

ATHENA

Laat Athena je niet verstenen
Kil en verbeter
doe je door

je ziel en verlangens
ommuurd en bekneld
botsend in dovemansgehoor

jezelf saboteren
Da's niet wat Athena je komt leren

Tijd om haar schild en harnas te
ontlenen

vecht voor jouw idealen
zodat jij èn de wereld kunnen
stralen

Ze houdt je bij de leest

"Focus",
"Ga ervoor"
&
Blijf wakker van geest"

Geef gehoor aan die stem
Stap af van je eigen rem

Jij kan jezelf overstijgen
Kies ervoor te zweten
in plaats van te zwijgen

Jij bent dapper
jij bent bereid
Nù is je tijd



Zet Athena juist in alvorens ze je afremt

Je herkent het vast wel:

Je bent wat gejaagd de zaken aan het afhandelen, je doet maar door, want je hoofd heeft een hele to-do lijst voorzien.

Je lijf daarentegen geeft andere signalen, maar oh nee paté, daar is er nu even geen tijd voor!

Geen gedoe, gepalaver, of geleuter voor Athena, want zij zet strijdvaardig door onder het motto "A l'avance!".

Weg ermee, zou je kunnen denken. Buitenspel met die Athena in jouw speelveld.

Nee, je hoeft ze helemaal niet te diskwalificeren. Maar zet ze al eventjes op de bank. Aan de kant, jawel, zodat jij hieronder kan lezen hoe je ze wel effectief kan inzetten.

Klaar om Athena te gebruiken voor jouw focus en jouw doelstellingen te bereiken, eerder dan dat ze je doet verstenen zoals het Medusa monster op haar schild?

Lees dan alvast verder, ik stelde deze Athena-tips vanuit mijn eigen ervaring samen!



Lie(f)s



Concentreer je op die ene taak

Doe heel bewust de taak die je doet en zet alle stoorzenders uit. Onze aandachtsboog is redelijk kort: begin met 20 minuten je volledige aandacht op één taak te richten.

Daarna stop je en doe je 5 minuten iets anders. Even de ruimte uit, huishoudelijk karweitje, ... Daarna wijdt je je terug volledig 20 minuten op die ene taak.

Deze manier zorgt voor het minst mentale energie- en concentratieverlies.



Maak van de nood een deugd

Maak het jezelf aangenaam op jouw manier. Je favoriete opkikker bij de hand? Muziekje op?

Dat voelt al helemaal anders aan!

Neem je momentum

Experimenteer met het moment van de dag waarop jij het beste de zaken plant die je eerder wil uitstellen.

Wanneer ben jij het meest en het minst geconcentreerd? Is dat aan het begin van de dag, of eerder in de namiddag een boost van productiviteit? Plan afhankelijk daarvan jouw creatie-tijdsblokken en ruimte voor administratieve zaken .

En bouw je ook je rustmoment in tijdens de dag? We are all human, right!



Stretch it out !

Uiteraard zijn er nu eenmaal zaken die wel één keertje hoeven te gebeuren. Afgevinkt van je lijstje, weg onrust uit het hoofd.

En hoe doe je dan de spanning uit je lijf?

Schud het even van je af op je favoriete muziek!

Doe maar terug lekker los voor hoofd en lijf!

Een dagelijkse klim

Zet dagelijks je doelen voor die dag in functie van waar je naartoe wil groeien.

Op deze manier doe je acties die bijdragen aan jouw groter doel, zodat je geen berg beklimt waarbij je je aan de top afvraagt of het wel dat uitzicht was waar je naar op zoek was.

Bekijk je lijstje met taken voor vandaag: wat is prioritair en realistisch in jouw dagplanning?



Neem jouw goede fee mee

Heb je toch niet kunnen doen wat je voor ogen had?

Hé, da's OK. Jij bent OK.

Wees eerlijk met jezelf en ga na waar jij je liet afleiden of afremmen.

Welke gedachten hielden je tegen?

Onverwachte zaken waar je liever reactief op sprong omdat ze je instant goed gevoel gaven?

Elke dag heb je een nieuwe kans. Wees dus eerlijk maar ook mild met jezelf.



3,2,1, GO!

Wat ons ècht te doen staat, daar hebben we de neiging toe terug te krabbelen of uit te stellen.

Leg jezelf een realistische tijdslimiet op waarin je die ene taak wil afhandelen. Ik gaf mezelf bv. 2 uur om de voorbereiding van m'n gratis workshop "Welke godin ben ik?" op te maken.

Op deze manier neem je die olifant vast, werk je tegen je eigen deadline en voorkom je dat je telkens iets voor je uitstelt om er dan laattijdig - of niet- aan te beginnen.



Just take the first step

Onze missie, dromen en verlangens kunnen zo overweldigend zijn, dat je in kramp schiet. Met als resultaat dat je niets onderneemt.

De eerste stap, nl. uit de startblokken komen en in gang schieten, is het moeilijkst, het meest uitdagend.

Sta jezelf toe om gaandeweg aan je pad te timmeren. Door te doen, wordt het duidelijker.

Rome is ook niet in één dag gebouwd, nietwaar?

Dus : denk groots - start klein!





Dat verdient een pluim!

Vier je eigen successen en geef jezelf een pluim.

Yes, dat heb je dan toch weer mooi voor elkaar gekregen!

Bekijk op het einde van de dag wat je wèl deed, durfde of toeliet, spreek dit voor jezelf luidop uit of schrijf het op in een "plan, focus & pluim" dagboekje.

Wil je graag maandelijks some magic in je mailbox ?
Ik inspireer je graag met

- mijn gedachten in gedichten
- goddelijke tips en inzichten
- magische kortingen voor mijn cursussen
- hoe ik zelf naar al mijn godinnen luister en ze inzet



Oh ja, zie ik je knikken!

Laat dan via deze link even je naam achter.

En oja, stuur dit document gerust door
naar een vriendin-godin
die deze tips en jouw warm hart kan gebruiken.

Women empowering women, right!

Lie(f)s
Rise & Shine - You are divine

