

Stevig uit balans...?

Gerdien (55) werkt fulltime als leidinggevende en past daarnaast op de kleinkinderen. Ze maakt lange dagen en 's avonds belt ze met haar mede-leidinggevende hoe ze de volgende dag iets zullen aanpakken. Vaak verzendt ze om 23.00 uur nog een mailtje. Het is te wijten aan haar smartphone dat werk en privé helemaal door elkaar heen lopen. Als haar moeder ziek wordt, gaat ze er dagelijks vanuit haar werk langs en tussendoor belt ze haar moeder om te vragen hoe het gaat en regelt ze de zorg.

Gerdien slaapt erg slecht en realiseert zich dat ze al tientallen jaren hard rent voor iedereen (in werk en privé). Ze denkt: wanneer heb ik nu echt eens tijd voor mezelf? Wat wil ik eigenlijk? Wie ben ik?

Een ingeschakelde organizer vroeg haar: Hoeveel tijd besteed je aan iets waar je echt blij van wordt, waar je energie van krijgt? Gerdien kon het niet benoemen...

De meeste mensen zijn heel stipt in het onderhoud aan hun auto. Maar ook jij als mens hebt groot en klein onderhoud nodig, en soms moet je even afremmen en op adem komen.

Om over na te denken:

- Waar krijg je energie van?
- Wat zijn jouw energievreters,

al is dat misschien lastig toe te geven?

- Wat zijn jouw levensdoelen? Dat hoeft niet alleen groots te zijn, dat kunnen ook kleine en haalbare doelen zijn, bijvoorbeeld een cursus volgen over een onderwerp dat je altijd al heeft geboeid.
- Ga na of jij er niet alleen bent voor anderen, maar wie er in je omgeving wil zijn voor jÓu?

Het gaat tegenwoordig niet meer om een goede werk-privé balans, want die scheiding loopt niet parallel met wat ons energie kost en wat ons energie oplevert. Ook dingen die thuis spelen, kunnen jouw energie op het werk negatief beïnvloeden. Zorg daarom voor een goede balans tussen 'inspanning' en 'ontspanning'.

Tips:

- Vind je het lastig om tijd te nemen om te ontspannen? Plan het in, block het in je agenda;
- Ontwikkel gezonde gewoontes en grenzen, zoals bijvoorbeeld na 8 uur 's avonds je telefoon wegleggen en alle schermen sluiten. Pak eens een boek!
- Leer nee te zeggen! Als je weet wat je levensdoelen zijn, is de keuze tussen ja en nee gemakkelijker: check of het past bij jouw doel(en);
- Zorg goed voor je lichaam en geest, neem genoeg rust;
- Maak je leven eenvoudiger;
- Reflecteer elke dag en leer ervan.



Christa van Dieren en Erna Verheij zijn in het dagelijks leven Professional Organizer. Een betrekkelijk nieuw beroep, maar wel een beroep met toekomst! Want wie heeft er nooit eens te maken gehad met chaos in het hoofd, een woonomgeving die uitpuilt, of een overvol(le) agenda/bureau? Om jou te helpen om rust en ruimte in huis en hoofd te krijgen, geven ze jou handige tips om telkens weer een nieuw onderdeel van je leven 'op orde' te krijgen. Wil je thuis of op het werk met hen aan de slag? Kijk dan voor meer info op: www.OrganieQ.nl of www.Opgeruimd.org