



Guiver Freeman Ltd

Business Mastercoach®

voor úw succes!

Artikel door
Margriet Guiver-Freeman
de Business Mastercoach®
© 2010 Guiver Freeman Ltd
Dijkhof 73 - 6715DW EDE
www.guiver-freeman.com
www.sterkondernemenclub.nl

Keuzes maken voor een betere balans

© 2010, Guiver Freeman Ltd

Michael Bungay Stanier, een van de beste coaches ter wereld, zet zijn publiek graag aan het denken. Onderstaande tekst is gebaseerd op een artikel in zijn nieuwsbrief van 2 maart 2010.

Als er iets mis is met de werk-privébalans in je leven, beantwoord dan eens de volgende vragen:

1. Van wie houd ik?

Voor zover wij weten denkt vrijwel iedereen op zijn sterfbed aan de mensen die belangrijk zijn geweest in zijn leven en niet aan de e-mails die hij nog moet beantwoorden, of aan de orders die hij nog moet afwerken.

Hoeveel tijd breng jij door met de mensen van wie je houdt en die van jou houden? Laat je niet verleiden door 'druk, druk, druk', breng niet te veel tijd door op je bedrijf of in je kantoor! Daar kan je echt verandering in brengen!

Wie brengt er een glimlach op je gezicht?

2. Waarvan houd ik?

Waarvan word je enthousiast, raak je opgewonden, ga je dansen?

Stop met de dingen die je alleen maar doet omdat je ze een jaar geleden ook al deed. Zet eens op een rijtje wat je echt leuk vindt en organiseer daar (ook) tijd voor in je agenda.

Waarvoor moet je tijd en ruimte maken?

3. Publiek/privé

Ken je ook van die momenten waarop je te gemakkelijk **te veel** vertelt aan de buitenwereld? Van die dingen die je eigenlijk voor jezelf of alleen tussen jou en je partner zou moeten houden?

Met al dat netwerken – zowel online als offline - gebeurt dat maar al te gemakkelijk.

Denk na over hoeveel tijd je besteedt aan optreden in het openbaar en hoeveel tijd je je terugtrekt in je privéomgeving.

Waar en wanneer stopt het optreden?

4. Wat is er echt urgent?

Tegenwoordig lijkt alles altijd evenveel haast te hebben. Alles wat ons gevraagd wordt, is urgent – heeft prioriteit. Op alle vragen moet onmiddellijk antwoord komen, alle deadlines waren gisteren.

Zet daar eens vraagtekens bij. Haal eens diep adem en zoek uit wat er van alle dingen, die op je bord liggen, belangrijk is in plaats van alleen maar urgent.

Wat is echt van belang?

Hebt u ook behoefte aan meer balans en kunt u wel wat hulp gebruiken om dat te bereiken? Bel dan de Business Mastercoach® op 0611 380 349 of maak meteen een afspraak via de contactpagina op de website www.guiver-freeman.com.