

Leefstijl



Dit is het 3-stappen systeem wat regelmatig wordt genoemd tijdens de MC's en in de coachtrajecten. Het kan je helpen om gezond, fit en vitaal in je eigen leven te staan en de resultaten te bereiken die je wilt:

Stap 1: Check in 's morgens vroeg

- Presence; een oefening die je in het NU brengt en in stevig contact met jeZELF. Je leert deze oefeningen zelf toe te passen tijdens een MC en vindt een luisterversie op de site <http://www.lesprit-organisatieadvies.nl/focus-oefeningen/>.
- Lees de intenties die je voor jezelf hebt uitgeschreven op 1 A4tje, hardop aan jezelf voor zonder je denken daarbij in te schakelen en luister daarbij naar wat je jezelf hoort zeggen. Ontwikkel hieruit geen to-do lijstje.
- Doe daarna wat je te doen hebt vandaag. En doe dat met een glimlach.

Stap 2: Take ownership and fasten your seatbelts. Off you go!

- Hanteer je coach- of leertraject als een systeem, als een totaal (i.p.v. losse techniekjes).
- Train je erin om anderen te ontmoeten vanuit de houding: ik acht jou en ik acht mezelf.
- Drink minimaal 1.5 liter water per dag.
- Hanteer een dag- en nachtritme wat goed bij je past op dit moment (en pas dat telkens weer aan). Draai de dag en de nacht niet om en slaap voldoende; minstens 7 uur gemiddeld.
- Drink geen alcohol gedurende de werkweek, dat houd je fitter en meer gefocust.
- Zorg dat je voldoende beweegt of tijd doorbrengt in de natuur. Een verhaaltje voorlezen aan een kind, zelf de afwas doen, aardappelen schillen of onkruid wieden in je tuintje werkt ook goed.
- Zorg eerst goed voor jezelf (ook voor een fit, gezond en vitaal lijf) pas daarna kan je zorg geven aan anderen.

Stap 3: Check out voor het slapengaan

- Lees je intenties hardop aan jezelf voor, zonder je denken daarbij in te schakelen. Ontvang ze in je hart en luister naar wat je jezelf hoort zeggen. Evalueer niet wat daarvan vandaag terecht kwam! Spreek ze alleen duidelijk uit en luister.
- Presence. Doe ook aan het eind van de dag de Presence oefening.
- En...lekker slapen, morgen gezond weer op!
- Weet dat je brein doorwerkt vannacht, net als je lijf. Alleen anders dan overdag.