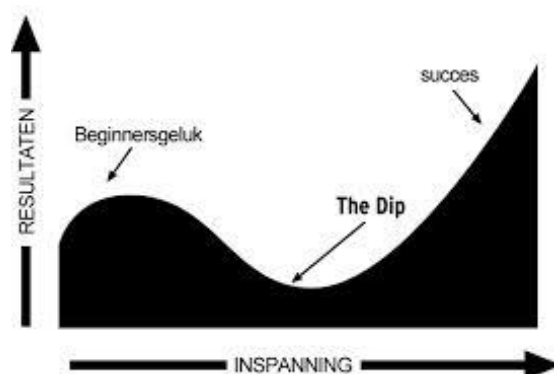




10 gouden tips tegen dips!

Ofwel: de 10 pijlers van De Krachtcentrale!



Succes begint met een positieve en optimistische mindset. Dat geldt voor alles in het leven, dus ook als je op zoek bent naar (vrijwilligers)werk of als zelfstandige aan de slag wilt. Het is daarbij onvermijdelijk dat je af en toe je neus stoot en teleurstellingen tegenkomt. Wanneer je een aantal keer een negatieve reactie hebt gekregen, valt het niet altijd mee om jezelf weer vol enthousiasme en energie te herpakken. Daarom hebben we 10 gouden tips ter bestrijding van dips. We komen hier regelmatig op terug binnen de Krachtcentrale. Dus hang deze tips op een goed zichtbare plaats en lees ze regelmatig!

1. Doe iedere dag iets leuks

Als je de dag begint met iets waar je positieve energie van krijgt, dan is het makkelijker om er weer tegenaan te gaan. Hetzelfde geldt wanneer je halverwege de dag de dip tegengaat door even je zinnen te verzetten. Iedere dag minimaal één ding doen waar je echt plezier in hebt, is eigenlijk een must voor iedereen.

2. Hou de vaart erin

We kennen allemaal de goede voornemens op 1 januari. Vol goede moed begin je eraan en een paar weken later kom je er opeens achter dat je er al geen tijden meer aan hebt gedacht. Laat dit niet gebeuren bij het vinden van werk. Maak een plan met actiepunten en werk hier dagelijks aan.

3. Benut je tijd efficiënt

Voorals je met iets bezig bent wat je niet zo leuk of erg lastig vindt, is het verleidelijk om je te laten afleiden door alles wat er op je af komt: telefoontjes, inkomende mails, de afwas, een kopje thee inschenken, etc. Hierdoor kosten vervelende taken veel meer tijd dan nodig is. Niet doen dus. Minder leuke zaken snel afhandelen zodat je voldoende tijd overhoudt voor iets leuks.

4. Zoek je grenzen op

Zoek niet alleen je grenzen, maar ga er ook overheen: succes ligt buiten je comfort zone. Als je je doelen wilt bereiken, zul je dingen moeten doen die je eng of vervelend vindt, die je nog nooit hebt gedaan of waarvan je altijd hebt gedacht dat het niks voor jou is. Lees hierover ook de hand-out over grenzen en ontdekkingsreizigers.

5. Ga ervoor

Haal iedere dag weer alles uit de kast om de beste resultaten te bereiken. Je resultaten van gisteren zeggen niets over wat je vandaag kunt bereiken. Begin iedere dag weer met de instelling dat het vandaag kan gaan lukken. Wees actief, laat je zien, doe wat nodig is.

6. Ken je kwaliteiten, gebruik je kompas!

Als het al een tijdje niet lukt om werk of opdrachten te vinden, kan dat je zelfvertrouwen behoorlijk aantasten. Je kunt gaan twijfelen of het aan de arbeidsmarkt of aan jou ligt dat je steeds nul op rekest krijgt. Zorg dat je kunt benoemen waar jij goed in bent, wat jouw aangeboren talent is, wat jou speciaal maakt en wat jij geleerd hebt. 'Tune' dus regelmatig weer in op jouw kwaliteiten!

7. Geloof in jezelf

Ga de strijd aan met je beperkende overtuigingen. Bijna iedereen heeft wel een criticus op de schouder zitten die twijfel probeert te zaaien of je af en toe influistert dat het je niet gaat lukken. Luister ook eens naar de 'positivo' op je andere schouder. Vertrouw erop dat je het in je hebt en dat er mensen of bedrijven zijn die op je zitten te wachten. Lees ook de hand-out over positief denken.

8. Bel een mededeelnemer!

Het valt niet mee om het allemaal in je eentje te moeten doen. Het is makkelijker vol te houden als je iemand hebt die je regelmatig even kunt bellen en die vraagt hoe het staat met je actiepunten, die je aanmoedigt door te gaan en tips geeft.

9. Leer incasseren

De meeste mensen krijgen heel wat keren een "nee" te horen voordat eindelijk de deur voor je open gaat. Train je erin om geen vervelend gevoel over te houden aan een afwijzing. Leer van de ervaring en ga verder, net zolang tot je de "ja" te pakken hebt.

10. Vier je successen

Vaak onthouden we beter wat niet goed is gegaan dan wat wel goed is gegaan. Een afwijzing of andere negatieve ervaring kan al het mooie dat die dag is gebeurd, helemaal verdrukken. Om niet in de spiraal van negatieve energie terecht te komen, is het belangrijk om ieder succes, hoe klein ook, te vieren. Plant een vlaggetje bij ieder succes!

