



OM SUCCESVOL TE ZIJN HOEF JE NIET DRUK TE ZIJN

Veel van mijn publicaties gaan over het organiseren van taken, het slimmer werken en meer doen in minder tijd. Als je druk bent en succesvol wil zijn is het onmogelijk om ongeorganiseerd te zijn en taken te laten liggen.

In Amerika hebben ze het gezegde “If you want something done, give it to a busy person!” Ik was zo’n persoon of ik dacht vaak dat ik dat was. Wat als ik je vertel dat ik er hard aan werk om een niet-druk-persoon te zijn. De volgende vragen zullen dan waarschijnlijk bij je opkomen: Je bent toch een ondernemer die een bedrijf heeft, hoe ga je dan alles aanpakken?

Even een stap terug om een inzicht met je te delen. **Je hoeft niet druk te zijn om succesvol te zijn.** Het druk zijn kan je zelfs in de weg staan om de dingen te doen die je eigenlijk wil doen. Waarom? Omdat druk een emotie is. Wat bedoel ik? Er zit een verschil in je druk voelen en in een beweeglijk leven en bedrijf hebben. Heb je een gevoel waar ik naartoe wil?

Begrijp waarom je druk bent!

Vraag jezelf, wat is de eerste gedachte als ik mijn takenlijst bekijk? Als het is als, “Ik heb nog zoveel te doen” of “Jeetje, wat ben ik druk!” Dan is dit het begin van het probleem, je voelt je druk. Ongeacht hoeveel taken je afstreept of taken je delegeert aan iemand anders, je blijft je druk voelen, het is zoals je jezelf voelt. En hoe in vredesnaam kun je nou alles gedaan krijgen, zolang je jezelf zo druk voelt?

Hoe doorbreek je dit patroon?

Ik wil een oefening met je delen die mij helpt om dat drukke gevoel te doorbreken. Ik gebruik niet meer het woord DRUK. Ik probeer andere woorden te gebruiken om te omschrijven waar ik mee bezig ben en hoe mijn to-do-list eruit ziet. Dit brengt me in een andere flow om zaken voor elkaar te krijgen.

Het overwinnen van drukte!

Je begint het al anders te bekijken en je bent geen druk persoon meer, wel heb je nog steeds veel te doen, maar je bent niet druk. Welkom daar waar ik ook ben. Ik gebruik mijn tips om georganiseerd en efficiënt te werken, maar wat doe ik om niet terug te vallen? Hiervoor plan ik tijd voor mezelf in en ik kan niet genoeg zeggen hoe belangrijk dit is!



Do better,
get organized



Of het nu een uurtje is of een hele dag; Ik plan zowel tijd voor mezelf als dat ik dat doe voor afspraken met opdrachtgevers, voor het geven van mijn persoonlijke training sessies of voor het werken thuis. Zodra iets in mijn agenda is opgenomen wordt er omheen gepland en staat iets vast, tijd voor mezelf is hier geen uitzondering op.

Het is aan jou wat je met deze tijd doet, wel is het iets dat je echt voor jezelf doet. Tijdens mijn tijd voor mezelf lees ik graag, ga ik wandelen, laat me masseren of drink een lekkere kop thee. In het begin voel je jezelf misschien schuldig; doe dit niet. Omarm de tijd voor jezelf en geniet ervan. Het is het geheim om productief te zijn.

Volgende keer als iemand je vraagt hoe het met je gaat, reageer je waarschijnlijk met: "Ik voel me goed, lekker productief!" Kijk hoe het voelt, ik hoor het graag!



M 06 2266118

E info@ingridvanderlocht.nl

www.ingridvanderlocht.nl