SAMEN DIEPER COACHING

Van ‘werken voor geld’ naar ‘de baan van je leven’!

Drie verrrassende inzichten die mij hielpen om die stap te zetten. (En die jou ook kunnen helpen)!

Drie verrassende inzichten die mij dichter bij een nieuwe baan brachten!

Je vraagt je misschien al een tijdje af hoe je ooit dacht dat je werk leuk was. Je collega's zijn aardig, maar zeker geen reden om vol energie voor je bed uit te springen. Het knaagt, maar het is nog niet duidelijk waar het in zit.

In dit e-book vind je drie inzichten waarvoor ik je een aantal tips geef. Deze tips hebben mij geholpen toen ik zelf in de situatie zat dat ik het niet echt meer naar mijn zin had op mijn werk en zoekend was hoe verder.

De inzichten hebben betrekking op:

- jouw energie
- ruimte creëren om te bedenken wat je wil
- meer zelfvertrouwen opbouwen

De ene tip werkt voor jou beter dan de andere. Sommige inzichten spreken voor zich, maar doe je er dan ook wel al iets mee?

Doordat je meer energie en zelfvertrouwen krijgt, kan je ook nieuwe kansen en uitdagingen voor een nieuwe baan sneller zien. Een goede start voor meer werkplezier!

Meer energie; regelmaat in je dag!

Tips:

- Stel een avondritueel in waarmee je je klaar maakt om naar bed te gaan en doe dit elke avond rond dezelfde tijd.
- Zorg dat je tussen 7 en 8 uur slaap per nacht krijgt. Sta dan elke dag rond dezelfde tijd op. Dus ook in het weekend.
- Beweeg minimaal een half uur per dag. Dit kan door een wandeling, maar ook door actief bezig te zijn in het huishouden.
- Eet gezond. Liefst met verse groenten en fruit. Maar zorg ervoor dat je niet teveel zout, suiker en vet binnen krijgt.

Leven in het Nu; bewust worden van wat je wilt!

Tips:

- Adam diep in, houd even vast en blaas heel rustig via je mond uit. Herhaal dit 3 keer.
- Sluit je ogen en luister heel bewust naar alles wat je hoort. Je hoeft de geluiden niet te benoemen.
- Schrijf dagelijks op waar je dankbaar voor was die dag.
- Ga een stukje wandelen en kijk om je heen. Wat zie je? Wat voor gevoel heb je?

Zelfvertrouwen; zorg voor sociale veiligheid!

Tips:

- Neem iemand in je omgeving in vertrouwen en vertel wat er in je omgaat.
- Geef jouw mening op het werk tijdens een vergadering en kijk hoe daar op gereageerd wordt.
- Probeer eens een nieuwe sport of activiteit.
- Ga eens een dag op pad zonder plan vooraf. Kijk waar je gevoel je heen leidt.

Lukt het jou om deze tips te integreren in je leven? Wat houd je nog tegen? Zijn dit bewuste keuzes of gewoontes die je al heel lang met je mee neemt?

Natuurlijk hangt jouw werkgeluk van meer factoren af. Kan jij je talenten volledig inzetten? Hoe is de bedrijfscultuur?

Wil je je zo snel mogelijk acties ondernemen, meld je dan aan voor een brainstorm gesprek.

Ja, ik wil een brainstorm gesprek!