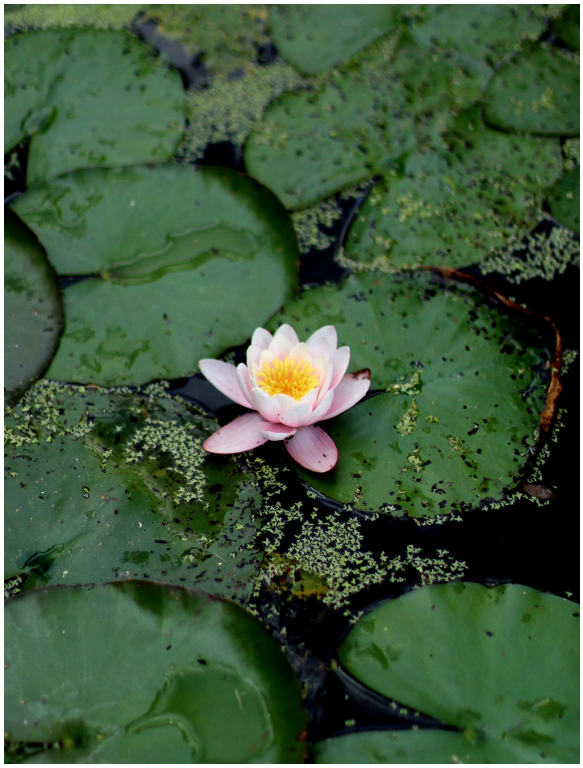
Persoonlijk leiderschap

Concrete tips om uit te kiezen



Niets moet, alles mag

Hieronder vind je een aantal praktische tips die je kunnen helpen bij het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap. Het is echt niet zo dat je iets ‘moet’ met alle tips. Kies die tips uit waar jij een klik mee hebt en bedenk voor jezelf hoe je het toe kan passen.

De tips

- ☐ Schrijf je gedachten op – Orden je gedachten door gewoon te schrijven, vanuit een soort flow en zonder te veel na te denken of het allemaal correct is. Dit helpt bij beslissingen en het oplossen van problemen.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Geluk komt van binnenuit – Wacht niet tot externe factoren verbeteren. Versterk jezelf, creëer je eigen geluk en focus op wat jou nu al gelukkig maakt.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Luister naar jezelf – Inspiratie van anderen is goed, maar de beste beslissingen maak je door naar je intuïtie te luisteren.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Zie uitdagingen als projecten – Problemen zijn geen eindstation, maar iets waar je actief aan kunt werken. Pak ze aan, leer er mee omgaan of accepteer en laat los

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Snelle stressvermindering:
  - Richt je op het hier en nu.
  - Besef dat jij niet je gedachten bent.
  - Laat emoties los bij spannende taken en focus op starten en doen.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Stop met klagen – Wachten op verandering helpt niet. Pak de regie en zoek oplossingen.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Plan tijd voor jezelf – Je hebt tijd, het gaat er alleen om hoe je deze tijd indeelt. Het draait om prioriteiten stellen en bewuste keuzes maken.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Drukte is geen teken van succes – Voel je je altijd druk? Organiseer je taken overzichtelijk, plan activiteiten in en vermijd onnodige stress.

  Hoe ga ik dit toepassen?

- ☐ Zelfinzicht maakt je sterker – Ken je talenten en eigenschappen en gebruik ze om uitdagingen makkelijker aan te pakken.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Bepaal je eigen koers – Laat je niet leiden door andermans verwachtingen. Focus op wat jou energie geeft.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Zeg vaker "nee" – Wees selectief in je verplichtingen. Minder stress betekent meer energie voor wat écht telt.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Zorg eerst voor jezelf – Goed voor jezelf zorgen is niet egoïstisch; het zorgt ervoor dat je er ook beter voor anderen kunt zijn.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- ☐ Stop met overdenken – Denk minder aan wat mis kan gaan en focus op actie en mogelijkheden. Anders wordt iets alleen maar groter en erger.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- [ ] Groeien = doen – Pak uitdagingen actief aan en leer van elke ervaring.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- [ ] Vind je richting – Kijk naar wat je nu energie geeft om te ontdekken wat je echt wilt.

  Hoe ga ik dit toepassen?:

- [ ] Durf positief te denken – Vraag jezelf niet af "wat als het misgaat?", maar "wat als het wél lukt?".

  Hoe ga ik dit toepassen?:

Notities