



Astrid Entius
Training & Coaching

3 Top Tips

Minder irritatie – Meer tevredenheid -
Blijer met jezelf





Astrid Entius
Training & Coaching

Vanwaar deze tips?

Tijdens mijn groepstrainingen en de individuele coachingsgesprekken kom ik nogal eens tegen dat mensen vastlopen en negatief over zichzelf praten of beter gezegd: zichzelf flink afbranden. Dit herhaalt zich steeds maar weer, ook omdat mensen geen mogelijkheid tot verandering zien. Of omdat ze die verandering veel te groot maken waardoor het onhaalbaar lijkt en ze nog verder in de negatieve spiraal belanden.

Ik herken dit ook van mezelf en gelukkig weet ik hoe dit eenvoudig anders kan. Daarom 3 Top Tips die je direct eenvoudig kunt toepassen.

Heb je nog vragen of is iets je niet duidelijk? Neem gerust contact op; ik help je graag.

Groetjes,

Astrid



Astrid Entius

www.astridentius.nl



Herken je je hierin?

- Raak je direct geïrriteerd als het tegenzit?
- Heb je soms het gevoel dat je vastzit in een situatie en dat je geen kant meer op kan?
- Denk je met regelmaat negatief over jezelf?
- En herhaal je dat ook nog eens heel vaak?
- Gebruik je 'harde' woorden? (het is een drama, chaos, ik ben een sukkel, enz.)

Als je de Top Tips toepast:

- kan je makkelijker verder (in plaats van blijven hangen in dat wat niet werkt).
- blijf je eenvoudiger energiek en in een goed humeur.
- heb je een positievere spirit.
- ben je veel beter in staat minder mooie dingen te laten voor wat ze zijn en je te richten op het mooie.
- ben je tevredener met jezelf.



Top Tip 1

1. Je hebt altijd een keus!

Je kent het wel; het gevoel dat je geen keuze hebt. Dat het je overkomt en dat je het ermee hebt te doen.

Bijvoorbeeld: je verheugt je op een dag uit met een goede vriend en hij belt af.

Dan zou je natuurlijk bij de pakken neer kunnen gaan zitten en gaan zitten mokken. Dat kan en dat mag. Maar helpt je dat? Word je daar vrolijk van? Waarschijnlijk niet. Het goede nieuws: je hebt een keus! Je kunt kiezen hoe je hier mee omgaat.

Welke keuzes zijn er allemaal? Je kunt alleen gaan. Of je kiest er voor anderen te bellen of zij met je meegaan. Of je vult de dag op een manier in die nog veel leuker er is. Of... Keuzes genoeg!

Dit zorgt ervoor dat je je niet uit het veld laat slaan én je je goede humeur behoudt. Je blijft in beweging en energiek.

Top Tip 2

2. Zet jezelf stop

Herhaal je met regelmaat negatieve gedachten met bijbehorende negatieve filmscenario's die je continu voor je ziet? Waarom zou je daar mee doorgaan? Het heeft direct nadelig effect op hoe je je voelt. En je wilt je blij en energiek voelen toch? Stop dan met negatieve dingen denken en zeggen. Makkelijk gezegd? Ja, misschien wel en het is een kwestie van bewustwording.

Neem deze gedachtegang even als voorbeeld:

'En weet je wat ze toen zei? Wat dénk je? Ze zei dat ik het maar effe lekker zelf uit moest zoeken! Ja echt!! En dan die kop van haar, je had haar moeten zien. En dat is niet voor het eerst hoor. Ze heeft het altijd op mij gemunt. Altijd! Echt! ...'

Geeft of kost dit energie? Reken maar dat dit energie kost.

Hoe dan wel?

Spreek bijvoorbeeld met een goede vriend of vriendin af dat je je gaat richten op positieve dingen en dat je minder leuke gebeurtenissen niet steeds weer opnieuw gaat vertellen. Want gek genoeg is dat juist wat er vaak wel gebeurt; in een verergerde versie zelfs want vaak wordt er van alles en nog wat bijgehaald.

Vraag jezelf af wat er leuk was vandaag en wat er goed ging. Je voelt je geheid een stuk prettiger.



Top Tip 3

3. Gebruik 'zachte woorden'

Vaak zijn we geneigd 'stevige' woorden te gebruiken. Denk aan uitspraken als:

- Het ging faliekant mis.
- Het is één groot drama.
- Dit wordt nooit wat.
- Ik heb enorm gefaald.
- Ik ben een giga mislukkeling

En zo kunnen we nog wel een tijdje doorgaan.

Wat doet dit met je als je dit hoort of uitspreekt? Je maakt mij niet wijs dat je hier blij van wordt. Pas daarom je woordgebruik aan, bijvoorbeeld:

- Het liep wat anders dan verwacht.
- Het zat een beetje tegen maar nu is het opgelost.
- Ik heb weer wat geleerd en ga ontdekken hoe het beter kan gaan werken voor me.
- Ik groei en ontdek elke keer weer nieuwe dingen.
- Ik ben een rijk mens.



*Als je deze pagina print, ophangt én regelmatig leest
weet je zeker dat je glimlachend de dag doorwandelt.*

Samenvatting

1. Je hebt altijd een keus!
Kijk verder dan de lengte van je neus.
2. Zet jezelf stop.
Gooi de repeat-knop eruit.
3. Gebruik 'zachte' woorden.
Voel datgene wat je denkt en zegt met je doet. Pas het aan als je je daar beter door voelt.



Heb je nog vragen of wil je meer weten? Ik help je graag.

Bel me: 06 34 54 06 83

Of mail naar: astrid@astridentius.nl

Liever eerst mijn website bekijken? www.astridentius.nl

Kan je niet wachten en wil je meteen vrijblijvend aan de slag?

Dan maken we een Skype-afspraak voor 30 minuten gratis tips.

<http://www.astridentius.nl/coaching/online-live-coaching/>

Volg me:



[Meld je hier aan voor het volgen van mijn gratis tips](#)