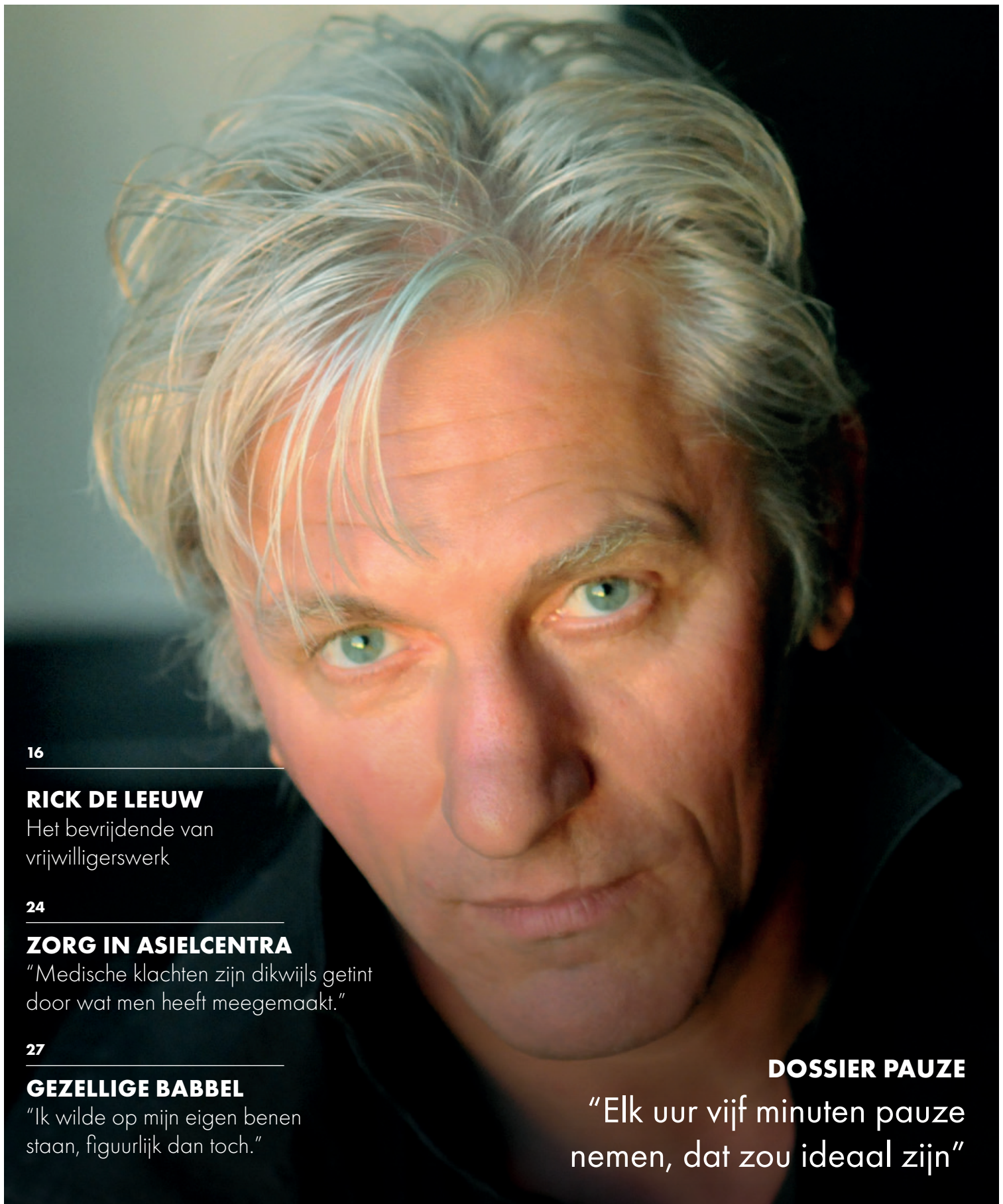


# INFUUS

Powered by

**ZORG**  
MAGAZINE

De gazette voor de zorgprofessional



16

## **RICK DE LEEUW**

Het bevrijdende van  
vrijwilligerswerk

24

## **ZORG IN ASIELCENTRA**

"Medische klachten zijn dikwijls getint  
door wat men heeft meegemaakt."

27

## **GEZELLIGE BABBEL**

"Ik wilde op mijn eigen benen  
staan, figuurlijk dan toch."

## **DOSSIER PAUZE**

"Elk uur vijf minuten pauze  
nemen, dat zou ideaal zijn"

HOE JOUW PERFECTIONISME RUIMTE GEVEN &amp; JE ENERGIE BEWAKEN.

# De kracht van goed genoeg.

“Mijn energie is laag en ik heb nog zoveel te doen...” En toch is het een uitdaging om iets los te laten, iets half te doen. Herkenbaar voor jou?

Wat als je er anders in zou gaan staan? Dat je niet alleen kijkt naar jouw energie naartoe gaat, maar dat je je bewust wordt van wat eronder zit zodat je jouw mindset, jouw gedrag kan veranderen?

**Deze maand een heel praktische benadering om perfectionisme ruimte te geven en jouw energie te bewaken.**

## HIERONDER AL WAT TIPS:

### #1 WE ZIJN TERUG BIJ BEWUSTZIJN

Bewustwording is de eerste stap naar verandering – zonder weet je gewoonweg niet waar te starten. Stil staan bij het waarom je iets doet en waarom iets net niet, geeft je meer inzichten en handvaten om hiermee aan de slag te gaan.

Een kleine oefening: Neem een blad papier en noteer in het groot 'ENERGIE'. Noteer waar jouw energie allemaal naartoe gaat en waar je energie van krijgt. Bijvoorbeeld: kids, afspreken met een vriendin, verjaardagsetentje organiseren, nieuw project...

Klaar? Bekijk dit nu van op een afstand, alsof wat er staat niet van jou is, maar van een goede vriend(in) die je wil helpen. Wat merk je op? Wat zorgt ervoor dat je hier energie van krijgt of je er zoveel energie in stopt? Wat maakt dat je iets wel of niet doet?

Volgende zinnen kunnen jou hierbij helpen:

“Ik krijg energie van ..... (dat nieuwe project) omdat... (ik goed ben in organiseren/het een nieuwe uitdaging is/ik nieuwe mensen leer kennen/...)”

“(mijn vriendin) .... kost mij energie omdat... (ik haar steeds moet bellen/ze mij nooit vraagt hoe het met mij is/ik het gevoel heb nooit iets goed te doen voor haar/...)”

### #2 HET KAN ANDERS

Ok, dit is hoe het er nu voor staat. Wat je noteerde, geeft je meer inzicht in wat jou energie geeft en waar jouw energielekken zitten. Denk nu eens na over hoe je het wel wil. Waar wil je meer of minder van? Wat wil je anders?

### #3 BRAINSTORM

Jouw nieuwe realiteit voor ogen? Goed! Laten we dan nu kijken wat jouw

opties zijn.

Neem een nieuw blad en brainstorm vrij over alle mogelijkheden die je hebt. Schrijf zoveel mogelijk op over hoe je energie bij jezelf kan besparen. Het hoeft niet altijd realistisch te zijn, straks kan je dan een keuze maken. Bijvoorbeeld: een collega vragen om een afscheidscadeau te halen; één maal per week boodschappen doen door op zondag een menu en boodschappenlijst te maken; carpool planning tussen ouders opstellen; de strijk uitbesteden; kijken met mijn partner welke huishoudelijke taken we elk graag doen en ze dan verdelen...

### #4 CHOOSE WISELY

I know, we hebben het allemaal 'druk druk druk' en deze overtuiging helpt je zeker niet vooruit.

Dus, wees selectief met je energie. Moet alle was 'zeer goed' geplooid en gestreken worden of kan je misschien het grootste deel direct plooiden als het uit de droogkast komt? Wil je elke avond je uren uitsloven in de keuken of is een snelle salade die binnen het kwartier klaar is ook goed genoeg?

Kies wat waardevol voor jou is en waar je jouw energie in wil steken. Stel jezelf deze vraag bij elke actie: “Wil ik dit zeer goed doen of is goed genoeg ook oké?” en “Wat is een alternatief om het 'goed genoeg' te laten zijn?”

### #5 EN ACTIE

Voila, je hebt al een hele hoop aan praktische oplossingen voor jezelf gevonden. Toppie!

En, wat ga je nu doen met wat je over jezelf hebt ontdekt? Wil je verder gaan met alles steeds 'zeer goed' te willen doen omdat je zelf het gevoel hebt 'niet goed genoeg te zijn' of ga je dit deel van jezelf ook eens aanpakken? Wie weet hoeveel extra energie je dan voor jezelf nog vrij maakt. Stof tot nadenken zou ik zo zeggen ;).



© Photo by Daphne Matthys

### JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

[www.happymindguide.be](http://www.happymindguide.be)