

FROUKJE BOUMA

TIPS & TRICKS



MASTERCLASS 2 – “Een identiteitscrisis met gemberthee (balans vinden in je werk en grenzen stellen)”

Hoi! In de tweede masterclass wil ik het graag hebben over hoe je goed voor jezelf zorgt en balans houdt tussen alle dingen die je doet. Dat kan best lastig zijn, zeker in een tijd met veel kansen, uitdagingen en prikkels. Ik was altijd bang dat ik iets zou mislopen, of het niet goed genoeg deed. Met onderstaande handvatten heb ik daar steeds beter mee leren omgaan.

Ik hoop dat het je lukt om lief te zijn voor jezelf en je happy te voelen!

x Froukje

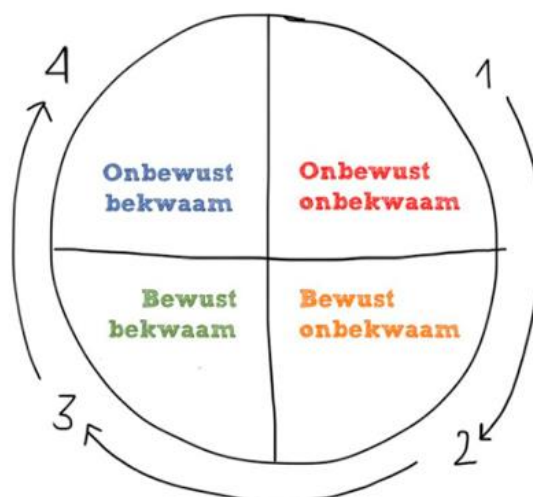
1. Balans vinden in je werk en privé

- Wees betrokken en gemotiveerd, maar zorg dat je niet altijd alles mee naar huis neemt.
- Welke rollen heb je allemaal? Welke 3 vind je het belangrijkste?
- Wees niet bang om toe te geven waar je niet zo goed in bent!

Toen ik net begon met werken durfde ik dat nooit goed te zeggen, omdat ik dan dacht dat ik een slechte collega zou zijn, of een slechte werknemer. Nu zie ik het juist als een kracht als mensen kunnen benoemen wat ze juist niet willen doen, omdat dat iedereen in het team ten goede komt.

2. Nieuwe dingen leren

Nieuwe dingen leren en aanpassen in je leven. Als je iets nieuws leert ga je altijd de vier onderstaande stadia door, de ene keer wat sneller dan de andere keer.



(Model: Maslow, 1954)

1. Onbewust onbekwaam

Je bent nog niet in staat om hetgeen wat je wil veranderen goed te doen, maar je vindt het ook nog niet zo belangrijk, of je kan nog niet goed inschatten wat ervoor nodig is om daar te komen.

2. Bewust onbekwaam

Je hebt gemerkt dat je iets wil veranderen en dat je het nog niet in de vingers hebt, dat kun je nu zien en je ziet ook wanneer je op welke momenten verkeerd handelt.

3. Bewust bekwaam

Je hebt je nieuwe skill onder de knie, maar je moet er nog wel opletten, het gaat niet moeiteloos. Je bent actief bezig met leren.

4. Onbewust bekwaam

Het eindstation, of nouja eindstation, soms kan je best eens terugzakken in een van de bovenstaande punten, maar hier streven we wel naar: you kicking ass zonder dat je er de hele tijd op moet letten.

Opdracht: Formuleer twee dingen die je wilt leren of waar je al mee bezig bent om ze te leren. Probeer erachter te komen in welke fase je zit en wat je nog moet doen om verder te komen.

3. Gezond en happy leven:

Ik ben in één jaar tijd bijna 20 kilo afgevallen.

- Goed eten
- Goed slapen
- Bewegen
- Lief voor jezelf zijn

Wanneer ben je hard voor jezelf en wanneer ben je zacht voor jezelf?

Ik dacht vroeger heel vaak 'ach ik heb zo'n drukke dag gehad, ik eet nu even lekker waar ik zin in heb, want dat heb ik wel verdiend' of 'Ik wil morgenvroeg eigenlijk sporten, maar ik gun mezelf om lekker in bed te blijven'.

Wat ertoe leidde dat ik daarna vaak nog meer baalde: Ik had ongezond gegeten, niet gesport én vet veel stress.

Ik begreep verkeerd wat hard en zacht voor jezelf zijn écht inhield. Ik ben juist zacht voor mezelf als ik goed voor mijn lichaam en geest zorg, waardoor ik me blijer voel.

4. How did I do it?

Sport en eet-tips:

- Ga sporten. Ga gewoon. Ik heb écht heel vaak nog dat ik geen zin heb, en dan spreek ik met mezelf af dat ik in ieder geval even naar het sportklasje moet wandelen. En dan als ik er ben dan vind ik het alsnog soms een uur helemaal kut, maar ik ben dan wel blij als ik gegaan ben.
- Je voelt je altijd beter als je wel bent gegaan. Wonderbaarlijk. Het heeft mij bijna 30 jaar gekost om dit echt te kunnen ervaren, maar je voelt je echt beter. Ook sterker. En trots op jezelf. Ik heb nog nooit gesport en gedacht: he getsie, was ik nu maar niet gegaan.
- Eet waar je zin in hebt, echt. Maar niet perse in die hoeveelheden. En vind balans: vandaag een toetje, dan misschien geen wijntje of biertje.
- En als je dan iets lekkers eet: eet dan het állerlekkerste wat je kan bedenken. Don't settle for less. Haal dat ene taartje bij je favoriete bakker, loop dat extra blokje om voor je favoriete chocoladereep.
- Haal niet teveel in huis. Wat ik in huis heb, eet ik op.

Gouden tips voor een goede nachtrust:

- Geen mailtjes meer sturen na 20:00/21:00 uur 's avonds. Voor niemand leuk, ook niet voor je collega's.
- Telefoon op stil na 21:00 uur, eventueel mensen in je favorieten zetten zodat je telefoon wel overgaat als zij bellen.
- Telefoon niet naast je in bed hebben liggen, maar bijvoorbeeld aan de andere kant van de kamer in de oplader (ook goeie om je meteen uit bed te laten komen als je wekker afgaat)
- Meldingen minimaliseren (op WhatsApp/E-mail/Instagram).
- Probeer 's ochtends of 's avonds een stukje te wandelen.
- Lees een half uurtje voor het slapengaan.
- Niet elke gedachte is waarheid, over wat mensen van je vinden, over wat je kan, wie je bent.

Opdracht:

Schrijf drie gedachtes op waar je soms van wakker ligt en categoriseer ze

Waarheid:

Twijfel:

Niet waar:

Genoeg is genoeg?

We leven in een tijd waarin er altijd overal kansen liggen, hoe weet je welke je moet grijpen en hoe weet je welke je moet laten liggen?

Het beste advies wat ik daarover ooit kreeg:

Als je iets aangeboden krijgt, bedenk je dan: is dit iets wat ik altijd al wilde of wil ik het nu omdat het me aangeboden wordt?

HUISWERK

1. Neem een leerdoel en probeer daarmee in een volgende fase te komen volgens het model van Maslow.
2. Als je niet goed slaapt of vaak gestrest bent, kijk dan wat je kan verbeteren in je slaapritme en probeer dat een maand lang toe te passen.

Check de beste masterclass tips op www.pumaacademy.nl!