angstig en denk ik na over de toekomst. Maar als dat gevoel overheerst praat ik met mijn ouders of een vriendin, denk ik aan positieve dingen en ga ik de natuur in. Dat de zon hier (bijna) altijd schijnt helpt mee om weer in het nu te leven.

Het buitenleven, waarin er na het werk nog veel mensen aan het genieten zijn, op een terrasje of wandeling, maken van een lange dag hard werken stukjes die langzaam afbrokkelen om te genieten in het moment, geeft ruimte voor nieuwe ideeën die je kan omzetten in doelen om je nog vrijer te laten voelen.



Zoals Michael Pilarczyk zegt: *Je kan statisch denken wat betekent dat je denkt dat al je vrijheid wordt afgenomen óf je kan op groei gericht zijn waardoor je je op de positieve gedachten focust.* Hoe denk jij hier over?

Un abrazo, Kim 





Laat je inspireren

monardlaw

DIT IS JOUW MISSIE.

MIK HOOG. DENK GROOTS.

DOE HEEL VEEL WAT JE HEEL GRAAG DOET.
ALS JE EEN PAPIERTJE ZIET LIGGEN, RAAP HET OP.

PROBEER
ELKE DAG

HET VERSCHIL TE MAKEN.

VIER JE SUCCESSEN, RELATIVEER JE MISLUKKINGEN.

**DENK VOORUIT. INSPIREER
LEES AF EN TOE EEN BOEK. ANDEREN.**

OMHELS HET NIEUWE.

DOE AAN SPORT.
GEBRUIK SPREEKTAAL.

LEEF

DROMEN IS VOOR DROMERS,
ZE WAARMAKEN IS VOOR DOENERS.
KOESTER UITERMATE JE GEZONDHEID.

**OUTSIDE DEEL JE TALENT.
THE BOX.**

ALS JE UREN TE KORT KOMT,
LEG DAN JE SMARTPHONE OPZIJ.

WEES ALTIJD EERST MENS.
LAAT ANDEREN SCHITTEREN,

MAAK STERREN.

GROET MENSEN HARTELIJK EN VRAAG HOE HET ECHT MET HEN GAAT.

VERDWAAL OM DE WEG TE VINDEN.

ONTZORG DENK ALTIJD MEE.

EN VERZORG.

MENINGSVERSCHILLEN ZIJN BOEIEND.
GA AF EN TOE LANGUIT IN HET GRAS LIGGEN.

LEEF REIKHALZEND.

WEES EEN GIDS.
STEL NIETS UIT.

SMUL
MATELOOS
VAN

HET LEVEN.



Sta eens stil bij...

Het nemen van een
koffiedutje

Een koffiedutje, dat klinkt eigenlijk best gek. Want koffie geeft je toch juist een energieboost?

Een koffiedutje doe je het liefste overdag, maximaal 6 uur voordat je gaat slapen. Op het moment van het drinken van de koffie heeft je lichaam nog de tijd nodig om het op te nemen. In die tijd ga je slapen, tot maximaal 30 minuten en zodra je wakker wordt voel je je uitgerust en energiek door de cafeïne die is gaan werken.

Hoe lekker klinkt dat?

Er zit echter wel een kanttekening aan. Als jij last hebt van stress of hartproblemen of om een andere reden slecht op cafeïne reageert, kun je de coffee nap beter achterwege laten.

Maar voor ieder ander zou ik zeggen:

Probeer het eens!

Doen!

Pangala Slow bags and Home

In een van de leukste straatjes van El Carmen vind je vele verstopte winkels. Pángala Slow bags and Home is een tof boetiekje waar je duurzame tassen en accessoires kan vinden en ook niet onbelangrijk, het is betaalbaar.

Doen!

Pangala Slow bags and Home

Het materiaal wat ze gebruiken is van goede kwaliteit en het ontwerp is fascinerend! Het is een ideaal kado om te geven of om natuurlijk zelf te kopen. Want welke vrouw wil er nou geen tas van een artiest die gave ontwerpen maakt, duurzaam materiaal gebruikt en net iets anders is dan wat je overal ziet.



Almudena is erg vriendelijk en super lief. Ze helpt je goed en het is een genot om in de winkel te zijn. Ik zou zeggen, ga eens een kijkje nemen! Wie weet ga je wel met een tas of andere accessoire naar huis :)

[@pangala_slow_bags](https://www.instagram.com/pangala_slow_bags)

Weetjes over Valencia

Weet je wat zo gaaf is?

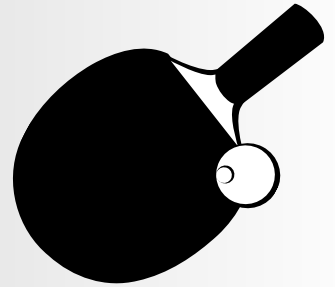
Dat je in (bijna) iedere straat, aan de rand van het centrum van Valencia, vele kappers, fruitboeren, tandartsen, nagelstudio's, bloemist, bakkerij, een of twee supermarkten etc. tegenkomt? Je loopt de deur uit en binnen een paar meter vind je de Consum of Mercadona (supermarkt in Spanje). Op de hoek ook nog een groenteboer waar je lekker verse groenten en fruit kan kopen, daarna nog even naar kapper en je nagels laten doen en klaar is Kees.

Je kan het zo gek niet bedenken en waarom zoveel van hetzelfde en dat allemaal in één straat? Ik heb werkelijk géén idee! Maar wat ik wel weet is dat alles goed bezocht wordt en daat iedere winkel zijn/haar eigen klanten heeft. Dat het ideaal is dat je alles binnen handbereik hebt en geen auto nodig hebt.

De winkels waar je alles kan halen noemen ze in Spanje De Chino. Denk dan aan speelgoed, kleding, gereedschap, knutselspullen, decoratie voor in huis, dierenaccessoires etc. Dit is niet de beste kwaliteit maar als je het snel nodig hebt dan is het ideaal, én goedkoop! De vele winkels in de straatjes maken het gezellig, voelt dorps aan en je bent zo waar je wezen moet. Het is de moeite waard om eens naar de wijken L'Olivereta, La Saída, Los tendetes, Campanar, Tres Forques, Patraix etc. te gaan zodat je het zelf kan ervaren.

Weetjes over Valencia

Hipste sport van Valencia



Padel is nu heel hip in Valencia maar ook in heel Spanje! De stad waar padel het meest beoefend wordt, is zonder twijfel Madrid.

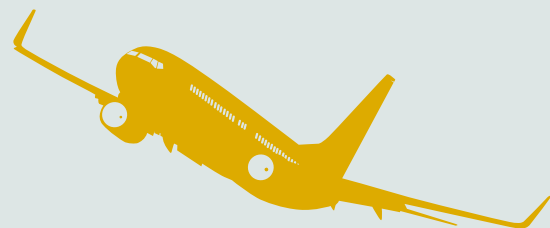
Madrid is eigenlijk het centrum van de padelwereld in Spanje, met de meeste padelclubs, toernooien en een enorme populariteit.

Het is daar echt een nationale sport geworden en het aantal spelers groeit jaarlijks.

Het is een soort mix tussen tennis en squash, en het heeft een coole, sociale sfeer, waardoor het super populair

is onder mensen van alle leeftijden. Valencia is een van de hotspots voor padel in Spanje geworden, met veel clubs, banen en zelfs toernooien in de stad. De populariteit van het spel is de afgelopen tien jaar enorm gestegen, en het gaat niet alleen om spelen; het is een hele levensstijl. Je hebt stijlvolle padeluitrusting, influencers die zich ermee bezighouden, en zelfs een aantal behoorlijk strakke, trendy padelclubs waar mensen na de wedstrijd rondhangen.

Heb jij het al eens uitgeprobeerd?



Wil jij emigreren?

Heel veel mensen hebben de **droom** om (ooit) te gaan emigreren. Emigratie is iets heel **spannends** maar ook ontzettend **leuks**! Je komt in een **nieuwe omgeving** waar je de mensen niet kent en waarbij de **taal** ook een uitdaging is. Daarbij komt het **papierwerk** om hier te mogen verblijven en zal je het een en ander moeten regelen in Nederland. Ook ga je **afscheid** moeten nemen van je **familie en vrienden** die gewoon doorgaan met hun leven in Nederland en misschien wel een beetje jaloers op jou zijn :). Want ja, jij gaat het maar doen! Emigreren is niet zomaar iets want er komt een heleboel bij kijken. Maar als je het **goed aanpakt**, **vertrouwen** hebt in jezelf dat het je gaat lukken en luistert naar je gevoel, dan ga je het **mooiste avontuur** aan dat je je maar kan voorstellen!

Als je wilt kan ik je hierbij helpen! Meer informatie vind je op:
www.durfteemigreren.com

Toffe plek

Quart de kilo

Artisanale producten in een leuk wijkje

Dit soort winkeltjes bestaan er maar weinig van in Valencia. Allerlei producten zoals pasta, honing, thee, ijs, wijn, aardappelen en nog veel meer, vers in de winkel liggend in mandjes waardoor je alles wel wilt kopen! Quart de Kilo heet het en ligt in de Botanische wijk. Zoals je op de foto ziet is het een feestje om daar spulletjes te kopen! Noten, peulvruchten en leuke kant en klare mandjes of theekopjes om kadoo te geven, wil je allemaal hebben :) Niet alleen de presentatie van de producten maar ook de kennis van de medewerker over de producten is kei goed en het maakt deze winkel tot een paradijs voor de fijnproevers.



@quartdekilo1

De producten zijn van hoge kwaliteit. Gedroogd fruit, eten voor de barbecue, en andere natuurlijke producten kun je daar kopen, naast al het andere wat ik hierboven al heb genoemd. Ook al ben je niet van plan iets te kopen dan is het zeker de moeite waard om de winkel binnen te gaan. Alleen de ervaring van het zien van de gedetailleerde presentatie van de producten laat je niet met lege handen naar buiten gaan haha!

Een dag uit het leven van Waka en mij

Hoe het verder ging...

Waka en ik hebben in de anderhalf jaar dat we nog in Valencia woonden heerlijke wandelingen in de Turia gemaakt en zijn we (bijna) iedere dag naar zijn vriendjes geweest in het uitlaadveldje op de hoek.

Misschien weten vele van jullie (vakantiegangers in Valencia) of er zelfs al wonen, wat het Turia park is maar hierbij wil ik een korte anekdote met jullie delen:

In het jaar 1957 vond een van de meest tragische gebeurtenissen uit de Valenciaanse geschiedenis plaats. Op 14 oktober van dat jaar stroomde de rivier de stad binnen en dit heeft vele mensenlevens gekost. De Spaanse regering en de gemeente van Valencia besloten toen dat de rivier omgeleid en deels drooggelegd zou worden. Het idee was dat op deze drooggelegde plek een vierbaanssnelweg zou komen. Gelukkig kwamen de burgers in opstand en werd er besloten er een groene zone van te maken.

In 1986 werd het Turia park officieel geopend.





Een dag uit het leven van Waka en mij

Hoe het begon..

Het uitlaadveldje op de hoek wordt een pipican genoemd. Hier kunnen de honden lekker spelen en komen de baasjes ook gezellig samen. Dus een win-win situatie :).



In Valencia mag je op veel plekken, zoals terrasjes, cafeetjes, winkels, de hond meenemen dus Waka en ik vonden dat wel gaaf! Helaas eindigde in 2023 mijn relatie en moesten we op zoek gaan naar een andere plek. Deze hadden we gelukkig snel gevonden, met dank aan een toffe huisbaas (zeldzaam). We wonen nu in Benifayo, een half uur van Valencia dus goed te doen!

Hier genieten we van de campo (platteland), het voorbij komen van paarden met een kar, genoeg parkeerplek voor de auto, treinstation op de hoek, alle winkels die je nodig hebt, een waterhuisje waar je gratis water kan halen, een aantal terrasjes en een geweldig mooi plein!

Als we de sfeer van Valencia willen opzoeken dan doen we dat en pakken we de trein. Want ook daar mag een hond gezellig mee!

Wordt vervolgd...

Waka wil wat...



Als je gaat emigreren naar Spanje kies je niet zomaar de eerste de beste woning. Je wilt de tijd nemen voor het verkennen van de plekken en haar omgeving zodat je de juiste keuze kan maken. Met Waka wil wat bezoeken Waka en ik zoveel mogelijk dorpjes en leggen we dat vast op film. We doen dit om jou hiermee een klein beetje te kunnen helpen met maken van de juiste keuze waar je uiteindelijk wilt gaan wonen! 

Op dit moment is er een filmpje van Catadau en de campo Benifayo. Het filmpje van Xàtiva komt eraan! Wil je graag een filmpje van een dorp of stad waar je de sfeer van wil zien dan laat het me weten op

www.durfteemigreren.com



Wil je de filmpjes als eerste ontvangen, dan kun je je hier inschrijven!

Dankjewel voor het lezen van de derde editie!

Tof dat je een moment voor jezelf hebt genomen! Dat is echt heel waardevol en hoop dat het je ook een beetje blij heeft gemaakt. 

In de eerste week van maart verschijnt alweer het volgende gratis online magazine *Durf te emigreren*.

Mocht je het leuk vinden om iedere maand nieuwe verhalen over emigratie, inspiratie en tips om doelen te stellen te ontvangen dan kun je je [hier](#) aanmelden.



[durf_te_emigreren](#)



www.durfteemigreren.com



[Facebook](#)