

Doe wat jij leuk vindt!



Sandra Kok

Sandra (45) heeft in 2010 You! Coaching & Advies opgericht, waarmee zij zich richt op vrouwen en mannen die hun Persoonlijk Kapitaal beter willen benutten.

www.you-coaching.nl | www.oplus.nu

Plannen voor een vakantie of de feestdagen worden meestal snel uitgevoerd, terwijl die maar een klein deel van je leven beslaan. Maar plannen voor het leven, die worden best wel vaak gemaakt, maar uitvoeren... ho maar! Vind je dat niet gek?

De een heeft een fantastisch idee om de wereld een stuk mooier te maken. Een ander wil voor zichzelf beginnen om zelf te kunnen bepalen waarin hij wel of juist niet tijd en energie steekt. Weer een ander wil juist graag een andere baan vinden, eentje die er toe doet. We zijn veel gelukkiger wanneer we iets doen wat we leuk vinden, waar we goed in zijn, wat we belangrijk vinden. Zeventig procent van de Nederlanders schijnt niet tevreden te zijn met zijn werk en zelfs vierentwintig procent heeft om die reden gezondheidsklachten. Hier ben ik behoorlijk van geschrokken en tegelijkertijd vraag ik me af hoe we dit in de toekomst kunnen voorkomen.

Ik heb wel een idee... Ik wil je uitdagen eens wat vaker stil te staan bij je levensplannen. Schrijf eens op wat je écht zou willen. Actief worden op de diverse social media kan je helpen. Denk hierbij aan LinkedIn, Twitter, Facebook en Hyves. Zelf heb ik hier veel aan gehad. Het heeft me geholpen helder te krijgen wat ik echt wil. Je leert van de contacten die je opbouwt en krijgt van bekenden en onbekenden tips en adviezen. Je ontdekt wat anderen doen om hun droom te verwezenlijken en het sterkt je in de keuzes die je maakt. In Nederland is de kans groot dat je met het maaiveld te maken

krijgt. Lastig bij het verwezenlijken van je droom, want je loopt namelijk de kans dat je er met je hoofd bovenuit komt. Je wijkt af en dus doe je iets niet goed. Of beter gezegd, je voldoet niet aan de verwachtingen. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg! Terwijl ik juist vind dat we wat vaker boven het maaiveld mogen uitkomen. Laat zien wat je kunt. Maak gebruik van je kwaliteiten!

Heb je er wel eens aan gedacht om er met iemand over te praten? Werk je in loondienst dan kan dit met je leidinggevende of iemand van de afdeling HR. Als jij met plezier naar je werk gaat dan heb jij er profijt van, maar je werkgever ook. Wedden dat er meer tevreden medewerkers zijn als er vaker gesprekken als deze plaatsvinden! Voor een zelfstandig ondernemer is het anders. Ben jij dat? Ga dan het gesprek eens aan met collega-ondernemers, zowel uit je eigen vakgebied of juist ondernemers die iets heel anders doen. Die hebben geen gekleurd beeld. Of zoek een coach om mee te sparren.

‘We zijn veel gelukkiger wanneer we iets doen wat we leuk vinden, waar we goed in zijn, wat we belangrijk vinden’

Ik kan alleen maar zeggen dat als er iets is wat je heel erg leuk vindt en wat je graag zou willen, doe het dan! Deel je wensen met anderen en ga ervoor! Het is jouw leven.

Maak je dromen waar!