



Ben jij ook vaak uitgeput na een dag werken?

Zeven tips om je energie te hervinden

Als ik aan cliënten vraag hoe het met ze gaat, hoor ik maar al te vaak hoe druk zij het hebben. Zij rennen van hot naar her en raken steeds vaker compleet uitgeput van hun eigen drukke programma. De energie is dan ver te zoeken.

Herken je het gevoel dat je je van de ene afspraak naar de andere haast en de ene klus nog niet af is of de andere zich alweer aandient? En plof je aan het eind van de dag negen van de tien keer uitgeput op de bank? Dan is hier het goede nieuws: het kan ook anders.

1. Stel prioriteiten

In plaats van te reageren op de dingen die op je afkomen, kies je bewust wat je die dag wel en niet wilt doen. Neem de tijd om voor het werk, thuis en het weekend op een rij te zetten wat je prioriteiten zijn. Benoem per aspect niet meer dan twee prioriteiten om te voorkomen dat je alsnog alleen maar bezig bent met het afwerken van je to do list.

2. Ga naar buiten

Zorg ervoor dat je regelmatig- het liefst minstens een keer per week- wat tijd doorbrengt in de natuur. Ga wandelen in het bos, hardlopen over de hei of uitwaaien op het strand. Zet daarbij je zintuigen open: snuif de frisse lucht op, voel de wind door je haren en kijk je ogen uit.

3. Let op je ademhaling

Neem een paar keer per dag bewust de tijd om rustig diep in en uit te ademen. Vul je longen maximaal en laat ze daarna helemaal leeglopen. Een goede, diepe ademhaling is essentieel voor een gezonde energiehuishouding!

4. Onderzoek wat je echt leuk vindt

Denk eens na over waar je van droomt. Probeer dit te doen zonder belemmeringen en zonder smoesjes ('Ik heb nu een hypotheek'). Heb je altijd al schrijver willen worden? Fotograaf? Leraar? Of droom je van je eigen restaurant? Dat is misschien niet meteen mogelijk, maar vraag je af wat het is dat je zo aantrekt. Is dat het koken zelf? Het runnen van een restaurant? Het bezig zijn met klanten? Misschien zou je eens een tijd in een restaurant kunnen werken om te kijken wat je er zo in aantrekt?



5. Verzet je niet tegen negatieve gevoelens

Heb je een slechte dag gehad? Ruzie met een collega? In plaats van hard door te rennen, kun je beter pas op de plaats maken en er rustig voor gaan zitten of een stukje wandelen om het negatieve gevoel helemaal tot je te laten komen. Overdrijf het zelfs iets, dus laat je tranen de vrije loop of gooi je woede eruit. Je zult zien dat die golf van verdriet of woede dan ook weer weg kan gaan. In plaats dat je slachtoffer bent van je eigen emoties, heb je heft weer in eigen handen.

6. Plan bij grote drukte *juist* ontspanningsmomenten in

Je bent misschien geneigd om in tijden van grote drukte de ontspanningsmomenten, een avondje naar de sauna, een avond met vrienden, het eerst te schrappen. Doe dit echter niet. Laat de leuke en ontspannende bezigheden juist toenemen met de drukte van je agenda. Ga dus in een drukke week juist wel op het strand uitwaaien of met vrienden naar de kroeg. Een fifty-fifty balans tussen drukte en ontspanning is misschien niet altijd haalbaar. Zorg er in ieder geval voor dat je doordeweeks minstens twee leuke dingen doet en laat die twee rustpunten heilig zijn.

7. Stop met vergelijken

Heeft je buurvrouw zo'n smaakvol ingericht huis en die vriend zo'n leuke baan? Deze beelden kunnen flink door je hoofd spoken. Vraag je eens af wat zij er voor over hebben om tot die prestaties te komen? Een opgeruimd huis? Staat die buurvrouw elke avond op te ruimen terwijl jij lekker tussen de rommel een goed boek leest? Een betere baan? Daar kleven ook altijd nadelen aan. Kijk dan ook naar de leuke dingen in je eigen leven en voor een paar kleine verbeteringen door.

Met Young People Coaching de zomer door

Ook in de zomermaanden kun je bij Young People Coaching terecht voor één op één coachingstrajecten, face tot face, maar ook telefonisch.

En nu de zon weer meer schijnt, zijn er ook weer Frisse Blik Sessies. Kies je voor een Frisse Blik sessie dan kies je voor 2 uur je gedachtes op orde brengen, een frisse wind door je hoofd laten waaien met als resultaat: meer helderheid rondom de zaken waar je mee worstelt. De Frisse blik Sessie kun je ook éénmalig aan iemand cadeau doen. De Frisse Blik Sessies kosten normaalgesproken 125 € incl. BTW, lezers van de YPC update ontvangen echter een **tijdelijke korting**. In de zomerperiode kost een Frisse Blik Sessie jou geen 125 € maar **slechts 110 € incl. BTW!**



In september gaat ook de Young People Coaching Experience, het loopbaanprogramma voor Young Professionals waarbij je 5 stappen naar je ideale baan zet, weer van start. Mocht je geïnteresseerd zijn in deelname, wees er dan bijtijds bij, er is slechts beperkt plaats!

Ken je andere Young Professionals, waarvoor de diensten van Young People Coaching interessant zijn? Stuur deze update dan gerust door. Mensen die zich nu aanmelden voor de updates ontvangen als bonus het mini e-book 'Jouw droombaan binnen handbereik'. In dit mini e-book zet je 5 stappen naar de baan die écht bij je past. Mocht jij reeds een abonnement hebben op de nieuwsbrief maar toch het mini e-book willen ontvangen? Mail dan naar info@youngpeoplecoaching.nl. Dan ontvang je de link naar het mini e-book alsnog.

Hartelijke groeten,

Otteline Asselbergs