

Speciale uitgave

Slimme Sleutels voor meer Energie

Albertien 't Hoen

Dit is versie 1.0 van Slimme Sleutels voor meer Energie. Heb je dit e-book doorgestuurd gekregen? Ga dan naar www.werknatuurlijk.nl en vraag je eigen gratis exemplaar aan. Je weet dan zeker dat je de meest actuele versie hebt. Je ontvangt dan ook iedere drie weken helemaal gratis en vrijblijvend Werk Natuurlijk Tips. Steeds weer praktische ideeën voor werken met minder moeite en meer energie, werkplezier en resultaat.

© 2010 Albertien 't Hoen Alle rechten voorbehouden.

Inhoud

Had ik maar wat meer tijd	4
Vier accu's	4
Gebruiksaanwijzing ;-)	5
En dan nu: de Sleutels	5
1. Slapen is slim	5
2. Stop een tijger in je tank	6
3. Herken de signalen van je lichaam	6
4. Beweeg!	7
5. Neem regelmatig een pauze	7
6. Doe de belangrijkste taak eerst	8
7. Blijf je e-mail de baas	8
8. Doe wat je doet met aandacht	9
9. Zorg voor een stopknop	9
10. Sluit je op	10
11. Durf te kiezen	10
12. Spreek je waardering uit	11
13. Kijk eens door een andere bril	11
14. Herken negatieve emoties	12
15. Instant ontspanning: adem en ogen	12
16. Breng je energiegelvers in kaart	13
17. Doe beloftes en kom die na	13
18. Laat tellen wat telt	14
19. Wat gaat vanzelf bij jou?	14
20. Leef naar je waarden	15
21. Focus op het proces	15
22. Gebruik rituelen	16
23. Neem de blijvende wereld waar	16
24. Durf te lanterfantent!	17
25. Zet kleine stappen	17
Wie is Albertien?	18

Had ik maar wat meer tijd

Verzucht jij dat ook wel eens? Heerlijk zou dat zijn, een etmaal van 30 uur. Dan zou je echt alles altijd afkrijgen en overal tijd voor hebben. Hoewel... dan zou er eigenlijk ook een dag extra in een week moeten. Had je mooi altijd een lang weekend!

Helaas, dat gaat niet. Een week heeft nou eenmaal maar 168 uur. Niet meer, niet minder. Je kunt hooguit je tijd anders indelen: meer uren werken of minder uren slapen bijvoorbeeld.

Je energie, daar kun je wel wat aan veranderen. Door slim met je energie om te gaan, kun je die veel beter benutten. Zodat het lijkt alsof je ook meer tijd hebt. Dit mini e-book geeft je ideeën hoe je dat aan zou kunnen pakken, hoe ook jij slimmer met je energie om kunt gaan.

Vier accu's

Stel je voor dat je vier accu's hebt voor je energie: een lichamelijke, een mentale, een emotionele en een spirituele accu. Om optimaal te functioneren moeten alle accu's opgeladen zijn.

Eén volle accu en de rest verwaarlozen werkt niet. Marathonfit zijn, maar ondertussen iedereen over je grenzen laten gaan is dus niet slim. Net zomin als mediteren tot je een ons weegt, maar geen tijd meer hebben om te bewegen.

Zorg er dus voor dat al je accu's zo goed mogelijk opgeladen zijn. De sleutels die je hierna vindt, kunnen je daarbij helpen. Ze staan in de volgorde lichamenlijk, mentaal, emotioneel en spiritueel. Steeds vijf voor elke accu.

Tot slot vind je vijf 'simpele' sleutels over van alles en nog wat. Die kunnen je helpen om andere sleutels ook echt uit te voeren of om het leven van alledag lichter te maken.

Gebruiksaanwijzing ;-)

Je kunt natuurlijk eerst alle sleutels lezen, maar dat hoeft niet. Zie het als een menukaart, die kun je helemaal bestuderen en dan iets kiezen. Je kunt ook eerst een voorgerecht bestellen en daarna bepalen of je nog iets wilt. Of meteen een hoofdgerecht kiezen en niet verder kijken. Dat is allemaal prima. Kijk wat jou het meeste aanspreekt.

Maar doe wel iets! Je honger wordt niet gestild van alleen het lezen van een menukaart. Je moet ook een hapje eten. Zo is het met de sleutels ook. Alleen lezen helpt niet. Maak een keuze. Bedenk wat een eerste kleine stap zou kunnen zijn (zie ook sleutel 25) en wanneer je die stap gaat zetten.

En dan nu: de Sleutels

Nog even een waarschuwing vooraf: overeet je niet ;-). Bij een menukaart probeer je meestal niet op één avond alle gerechten. Hou dat in je achterhoofd. Het is bij de Slimme Sleutels ook niet handig om alles tegelijk in praktijk te brengen. Doe het stap voor stap.



1. Slapen is slim

Misschien ben jij wel zo'n harde werker met een volgepropte agenda die slapen eigenlijk maar zonde van de tijd vindt. Vergis je niet! Slaap is nodig om te vernieuwen, om er de volgende dag weer tegen te kunnen.

Slaap je regelmatig te weinig, dan bouw je een slaapschuld op. Dat gaat heel snel: iedere nacht een half uur is al meer dan 3 uur in een week! Te weinig slaap is fnuikend voor je energie.

Hoeveel slaap je nodig hebt is heel persoonlijk: Edison had aan een paar uur genoeg, Einstein moest minstens 10 uur slapen. Vind uit wat jouw

persoonlijke slaapbehoefte is. Bij hoeveel uur slaap voel jij je de volgende dag lekker fit? Hoeveel uur slaap jij in je vakantie?

Heb je eenmaal duidelijk hoeveel slaap jij nodig hebt, doe er dan ook iets mee. Misschien kun je 's ochtends iets later beginnen. Of zet 's avonds de wekker en stop dan met computeren en tv kijken.



2. Stop een tijger in je tank

Voor energie is brandstof nodig. Dat geldt voor machines, maar ook voor de menselijke motor. Zorg dus voor goede brandstof: gezond en regelmatig eten.

De maaltijdschijf is een prima hulpmiddel, maar vind ook uit welk eten het beste voor jou is. In een dieselauto gooi je hoop ik ;-) ook geen benzine. Misschien functioneer jij wel beter met minder koolhydraten of zonder vlees of zuivel. Het is de moeite waard daar eens mee te experimenteren.

Eet je standaard drie keer per dag? Probeer dan eens hoe zes lichtere maaltijden je bevallen. Je suikerspiegel blijft constanter, waardoor je energieniveau ook beter op peil blijft.



3. Herken de signalen van je lichaam

Je lichaam weet vaak best wanneer het een pauze wil. De kunst is om naar die signalen te luisteren. Wees eens alert op kleine tekens van minder energie. Als je het waarneemt ben je al halverwege ;-)

Signaleer je bijvoorbeeld rusteloosheid, geeuwen, trek, moeite met concentreren of malle fouten maken? Los je dip dan niet standaard op

met suiker of koffie. Doe eens iets anders, beweeg, zet je verstand even op nul.

Merk je 'grotere' signalen op zoals trillerigheid, zere spieren en gewrichten, hoofd- of buikpijn? Negeer die dan niet. Doe als het kan even een stapje terug. Hou in ieder geval scherp in de gaten hoe het 'signaal' zich ontwikkelt en neem zo nodig tijdig maatregelen.



4. Beweeg!

Googel even op bewegen en je krijgt meer dan 10 miljoen hits. En allemaal verschillende meningen: "een half uur per dag matig intensief bewegen doet wonderen" tot "drie keer per week cardiovasculair trainen en één keer per week krachttraining moet". Zeker is wel dat bewegen hartstikke goed voor je is. Niet alleen lichamelijk, het maakt je ook emotioneel weerbaarder.

Vind je het lastig om echt te gaan sporten? Kijk dan eens wat wel haalbaar is. Neem vaker de trap, zet de auto wat verder weg. Dan zit je zo aan drie keer tien of zes keer vijf minuutjes bewegen op een dag. Bij elkaar is dat mooi een half uur!



5. Neem regelmatig een pauze

Pauzes overslaan werkt contraproductief. Je wordt tijdens de dag vermoeider en minder scherp. Slimme pauzes zorgen ervoor dat je de hele dag fit blijft. Merk het verschil als je iedere anderhalf tot twee uur even pauzeert. Zo'n slimme pauze hoeft helemaal niet lang te duren, een minuut of vijf is vaak al genoeg, maar doe wel even iets anders dan anders.

Je boterham achter de pc opeten is misschien praktisch, maar niet bevorderlijk voor je energie. Dus doe eens iets anders in de lunchpauze. Ga lunchwandelen of kijk of je misschien een lunchnap (middagslaapje) in kunt bouwen. Zeker als je voor jezelf werkt of regelmatig op pad bent hoeft niemand daar last van te hebben.



6. Doe de belangrijkste taak eerst

Misschien moet jij 's ochtends eerst rustig op stoom komen. Koffie erbij, mail doornemen. Voor je het weet vliegt de tijd voorbij met van alles en nog wat: telefoontjes plegen en brandjes blussen. Halverwege de ochtend ben je nog niet aan iets belangrijks toegekomen.

Experimenteer eens met een andere aanpak. Bedenk 's avonds voor je stopt met werken wat je belangrijkste taak voor de volgende dag is. Zorg dat alle info die je daarvoor nodig hebt ook klaarligt, zodat je niet eerst nog van alles moet verzamelen of je mailbox moet openen en weer afgeleid wordt.

Start de volgende dag met de geplande taak. Dan heb je om 10 uur 's ochtends al een heerlijk voldaan gevoel! Alsof je al een hele dag lekker productief geweest bent.



7. Blijf je e-mail de baas

Behandel je mail als slakkenpost. Je loopt niet ieder half uur naar de brievenbus om te kijken of je post hebt om die vervolgens gewoon in de bus te laten zitten ;-)

Schakel piepjes en pop-ups voor e-mail uit. Lees je e-mail op vaste tijden, twee of hooguit drie keer per werkdag. Werk je mail dan ook in een keer af. Hanteer daarbij de volgende vuistregels:

- wat weg kan, gaat meteen weg;
- wat binnen twee minuten af te handelen is, handel je meteen af;
- waar je meer tijd voor nodig hebt gaat in een aparte map.



8. Doe wat je doet met aandacht

Multitasken, vrouwen zijn er goed in. Zeggen ze. Simpel multitasken kan iedereen. Lopen, een boterham eten en ook nog een gesprek voeren, dat lukt vaak best. Het wordt tricky als je er ook nog een telefoontje bij afhandelt en een drukke straat oversteekt! Alsof je een jongleur bent die een balletje teveel in de lucht wil houden.

Vervang het lopen en eten door ingewikkelde taken en het balletje teveel is er al veel eerder. Tegelijk lukt dan helemaal niet meer. Daarom ga je snel switchen van de ene taak naar de andere. Dat vreet energie!

Veel handiger is het om eerst je aandacht bewust volledig op de ene taak te richten en dan pas op de volgende. Dat is niet alleen beter voor je energie, maar in de praktijk levert het vaak ook nog tijdswinst op.



9. Zorg voor een stopknop

Soms ben je zo lekker aan het werk dat het lastig is om te stoppen. Je voelt de spierpijn in je schouders wel, maar je gaat door. Je zit er zo lekker in, het gaat helemaal vanzelf. Je wilt dit even afronden. Vandaag nog! Op dat soort momenten waarschuwt de benzinemeter niet, dan moet je zelf op tijd bijtanken.

Stop dan toch bijtijds, hoe moeilijk dat ook is. Zet desnoods voor je begint een wekker. En stop ook echt als die wekker gaat! Niet alleen fysiek, maar denk er ook niet meer aan. Door bijtijds te stoppen, begin je een volgende keer weer enthousiast.



10. Sluit je op

Iedere keer gestoord worden is een ramp voor je concentratie. Het kost een minuut of twintig voor je echt lekker in flow aan het werk bent. Verstoring? Hup, weg concentratie en zo twintig minuten verder voor je weer optimaal bezig bent. Volgens deskundigen kost één onderbreking al snel 25% extra tijd om een taak af te ronden.

Soms is het hartstikke lastig om niet gestoord te worden, zodat je je optimaal kunt concentreren. Verzin daarom trucs: werk op rustige tijden, schakel je telefoon door, sluit je op in de vergaderruimte, werk een dag thuis.

Benut je 'opsluittijd' optimaal. Concentreer je een afgebakende tijd (maximaal anderhalf tot twee uur), werk stevig door aan je taak en neem dan een korte pauze.



11. Durf te kiezen

Er is zoveel te doen! Het een levert geld op, het ander is leuk, het derde leerzaam en het vierde is alles bij elkaar. Als je het allemaal in je week kunt proppen, waarom zou je het dan laten?

Simpel: omdat het misschien een beetje teveel van het goede is. Qua tijd wil het misschien best, maar wat als je op zondag uitgeput op de bank hangt? Zijn al die dingen dat waard?

Vraag je eens af waarom je al die dingen doet. Wil je het écht allemaal? Of speelt er iets anders? Vind je dat je al die dingen moet doen omdat het zo hoort? Heb je misschien last van FOMO (fear of missing out, de angst om iets te missen)?

Experimenteer eens met iets over te slaan en te kijken wat er gebeurt. Of de wereld vergaat of iets dergelijks als jij er niet bij bent. Als dat niet zo is (meestal niet ;-)), kun jij die dingen kiezen die je echt wilt en daar met volle tijd en aandacht van te genieten.



12. Spreek je waardering uit

Je waardering uitspreken is fijn voor de ander. Maar ook voor jou! Het zorgt voor positieve emoties bij je. Door regelmatig je waardering uit te spreken valt je vanzelf meer op wat er allemaal is om te waarderen. Hoe gedetailleerder en specifieker je waardering hoe meer effect!

Een nepcompliment is niet leuk om te ontvangen of om te geven, dus zorg ervoor dat je waardering echt gemeend is. Vind je het moeilijk om je waardering letterlijk uit te spreken? Stuur dan een mailtje of (helemaal top!) een kaart met handgeschreven tekst.



13. Kijk eens door een andere bril

Soms zit je zo vast in iets, dat je het alleen nog op een negatieve manier kunt bekijken. Je komt in de slachtofferrol terecht; je geeft omstandigheden of anderen de schuld van jouw probleem. Een energievreter van jewelste!

Het kan je dan helpen de situatie eens vanuit een andere gezichtspunt te bekijken:

- Leef je bijvoorbeeld eens in in degene waarmee jij een probleem hebt. Lastig genoeg, maar probeer het je toch voor te stellen. Hoe zou die tegen de situatie aankijken? Wat klopt daaraan?
- Stel je voor hoe je over een half jaar tegen deze situatie aankijkt. Is het dan nog zo'n groot probleem?

- Bedenk eens hoe een onafhankelijke derde naar de situatie zou kijken. Wat zou die ervan vinden? Wat voor tips zou die je geven?



14. Herken negatieve emoties

Als je je prettig voelt, lekker positief en vol energie dan gaat werken bijna vanzelf. Maar omgekeerd werkt het ook: voel je je negatief, dan gaat het werken zwaar. Wat mis kan gaan, gaat mis.

Lastige vragen of onverwachte problemen zorgen ervoor dat je makkelijker in negatieve emoties terecht komt. Dat gebeurt automatisch als een fight-or-flight respons. Je reageert dan bijvoorbeeld geïrriteerd, of angstig. Het wordt dan lastig voor je om helder te blijven denken en logisch te reageren. Als jij je zo voelt heeft dat niet alleen gevolgen voor jouw energie maar ook voor de mensen om je heen.

Door je jouw negatieve emoties te herkennen heb je veel meer mogelijkheden om er iets aan te doen. Neem waar dat ze er zijn en kijk waar het door gekomen is, zodat je er van kunt leren. Druk je emoties niet weg, ga niet als een dolle door met je werk, maar neem de tijd om even te herstellen.



15. Instant ontspanning: adem en ogen

De diepe buikademhaling kan je helpen negatieve emoties de baas te worden. Adem rustig uit in vijf of zes seconden. Dit zorgt voor ontspanning en herstel. Daardoor wordt de fight-or-flight respons vanzelf minder.

Een andere truc voor instant ontspanning is 'zachte ogen'. Zeker bij een stressvolle situatie kijk je vaak heel scherp en gefocust. Je ziet alleen wat recht voor je is, wat er om je heen gebeurt neem je niet waar.

Experimenteer eens met het ontspannen laten worden van je blik, zodat je ook ziet wat er opzij van je gebeurt. Oefen dat bijvoorbeeld door je handen een halve meter voor je gezicht te houden en ze langzaam opzij te bewegen. Hoelang kun je ze volgen?



16. Breng je energiegevers in kaart

Soms zit het mee en soms zit het tegen. Voor de momenten dat het even minder loopt is het prettig als je weet wat jou weer op kan laden. Een lijst van energiegevers kan je daarbij helpen. Houd dat lijstje onder handbereik en vul het aan als je wat te binnen schiet. Zo heb je na een tijdje een handige 'acculader' paraat.

Bedenk je dat het niet gaat om grote, ingewikkelde dingen. Genieten van kleine, simpele dingen kan ook en is vaak makkelijker te realiseren. Als je erop gaat letten zijn die energiegevers er in overvloed, de kunst is om ze te zien ;-)



17. Doe beloftes en kom die na

Beloftes doen en nakomen zorgt ervoor dat je eerlijk bent ten opzichte van jezelf. Daardoor zul je jezelf steeds sterker gaan voelen. Begin simpel bij jezelf en start met kleine beloftes. Neem je bijvoorbeeld voor om een dag per week geen tv te kijken, of om een half uur eerder naar bed te gaan. En kom die belofte dan ook na.

Maak het niet te ingewikkeld. Allerlei beloftes aan jezelf (of anderen) doen lijkt misschien leuk. Maar het risico is groot dat er dan niks van terecht komt. Dus kies er een uit en hou je daaraan.

Kun je die kleine belofte aan jezelf goed nakomen? Breid dan geleidelijk uit. Kijk of je steeds grotere beloftes kunt doen en of je ook beloftes aan

anderen na kunt komen. Denk zorgvuldig na over wat je aan wie belooft. En wees er alert op dat je dat die beloftes dan ook werkelijk nakomt.



18. Laat tellen wat telt

“Over honderd jaar maakt het niet uit in wat voor auto ik reed, in wat voor huis ik woonde, hoeveel geld ik op mijn bankrekening had, noch wat voor kleren ik droeg. Maar de wereld is misschien een beetje beter geworden omdat ik belangrijk was in het leven van een kind” – anoniem

Bedenk eens wat werkelijk belangrijk is in jouw leven. Hoe wil jij herinnerd worden? Als de vader die bijna altijd naar de voetbal van zijn zoon kwam, maar vooral druk was met zijn Blackberry? Of als de hardwerkende partner die nooit ergens tijd voor had maar wel een vette bankrekening naliet?

Reserveer tijd en energie voor de dingen die wezenlijk belangrijk voor je zijn. En wees er dan ook met je volle aandacht bij!



19. Wat gaat vanzelf bij jou?

Bedenk eens wat bij jou vanzelf gaat. Wat lijkt jou helemaal geen inspanning te kosten? Vaak ga je daar ook volledig in op en ben je heel geïnspireerd en effectief bezig. Je bent dan vaak bezig met iets waar jouw talent en passie samenkomen.

Zoek eens uit waarvoor dat bij jou geldt. Wat is jouw talent, waar ben jij goed in? Laat je daarbij niet alleen leiden door wat anderen zeggen. Misschien zeggen ze dat je ergens goed in bent, zodat ze dat rotklusje niet zelf hoeven te doen ;-). Wat is jouw passie, wat vind je leuk, waar ga je helemaal in op?

Als je een keer weet wat jou lekker afgaat kun je daar iets mee doen. Misschien kun je werkzaamheden met anderen ruilen of dingen uitbesteden.



20. Leef naar je waarden

Wat zijn voor jou de belangrijkste waarden in je leven? Waarden klinken je misschien wat zwaar of juist zweverig in de oren. Maar zie het als iets waar jij groot belang aan hecht, als iets wat voor je diepste wezen belangrijk is. Denk bijvoorbeeld aan: eerlijkheid, rust, onafhankelijkheid, vrijheid, bescheidenheid. Zo zijn er nog veel meer.

Zijn er waarden waar je grote concessies aan moet doen? Stel eerlijkheid is voor jou de belangrijkste waarde. Je werkgever neemt het niet zo nauw met regeltjes en vindt dat sjoemelen moet kunnen. Dat gaat voor jou energie vreten. Je waarden verander je niet zomaar. Dus vraag je af hoe je verder wilt met die werkgever.



21. Focus op het proces

"Als je goed voor het proces zorgt, zal het resultaat voor zichzelf zorgen" – Ghandi

Een doel hebben is prima, maar staar je er niet blind op. Maak je nog niet druk om het resultaat. Als het proces klopt, volgt het resultaat vanzelf. Dus hou je aandacht bij het proces, let op wat er nú gebeurt en reageer zo nodig adequaat. Dat reageren is meteen een stuk makkelijker omdat je nog niet in gedachten kilometers vooruit bent bij je doel ;-)



22. Gebruik rituelen

Een simpel ritueel (een vaste handeling) kan een makkelijk hulpmiddel zijn om meer energie te krijgen. Door het een ritueel te gebruiken vergroot je de kans dat je iets ook werkelijk gaat doen.

Zo'n ritueel hoeft helemaal niet iets ingewikkelds te zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

- Je telefoon de laatste tien minuten van je reis naar huis uitzetten in plaats van tot op de oprit doorbellen. Door tijdig je telefoon uit te zetten kun je je rustig voorbereiden op thuis.
- Altijd de trap nemen in plaats van de lift als je naar beneden gaat.
- Eerst een keer diep in- en uitademen voor je de telefoon aanneemt.



23. Neem de blijvende wereld waar

Alles om je heen gaat steeds sneller en verandert als een gek. Maar sommige dingen zijn al eeuwen hetzelfde. De natuur die ieder voorjaar uit een winterslaap ontwaakt. De dieren die weer te voorschijn komen en het blad dat weer aan de bomen komt om er in het najaar weer af te vallen. De ganzen die iedere herfst opnieuw in V-formatie richting zuiden vliegen en waarvan je amper merkt dat ze ook terugkomen.

Oké, ook de natuur verandert, maar in een rustig tempo. En ieder jaar herhaalt de cyclus zich, dat heeft iets vertrouwenwekkends. Daar kun je van op aan, zo is het, zo was het en zo zal het zijn. Dus let tussen alle drukte eens op de natuur: de wolken die overdrijven, de bomen die veranderen, het gras dat groen wordt.



24. Durf te lanterfanten!

Lanterfanten, lummelen, niets uitvoeren, keutelen, nutteloze dingen doen. Misschien vind je dat heel verkeerd, er gaat niks boven stevig presteren. En als je niet aan het presteren bent op je werk, moet je privé iets nuttigs doen. Maar moet dat echt altijd?

Met een druk bestaan heb je de neiging om ook je vrije tijd vol te plannen en veel interessante dingen buiten te deur te doen. Helemaal prima natuurlijk, maar soms is het ook heerlijk om wat minder te doen. Om lekker thuis simpele dingen te doen of helemaal niks. Om te vertragen, weer eens echt tot rust te komen en bij te tanken.



25. Zet kleine stappen

“Een reis van duizend mijl begint met een eerste stap.” – Chinees spreekwoord

Grote doelen hebben is heerlijk, een lekkere uitdaging. Maar soms is zo'n doel zo groot dat het je bijna verlamt. Daardoor lukt het je gewoon niet ook werkelijk in actie te komen.

Bedenk dan wat een allereerste klein stapje kan zijn dat je wel kunt zetten. Een stapje waarvan je helemaal zeker weet dat het haalbaar is. Plan wanneer je dat stapje gaat zetten en doe dat dan ook.

Doordat die eerste stap lukt, krijg je kracht en is een volgend stapje makkelijker. En al die kleine stapjes bij elkaar zorgen er uiteindelijk voor dat je je doel bereikt.

Wie is Albertien?

Jarenlang ben ik zo'n geluksvogel geweest die overliep van energie. Voor mij was één baan niet genoeg; nee ik freelancete erbij, studeerde, sportte als een bezetene en racete van het ene sociale ding naar het andere.

Een ongeluk maakte abrupt een einde aan mijn enorme energie. Maar kom op, moe zijn is voor watjes. Dus deed ik alsof er niks aan de hand was en racete vrolijk door. Tot mijn lichaam steeds meer signalen gaf dat het zo niet met mij verder wou. Langzaam begon ik mijn werk ook zwaar te vinden, dat kende ik helemaal niet.

Ik realiseerde me dat het de hoogste tijd was voor maatregelen. Het was vreemd om te merken dat ik goed was in het coachen van anderen, maar dat het bij mezelf vies tegenviel. Dankzij veel deskundige hulp is het helemaal goed gekomen met me ;-). Ik heb niet meer die tomeloze energie van vroeger, maar ik maak er veel slimmer gebruik van.

Ondertussen was ook mijn werkterrein aan het veranderen van coachen 'in de volle breedte' naar werkdrukproblemen, energiegebrek en werkplezier kwijt zijn. Ik heb me daar enorm in verdiept en het is echt mijn passie geworden om mensen te helpen met minder moeite te werken.

Wil jij dat ook ervaren? Ik bied je daarvoor verschillende mogelijkheden. Kijk op www.werknatuurlijk.nl voor het actuele aanbod.