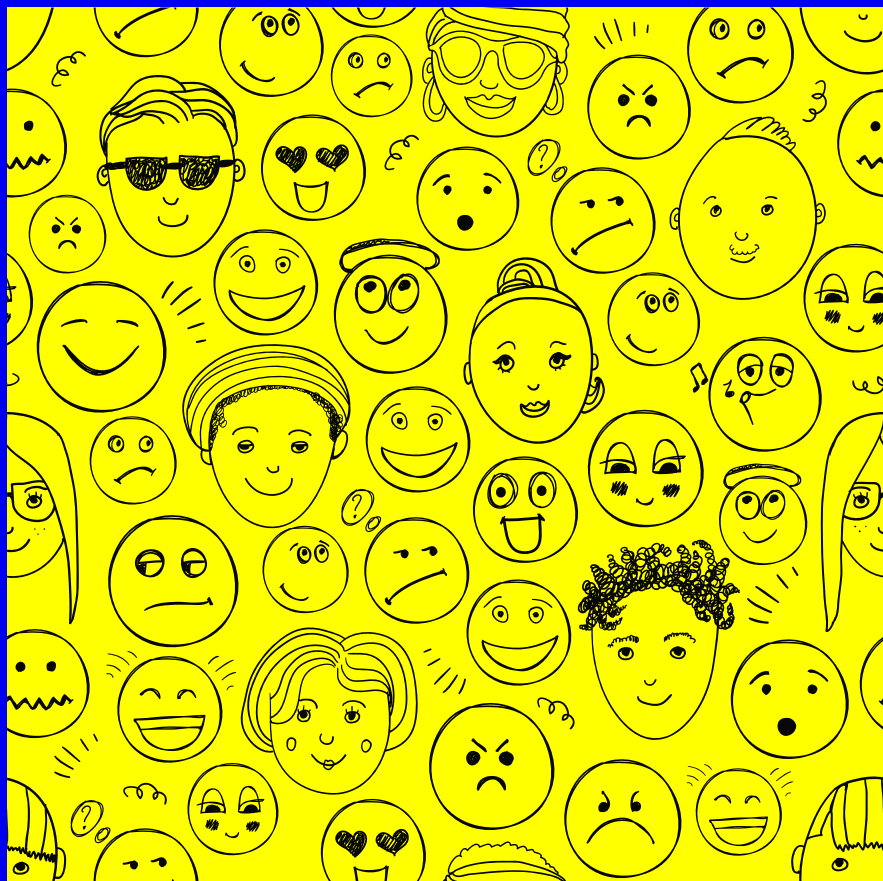




Een moment van rust Voor Professionals



Barbara Gödeken



Van Binnenuit
Coaching

Voorwoord

We zijn gewend om altijd maar dóór te gaan.
Nog één taak, nog even snel een mail, nog één klant helpen.
Tot we 's avonds thuiskomen met een hoofd vol indrukken en een
lichaam dat eigenlijk niet meer kan.

Dit mini-boek is er om je te helpen even te stoppen.
Niet om stil te vallen, maar om te landen.

Want een paar minuten rust midden op de dag kan het verschil maken
tussen uitgeput raken en veerkracht behouden.
Je hoeft er niet voor op retraite, alleen even bewust te zijn van waar je
bent.



Hoofdstuk 1

Rust is geen pauze, het is herstel

Rust nemen is niet hetzelfde als nietsdoen.

Het is de tijd waarin je lichaam bijtankt en je hoofd ruimte maakt.

Of je nu in de zorg werkt, achter een bureau of tussen kinderen, jouw werk vraagt aandacht.

En aandacht kun je alleen geven als je ook leert ontspannen tussen de momenten door.

Reflectietip:

Waar merk jij vandaag dat je adem hoog zit?

Probeer op dat moment één keer bewust uit te ademen, iets langer dan je inademt.

Dat is al genoeg.



Hoofdstuk 2

Micro-momenten van rust

Rust hoeft geen half uur te duren.
Soms zit het in een paar bewuste seconden.

Probeer dit vandaag eens:

Sluit even je ogen tussen twee afspraken/momenten door.
Kijk bewust om je heen in plaats van op je scherm.
Voel even de stoel onder je, de grond onder je voeten.
Of je nu in de zorg staat, in een klaslokaal of op kantoor, deze micro-momenten helpen je zenuwstelsel om even te zakken.

Reflectietip:

Wat doe jij al onbewust om te ontspannen tijdens werk?
En wat zou je vandaag één minuut bewust kunnen doen?



Hoofdstuk 3

De kracht van vertragen

We denken vaak dat we sneller klaar zijn als we haast maken.
Maar het tegenovergestelde is waar.

Wie vertraagt, werkt helderder, met meer aandacht én minder fouten.
Vertragen is niet lui, het is efficiënt.

Kleine oefening:

Wanneer je voelt dat alles tegelijk komt:
Stop even.
Haal één keer diep adem.

Stel jezelf de vraag: Wat is nu echt belangrijk?
Je zult merken dat 9 van de 10 dingen kunnen wachten.



Tot slot

Rust is niet iets wat je pas neemt als je tijd hebt.

Rust geef je jezelf, omdat je weet dat het de basis is om goed te blijven zorgen, werken en leven.

Reflectie vraag voor vandaag:

Wat is één klein ding dat vandaag iets lichter mag?



Zorg goed voor medewerkers.

Een team dat van binnenuit ademt, presteert van nature beter.

Meer weten over hoe korte coachmomenten of reflectieboeken binnen
jouw organisatie ingezet kunnen worden?

Neem contact op via

www.vanbinnenuitcoaching.nl.



Van Binnenuit
Coaching

