

Kleine stappen



Soetkin Vercruyssen
Coach - Trainer





Stap / ZELFZORG

Je kan zelf leren monitoren hoe het met je gaat door af en toe bij jezelf in te checken. Door deze vragen te beantwoorden, peil je naar je eigen welbevinden.

- × Wat voel ik?
- × Waar voel ik deze gevoelens?
- × Hoe voel ik me bij deze gevoelens?
- × Wat vertellen ze me?
- × Wat kan ik doen om het nu beter te maken voor mezelf?

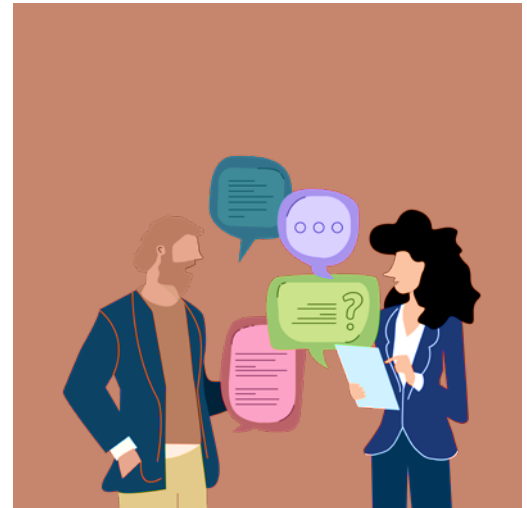




Stap / **BETER COMMUNICEREN**

Beter communiceren start met beter luisteren.

- × Probeer jezelf een beetje uit te schakelen wanneer je luistert.
- × Focus helemaal op wat je gesprekspartner vertelt.
- × Stel je vast dat je gedachten afdwalen of nemen je gevoelens over?
Probeer toch terug te keren naar de ander om echt te luisteren.
- × Check bij de ander of je goed begrepen hebt wat die bedoelde.
- × Stel vragen wanneer je het nog niet goed begrepen hebt.
- × Wanneer je zelf praat, praat je in de ik-vorm.



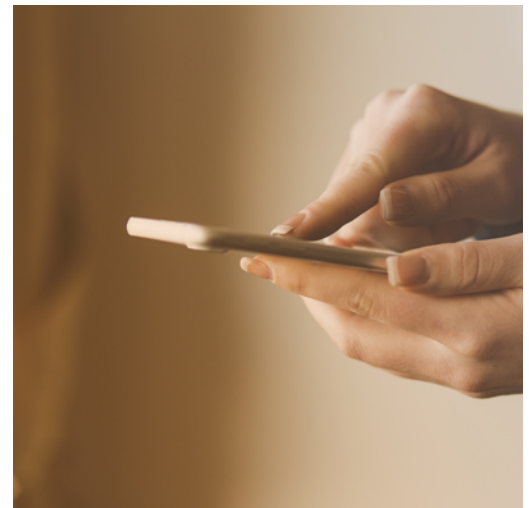
Volgende stap >



Stap / SMARTPHONE HYGIËNE

Vaak komt een groot stuk van de onrust die we voelen voort uit ons gebruik van de smartphone. Doe deze kleine aanpassingen en ervaar... de rust.

- × Zet alle meldingen uit, van alles.
- × Zet je telefoon op stil. Je kan een paar mensen exclusief recht geven om jou met geluid te contacteren. Dan weet je meteen dat het belangrijk is.





Stap / **TIME MANAGEMENT**

Wat een woord! En toch kan je met deze stappen heel wat tijd en rust kopen.

- × Bepaal elke week het doel van je week.
Waar mag je aandacht naartoe gaan?
- × Verdeel je week in grote urblokken.
- × Schrijf de taken neer die deze week op je programma staan.
- × Verdeel die taken nu over de week.
- × Stuur bij en leer uit je eigen data!





Stap / BEWEGEN

Klaar voor wat stoelyoga?

Je auto wat verder parkeren,
een wandeling tijdens de middag-
pauze, een paar yoga-oefeningen
op je stoel, ...

Vele kleintjes, weet je wel.





Breng je handen samen en duw ze boven je hoofd. Kijk naar boven en blijf even zitten terwijl je een paar keer diep in- en uitademt. Je voelt je ribben van elkaar komen.



Draai je hoofd naar links en rechts, naar boven en beneden op het ritme van je ademhaling.



Steek je arm over je hoofd en stretch de beide zijkanten.





Neem je stoel achteraan vast met 1 hand en draai helemaal naar deze zijde. Kijk naar achter en voel je romp en je ruggengraat twisten.



Leg je hand op je hoofd en laat je hoofd naar die zijde vallen. Je voelt een deugd-doende stretch in je nek.



Stap / GEZOND ETEN

Mijn favoriete foodblogger is Karola's kitchen. Ze heeft een mooie visie op voeding en gezondheid. Haar receptjes inspireren om te freewheelen en snel iets gezond klaar te maken.

- × Rooster seizoensgroenten in de oven met een beetje olijfolie en kruiden.
- × Voeg wat geroosterde noten, feta, geroosterde kip of vis toe.
- × Klaar!
- × Maak extra veel groenten. Die zorgen voor gezonde lunchboxes de rest van de week.



Goesting gekregen?

Het lijken allemaal maar hele kleine stapjes. Breng je daar nu zoveel mee in beweging?

Awel, ja! Je kan wachten tot je helemaal klaar bent voor de grote dag waar je alles zal aanpakken. Of je begint gewoon nu meteen met kleine aanpassingen die je allemaal richting je doel brengen.

Wil je ook eens op een andere manier voor jezelf zorgen? Dan is coaching iets voor jou.

We gaan samen dieper in op jouw doelen en hoe je ze kan verwezenlijken.

We zoeken wat je weerhoudt om echt te doen wat je wil en te zijn wie je wil.

We timmeren samen aan de weg.

Zin in? Laat het me weten.

soetkin.vercruyssen@telenet.be • 0479/297284

