



## Een nieuw begin

In de lente tijd begint het weer te kriebelen om dingen aan te pakken. Tegenwoordig is het pittig om de benodigde extra energie te vinden, vanwege stress, doelen en verwachtingen. Voor veel van ons is het leven al een dagelijkse worsteling.

De komende maanden zal ik 7 columns schrijven als stappenplan naar een fijner leven, gebaseerd op mijn werk bij Hart en Ziel. Tijdens sessies ontvangen mensen niet alleen kennis, maar help ik ook met het blijvend veranderen van gedrag. Ik haal dan oude emoties, gedachtenpatronen en andere blokkades weg. Lezers die ook meer willen, zijn van harte welkom.

Mijn grootste wijsheid om een goed nieuw begin te maken is om niet te beginnen met plannen maken. Eerst moet je de energie gaan creëren die je nodig hebt, o.a. door tijd- en energieverspillers aan te pakken. Waar gaat tijd naar toe die je liever anders zou besteden? Zit je soms te lang achter PC, tv of telefoon? Help je anderen ten koste van jezelf? Schrap tijdverspillers, dan hou je voldoende energie over. Blijvend laag in je energie? Dan is effectief je dag indelen nog belangrijker.

Deel daarna je nieuwe project in haalbare stapjes op. Je motivatie blijft dan hoog en je energie dus ook. Dus niet bezig met project: afvallen door 5x naar de sportschool te gaan, want dat houdt niemand gelijk vol. Begin eens met wat informatie inwinnen, proeflessen, beter eten en meer slapen en dan merk je dat je sneller aan je nieuwe ritme went.

Het is logisch dat het af en toe misloopt, dus gun jezelf je fouten. Reflecteer aan het einde van de dag of week waar je energie en aandacht heen is gegaan. Was er iets dat hogere prioriteit had, wees dan tevreden. Heb je je af laten leiden, kies dan om hier wat aan te doen en vergeef jezelf.

Hart en Ziel's verander plan

- Creëer voldoende energie door tijdverspillers aan te pakken
- Maak een haalbaar stappenplan
- Reflecteer op je doelen en pas je gedrag of je doel aan

