



Mooijman Professional Organizing

## HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

### **Nieuwsbrief Opperuimd Werken:**

#### **7 gouden tips om je motivatie te verhogen**

**Wensen, verlangens, doelen**, we hebben allemaal dingen op ons verlanglijstje staan die we graag zouden willen hebben, doen of bereiken.

Vorige maand heb je gelezen dat het opschrijven van doelen zinvol is. 80% van de doelen die je zwart of wit zet, zal je ook bereiken.

Na het opschrijven van je doelen ga je vol daadkracht aan de slag.

Maar wat gebeurt er als het niet wil lukken, je afgeleid raakt door andere zaken en steeds minder gefocust bent of gewoon ronduit geen zin hebt om wat te doen?

#### **Jezelf blijvend motiveren is essentieel om je doel te bereiken.**

Motivatie is een mysterieus gegeven. Elk jaar spenderen we met z'n allen tienduizenden euro's aan boeken en trainingen. We zoeken naar antwoorden bij mensen als Dr. Phil, Oprah en andere inspiratoren.

#### **Alle goede intenties ten spijt, het omzetten van doelen in daden is vaak niet eenvoudig.**

Zeker als het initiële enthousiasme geluwd is en het gewone leven zich doet gelden.

**En dat frustrereert.** Eigenlijk begrijp je niet goed waarom het toch maar niet lukt. Je weet wat je wilt, je werkt eraan en dan komt de klad erin. Je hebt kritiek op jezelf en ... behaalt nog steeds niet jouw doel.

Experts die motivatie hebben onderzocht, ontdekten dat, vanuit biologisch standpunt, het mogelijk zou moeten zijn om je motivatie te versterken op dezelfde manier als we onze spieren trainen: door te oefenen.

#### **Wat is het geheim van mensen bij wie alles lijkt te slagen?**

Wat doen zij anders dan jij? En hoe houden ze het vol?

#### **Hieronder tref je 7 gouden tips.**

Ze helpen je de negatieve spiraal te doorbreken en ruimte te maken voor jouw doelen. Heb je geen tijd om alles te doen? Begin dan met een of twee tips. Het geeft je vleugels als je tijd maakt voor wat jij belangrijk vindt, de motivatie volgt dan vanzelf.

#### **Gouden Tip 1**

Begin te werken aan je doel op maandagochtend. Het begin van de week voelt als een nieuwe start. Maandagen geven je een bepaald soort frisse energie, die je bijvoorbeeld ook krijgt op 1 januari, maar dan elke week opnieuw.

### **Gouden Tip 2**

Start vroeg. Als je de keus hebt om tijd vrij te maken voor het werken aan je doel meteen als je 's morgens begint of, zeg, na een ronde E-mail beantwoorden, doe het dan altijd als eerste. Terwijl de dag vordert, is er steeds minder tijd over om alles te doen wat je wilt. Wanneer je een project voorrang geeft, zorg je ervoor dat je er ook echt aan toekomt.

### **Gouden Tip 3**

Zorg dat je begint. Besteedt er, op dagen dat je jezelf er echt niet toe kan zetten, 5 of 10 minuten aan. Je zult ontdekken dat het niet het project lastig is, maar de worsteling met jezelf om eraan te beginnen. Als je eenmaal bent gestart, komt de inspiratie boven en ga je door.

### **Gouden Tip 4**

Spendeer geld aan het behalen van je doel. Wanneer je een paar nieuwe hardloepschoenen hebt gekocht, je bij de Weight Watchers hebt aangesloten of een leraar Frans in de arm hebt genomen, zal je meer gemotiveerd zijn om ermee door te gaan, omdat je erin hebt geïnvesteerd en waar wilt voor je geld. Mensen die succesvol afvallen, maken vaak gebruik van deze psychologische truc.

### **Gouden Tip 5**

Gebruik een slogan. Als je merkt dat je ontmoedigd begint te raken, worstelt of zelfs in paniek raakt op weg naar het doel dat je wilt bereiken, zeg voor jezelf een kalmerende, versterkende of spirituele slogan. Wanneer je hiermee begint zul je merken dat het je helpt om positief te blijven en oplossingsgericht blijft denken, in plaats van in freak out modus te raken. Bekende zijn: 'Just do it', 'Er zijn geen problemen, alleen oplossingen', 'Je kunt niet alles tegelijk doen, maar wel een ding goed doen', 'Als je het niet probeert, zal het je nooit lukken'.

### **Gouden Tip 6**

Maak het leuk. Voel je je ongemotiveerd vandaag? Probeer jezelf te entertainen terwijl je naar je doel toewerkt. Praat bij met oude vrienden op je mobiel terwijl je je dagelijkse rondje loopt, zet muziek op als je de administratie doet of lees een tijdschrift of kijk TV als je op de hometrainer aan het fietsen bent.

### **Gouden Tip 7**

Vraag om bevestiging. Mensen die regelmatig bevestiging of complimenten krijgen op hun werk, zijn gelukkiger en verzetten meer werk dan mensen die geen waardering krijgen. Waardering kan je motiveren om jezelf te blijven verbeteren in je werk, hobby's, workouts, ouderschap en relaties.

Het lezen van deze motivatie oefeningen is de eerste stap.

### **De tips toepassen in je eigen leven geeft ze daadwerkelijk slagkracht.**

Maar geloof me niet op mijn woord alleen. Ga met de tips aan de slag en ervaar hoe je motivatie spieren steeds sterker worden. Energie en resultaten zullen met sprongen vooruit gaan. Ook tijdens lange, grijze winterdagen.

Ik vind het interessant om te horen wat jullie eigen ervaringen zijn!

**Veel succes!**

**©2007 Stéphanie Mooijman**

Zou jij ook sneller, makkelijker en effectiever willen werken? Maar als het gaat om het daadwerkelijk organiseren van je bureau, computer en agenda ben je minder zeker van je zaak? Neem dan contact op per E-mail of bel 071 301 54 26.

**J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426**  
**[info@mooijmanorganizing.nl](mailto:info@mooijmanorganizing.nl) - [www.mooijmanorganizing.nl](http://www.mooijmanorganizing.nl)**