



Mooijman Professional Organizing

HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken:

5 tips om dit jaar jouw plannen tot bloei te brengen

Je hebt een aantal ideeën op de plank liggen die je wilt verwezenlijken. Het is zo druk dat je er maar niet aan toe komt. Af en toe krijg je het idee dat je de grip op je werk te verloren hebt. En op een drukke dag stuurt een onverwacht incident je schema in de war met vervelende gevolgen.

We kennen ze allemaal wel, van dat soort dagen. Wanneer het af en toe voorkomt is er niets aan de hand. Echter als het regelmatig gebeurt, kan het thuis en op het werk behoorlijk uit de hand lopen.

Volgens onderzoek wordt 25% van de werknemers ziek door werkgerelateerde stress. En dat zijn niet de mensen onderaan de ladder. Het gaat om mensen die ambitieus zijn, hun best doen en hun dromen najagen.

Laten we jouw baan eens vergelijken met een tuin in het vroege voorjaar. Als de eerste zonnestrallen zich laten zien en de temperatuur verbetert begin je met het opruimen van de bladeren, het verwijderen van dood hout en verdorde bloemen. Licht en ruimte zorgen ervoor dat de vaste planten weer tot bloei kunnen komen. Nieuwe zaden gaan de grond in om later in het seizoen hun opwachting te maken.

Vroeger deed iedereen in het voorjaar een grote schoonmaak. Oude spullen gingen weg, kasten werden schoongemaakt en het spinrag werd verwijderd. Dat had een belangrijke functie; je veegde jouw huis en hoofd schoon en maakte je op voor het nieuwe seizoen.

Tegenwoordig hebben de meeste mensen het te druk. We hollen door en hebben bijna niet in de gaten dat de seizoenen wisselen. Dat men niet aan een voorjaars-schoonmaak begint komt niet alleen door een gebrek aan tijd. Wat mensen parten speelt is dat ze het wel graag willen, maar zich verliezen in de veelheid aan spullen en prioriteiten.

Toch hoeft dat niet zo te zijn. Wat geldt voor huis en tuin gaat ook op voor jouw werkruimte. Haal deze maand eens de bezem door de bakjes op je bureau, je E-mail en kasten. Dat geeft overzicht en een oppgeruimd gevoel, waarmee de balans tussen activiteit en ontspanning verbetert. Je zet voor jezelf duidelijk de prioriteiten op een rij en gaat met fris elan aan de slag. Hoe je dat doet?

Hieronder volgen 5 tips:

1. **Formuleer een krachtige intentie.** Er groeien geen meloenen uit tomatenzaad. En plant geen meloenen omdat anderen vinden dat je dat zou moeten doen. Wat inspireert jou? Misschien is dat wel soep gemaakt van je zelf gekweekte tomaten.
2. **Concentreer je niet op wat er moet veranderen of verbeteren.** Gebruik jouw energie en focus je aandacht op wat je wilt laten groeien. Want waar je jouw aandacht op richt, wordt groter. Rommel trekt chaos aan, overzicht trekt resultaten aan.
3. **Waak ervoor dat het onkruid jouw nieuwe zaden verstikt.** Verwijder alle obstakels die jouw dromen in de weg staan. Denk aan rommel op je werkplek en negatieve gedachten in je

hoofd. Waar kan in gesnoeid worden?

4. **Breng je zaden liefdevol groot en zorg dat het ze aan niets ontbreekt.** Deel jouw dromen met degene die ze met respect behandelen en omring jezelf alleen met spullen die je eraan herinneren waar je naartoe wilt.
5. **Kijk de zaden niet uit de grond.** Vertrouw erop dat ze groeien en op hun eigen tijd hun kopjes laten zien. Verwacht dat alle hulp die je nodig hebt om jouw doel te realiseren zal verschijnen.

De lente is bij uitstek het seizoen om jouw nieuwe zaden te planten. Maak gebruik van deze natuurlijke energiestoot en stel je zelf de volgende vragen:

- Wat wil ik laten groeien in mijn leven?
- Wat is het eerste zaadje dat ik zou willen planten?
- Welke omgeving zou deze groei ondersteunen?

Veel succes!

©2007 Stéphanie Mooijman

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

**J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl**