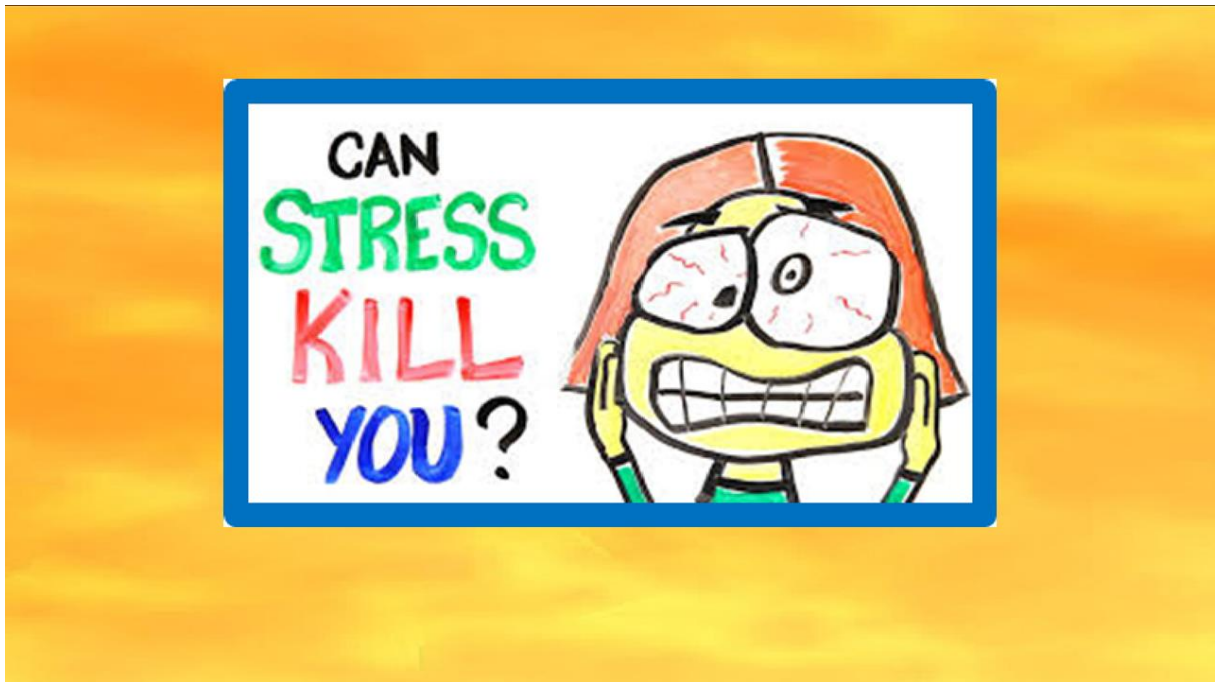


Coaching voor Ondernemers
Hilda Heyman



Nee, niet in eerste instantie, maar als je last hebt van **langdurige stressklachten**, is dit echt slecht voor je en het kan zeker je levensduur verkorten en in ieder geval je leven minder aangenaam maken!

Coaching voor Ondernemers

Hilda Heyman



Herken jij dit ?

- Heb jij ook het idee dat je in een tredmolen zit die steeds maar sneller gaat en waar je de regie over kwijt bent geraakt?
- Of hoe meer ballen je in de lucht weet te houden, des te sterker je bent?
- Of denk je dat je alles **moet** kunnen doen, omdat het erop lijkt dat alles mogelijk is, of omdat anderen het van je vragen? En zet je jezelf hier mee onder druk?
- Heb je hier en daar wat **vage klachten**, maar besteed je daar geen aandacht aan omdat het je nu even niet uitkomt?
- Zijn er lichamelijk of emotionele symptomen die anders zijn dan normaal? (een ander eetpatroon, eerder huilen, spanning in je spieren, maagpijn, druk in en op je hoofd?)
- Heb je moeite om een goede scheiding tussen werk en privé?
- Of met **balans** in het algemeen?
- Ben je **bang** dat je je baan kwijt raakt, als je niet optimaal presteert en werk je daarom regelmatig ook in de weekenden door?
- Begin je over alles te klagen of merk je dat je **geïrriteerd** raakt (kort lontje) van ook maar de kleinste gebeurtenis?
- Kan je je **slecht concentreren** en ben je (daardoor) minder productief?
- **Geen zin** meer hebt om iets leuks te doen?
- Je **slechter slaapt** en je 's morgens nauwelijks meer je bed uitkomt?
- Dat je **zonder aandacht** iets eet, waarvan je niet eens precies weet wat, of terwijl je ondertussen nog even je mail checkt, aan het What's Appen bent of tv kijkt?
- Heb je het gevoel van een **aanhoudende** spanning (of angst)? Het kan zelfs zo ver komen, dat ons lijf helemaal niet meer tot rust komt en dat het 's nachts op volle toeren door blijft razen.
- Heb je **gebrek aan focus**, wordt je afgeleid, of stel je dingen vaak uit. Heb je geen tijd meer voor plezierige dingen?

Dat kunnen allemaal signalen zijn die erop duiden dat je overbelast bent en hard richting een burn-out rent. Of erger nog; als je je lichaam langdurig overbelast, creëer je een basis voor mogelijke ziekten die onomkeerbaar zijn!

Ongetwijfeld zijn er nog veel meer voorbeelden, maar we gaan voor de oplossingen tenslotte!

Maar het is wel zo dat hoe meer je uit bovenstaande herkent, het des te belangrijker voor je is om **nu** echt **actie** te ondernemen...., dus nu volgen dan de tips:

Coaching voor Ondernemers

Hilda Heyman



De 20 tips !

- ✓ Stel je **grenzen** en hou je daaraan.
- ✓ Maak en bewaak je agenda. **Plan** daar ook je **vrije tijd** in en bewaak die als een tijger!
- ✓ Zet in je vrije tijd ook je bedrijfstelefoon uit en maak van te voren ook duidelijk dat je voor je klanten niet te bereiken bent in die periode.
- ✓ Maak 's avonds een lijstje met wat je morgen moet doen (zo zet je het ook letterlijk je hoofd.)
- ✓ En schrijf ook op, wat die dag zo vreselijk **goed** is gegaan en waar je **trots** op bent! (we hebben te vaak de neiging om de nadruk te leggen op het negatieve.....)
- ✓ Komt er in je vrije tijd onverwacht iets tussen, wat echt van belang is (een ziek kind; een ouder die naar het ziekenhuis moet; een lekkage in je huis; ik noem maar wat drama's) **vraag** dan om **HULP**. Aan je partner, je familie, je vrienden of huur desnoods iemand in).
Hulp is er altijd, maar jij moet het vragen!
Je zult verbaasd zijn hoe "toevallig" deze hulp uit –soms- een onverwachte hoek komt en hoeveel mensen min of meer wachten totdat je iets vraagt!
En als mensen je niet willen of kunnen helpen, zeggen ze of direct "nee" of je geeft hen weer de ervaring om hún grenzen te stellen.
- ✓ Doe dingen met échte **aandacht**! Zelfs vrouwen kunnen niet onbeperkt multitasken. Het put je uit; je doet meerdere zaken half; je maakt fouten die je dan weer moet herstellen. En uiteindelijk ben je meer tijd kwijt en je voelt je ook nog eens extra onder druk staan. Als je dingen doet met aandacht heb je er ook veel meer voldoening aan en eigenlijk draait het toch ook daarom in het leven?

Coaching voor Ondernemers

Hilda Heyman



- ✓ Kom letterlijk meer in **beweging**! Maar overdrijf dit ook weer niet, door té intensief sporten, bijvoorbeeld in competitie met anderen (dat veroorzaakt extra en onnodige druk). Yoga is een rustige, maar gedegen beweging- en ontspanningsmethode voor lichaam en geest!
- ✓ Schakel 's avonds tijdig af, figuurlijk door ontspanning en letterlijk door te stoppen met al je digitale uitingen. Communiceren met vrienden kan ook "live"!
- ✓ Zorg voor een gezonde, ondersteunende voeding en als dat nu nog niet te realiseren valt, kan suppletie van vitamines en mineralen ondersteunend werken.
- ✓ Eet niet te veel of te zwaar (laat) op de avond.
- ✓ Alcohol kan je misschien helpen om makkelijker in te slapen, maar je slaapt er niet beter van door!
- ✓ **Vier** je successen en accepteer een compliment.
- ✓ Doe ook eens n's helemaal niets... of "iets", gewoon omdat het leuk is en niet noodzakelijk "nuttig".
- ✓ **Dagelijks** mediteren helpt echt! Ben je het niet gewend, begin dan eens met 5 minuten per dag en voer dit langzaam. Probeer deze eens:
<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>
- ✓ **Gun jezelf** meer, want door jezelf dingen te ontzeggen, bevestig je ook aan de buitenwereld dat je jezelf niets gunt en dan zal je ook zo behandeld worden!
- ✓ Maak een harde afspraak met jezelf of start samen met een buddy om nieuwe verbeterpunten in je leven aan te brengen.
- ✓ Ga **minimaal 6 weken** met deze veranderingen aan de slag, dan is het nieuwe patroon echt in je systeem "ingesleten". Leg de lat niet te hoog; wil niet "alles" in één keer veranderen. Dat gaat je niet lukken of je houdt het niet vol -en ondertussen leg je jezelf ook nog eens extra druk op-, of voel je je schuldig omdat het niet gelukt is.

*Coaching voor Ondernemers
Hilda Heyman*



En de bonustip is: “GEWOON DOEN!”

Als het bovenstaande je al helemaal bekend voorkomt; waarom heb je het dan nog niet toegepast?

De eerste stap van alle veranderingen/verbeteringen beginnen altijd met de eerste stap!



*“Een veld dat rust heeft gehad, geeft een overvloedige oogst”
Ovidius*

www.natuurlijkhildaheyman.nl
info@natuurlijkhildaheyman.nl

Coaching voor Ondernemers

Hilda Heyman



Wat te doen, als je er zelf niet (helemaal) uitkomt?

Heb je hierbij (tijdelijk) begeleiding nodig, of je weet niet welke tip nu het beste bij je past, vraag dan een gratis Skypegesprek bij me aan. Dan krijg je een nog gerichtere focus en begeleiding en zo wordt je slagingskans ook groter.


Ook geef ik regelmatig workshops en trainingen over dit onderwerp en daarbij ben je ook van harte uitgenodigd!

Met mijn ruim 12 jaar ervaring als coach en natuurgeneeskundig therapeut, met een achtergrond als manager in de commerciële dienstverlening en de vele mensen die ik in de loop der jaren begeleid heb op het gebied van stressreductie, kan ik je zeker verder op weg helpen.

Veel succes op jouw pad!



tel: 06 51723623

: hilda.heyman

www.natuurlijkhildaheyman.nl
info@natuurlijkhildaheyman.nl