



= Niet Invullen Voor Een Ander

Begin van deze maand ben ik 50 geworden. Ja, ik weet het; je zou het niet zeggen, haha! Op het internet lees je regelmatig stukken over 'de oudheid' van deze middelbare groep. "Hoe voelt dat nu?" vroeg een vriendin die nog wat jonger is. "Ik merk er niets van; ik ben nu 50, zie eruit als 40 en voel me 30!", zei ik lachend. Twee van mijn vriendinnen behalen in dit jaar ook deze respectabele leeftijd en dat zijn ook actieve vrouwen die volop in het leven staan. Ik vind dat een groot verschil met vroeger. Ik weet nog dat mijn oma 80 werd en er echt oud uit zag in haar bloemetjesjurk. Mijn moeder wordt nu 78 jaar en mijn vader 83 en zijn nog volop in beweging. Hoezo oud?

Vaak laten we ons leven bepalen door wat anderen over ons denken. Althans wat wij denken dat ze over ons denken. Maar is dat wel zo of is dat stiekem jouw eigen invulling over jezelf? Je voedt je onzekerheid als je je altijd maar druk maakt over wat anderen van je denken en vinden. Stop daar dus mee. Oftewel NIVEA; niet invullen voor een ander. Trouwens, ik kan echt geen gedachten lezen, jij wel? Focus je dus liever op de positieve dingen in het leven en op jezelf. Doe wat je leuk vindt, waar jij een goed gevoel van krijgt. En mocht een ander daar iets van vinden, dan mag dat, maar dat wil niet zeggen dat jij het daarmee eens moet zijn. Enjoy life!



Onzeker? Nog 2 tips.

Let eens op je houding

Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe je staat of zit? Sta of zit jij fier rechtop? Of heb je afhangelende schouders en zit je in elkaar gezakt als een plumpudding? Welke uitstraling heb je op je gezicht; een ontevreden trek of straal je van plezier? Sta je nooit eens stil, sta je stevig met je voeten op de grond of sta je erbij als een zoutpilaar? Kortom, welke levenshouding straalt jij uit? Je houding laat namelijk aan anderen zien hoe je je voelt en anderen reageren daarop. Dus ga daar eens op letten! Als je bijvoorbeeld je mening over iets geeft, zorg dan dat je rechtop zit of staat en duidelijk spreekt in plaats van mompelend je verhaal doet. Kijk mensen aan en lach of glimlach eens wat meer. Zie de humor in van gebeurtenissen en relatieveer eens wat vaker. Wat doet dat voor jouw zelfverzekerdheid?

Zeg eens wat vaker nee

Waarom zeg jij altijd ja? Omdat je graag wilt dat anderen jou aardig vinden; vind jij iedereen aardig? Omdat je verwacht dat als jij altijd ja zegt, de ander ook altijd ja tegen jou zegt? Hoe vaak gebeurt dat? En zo kan ik nog wel even door gaan.... Als je het lastig vindt om nee te zeggen, pas dan deze truc eens toe. In plaats van antwoord op de vraag te geven, zeg je 'tja, hoe gaan we dit nou oplossen'? Dan houd je je mond dicht. Moet jij eens kijken hoe goed anderen zijn in het oplossen van hun eigen problemen!



Training Timemanagement bij Bolier

Onlangs mocht ik een training Timemanagement verzorgen bij Machinefabriek Bolier in Dordrecht. Op 21 januari maakten ze o.a. kennis met 'prioriteren kun je leren, welke tijdvreter staan jou in de weg en hoe speelt jouw gedrag een rol bij het optimaal beheren van jouw beschikbare tijd?' Op 29 maart was er een terugkomochtend met praktijkcases en kon iedereen feedback geven hoe ze nu omgingen met hun drukke agenda's. Als feedback op de training kreeg ik de volgende steekwoorden terug: "leuk, leerzaam, confronterend, duidelijk, praktisch, leuk/goed om te doen, meer inzichten gekregen, duidelijke handvatten, goed om andere ervaringen te horen, zinvol, casus nuttig en praktijkvoorbeelden handig. Erik, Janny, Yelitzza, Nathalie, Patrick, Miranda en Fien bedankt voor jullie inzet!



Coachtraject geeft vertrouwen om door te groeien

Half januari sloot ik een coachtraject af met een Service Technician. Samen hebben we gedurende 10 sessies gewerkt aan zijn assertiviteit. Hieronder een deel van zijn aanbeveling: "Het was een confronterend en niet gemakkelijk traject dat voor mij duidelijkheid heeft gegeven wat ik moet gaan doen om zaken in de toekomst met meer zelfvertrouwen aan te pakken. Ik weet nu waar de problemen vandaan komen en hoe ik ze kan oplossen. Dit geeft mij het vertrouwen dat ik kan gebruiken om door te groeien naar Advanced Service Technician en misschien wel meer". Lees de volledige aanbeveling op mijn [website](#). Evert, dank je wel voor je mooie aanbeveling, maar dit resultaat was niet bereikt als we er samen niet keihard aan gewerkt hadden! Succes!

Tips of opmerkingen?

Veel plezier met mijn Blog & Update; deel hem gerust met anderen. Heb je tips of opmerkingen? Je kunt mij bereiken via info@amgcoaching.nl of bel 06-18326153.

Wil je je afmelden of aanmelden voor het ontvangen van mijn "Blog & Update" in jouw persoonlijke mailbox stuur dan een mailtje naar info@amgcoaching.nl.