

# UIT JE HOOFD, IN JE HART



MARIELOTTE ESSER

## BALANS HOUDEN IN HET 'NIEUWE' NORMAAL

GENIET! LACH! ONTSPAN! JOUW DAGELIJKSE LEVEN IS DE BESTE LEERSCHOOL DIE ER IS OM JE TE LEREN JE NIET GEK TE LATEN MAKEN DOOR DE DRUKTE VAN DE DAG EN DICHT BIJ JE HART TE BLIJVEN IN DE KEUZES DIE JE MAAKT. IN MARIELOTTE HAAR BOEK EN ONLINE TRAINING *UIT JE HOOFD IN JE HART, MEER GELUK THUIS EN IN JE WERK* GAAT ZIJ HIER DIEPER OP IN EN NODIGT ZE JE AAN DE HAND VAN METHODEN, WETENSCHAPPELIJKE ONDERZOEKEN, INZICHTEN, PRAKTISCHE TIPS EN EIGEN ERVARINGEN UIT MEER JOUW HART TE VOLGEN. HIER HADDEN WE WELLICHT TIJDENS DE LOCKDOWNS MEER RUIMTE VOOR. MAAR NU DE WERELD WEER OPEN GAAT EN IEDEREEN WEER DRUK, DRUK, DRUK IS, ZET 'ADVOCAAT VAN HET HART' MARIELOTTE ESSER EEN AANTAL TIPS VOOR JE OP EEN RIJ ZODAT JIJ DE BALANS HOUDT EN JE NIET LAAT VERLEIDEN WÉÉR IN EEN RATRACE TE BELANDEN VAN DRUKTE EN OUDE PATRONEN.

DE OORZAAK VAN JE  
'GELEefd VOELen' ZIT  
HEM ER VAAK NIET IN  
HOE DRUK JE BENT  
MAAR HOE JIJ JE LEVEN  
HEBT INGERICHT



Langzaam pakken we ons gewone leven weer op; terug naar de werkvloer, naar de sportschool en feestjes. De vraag die ik veel om me heen hoor is: hoe hou je de balans en hou je oude patronen buiten de deur in het 'nieuwe' normaal? Anders gezegd, hoe voorkom je te verzanden in de bekende dagelijkse *ratrace*?

Onbewust leven we vaak op de automatische piloot en zijn we vooral met ons hoofd bezig. Misschien vind je het leven ook snel gaan en bekruipt je zo nu en dan het gevoel dat je 'geleefd' wordt. De oorzaak hiervan zit hem er vaak niet in hoe druk je bent, maar hoe jij je leven hebt ingericht en de dagelijkse routines die daarbij horen. Iedere dag tijd maken om af te stemmen op jouw hart en intuïtie helpt je om dichtbij jezelf te blijven in de keuzes die je maakt, stress buiten de deur te houden, controle te houden over jouw energiebehoefte en dátgene te doen wat jou gelukkig maakt. Ik geloof erin dat je alle antwoorden voor een gelukkig en succesvol leven kunt vinden in jouw hart. Deze innerlijke wegwijzer heeft het beste met je voor en weet wat goed voor je is en wat niet. Graag deel ik de volgende tips met jou voor een gebalanceerd en energiek leven vanuit jouw hart:

VOORMALIG ADVOCaat MARIELOTTE ESSER INSPIREERT EN BEGELEIDT ALS 'ADVOCAAT VAN HET HART' IN HAAR PRAKTIJK MENSEN OM MEER TE LEVEN VANUIT HUN HART OM DAARMEE HUN KWALITEIT VAN LEVEN TE VERGROTEN. ZE SCHREEF HET BOEK *UIT JE HOOFD IN JE HART, MEER GELUK THUIS EN IN JE WERK* EN ONTWIKKELDE EEN PRAKTISCH INGESTOKEN ONLINE TRAINING DIE HIEROP IS GEBASEERD. BEKIJK HAAR HARTTRAJECTEN EN TRAININGEN OP [WWW.ADVOCATVANHETHART.NL](http://WWW.ADVOCATVANHETHART.NL). JE KUNT HET BOEK EN DE ONLINE TRAINING KOPEN VIA [WWW.ADVOCATVANHETHART.NL](http://WWW.ADVOCATVANHETHART.NL) EN [WWW.AURORA-WEBSHOP.COM](http://WWW.AURORA-WEBSHOP.COM).

**Sta in drukke periodes op voordat je partner en gezin wakker worden.** Dit geeft je ruimte voor jouw persoonlijke ochtendroutine zonder afleiding. Zo kun je rustig opstarten en zet je de toon voor de rest van jouw dag.

**Neem meer korte – bewuste – pauzes gedurende je dag.** Om de balans in je lijf, hoofd én hart te houden is het essentieel dat je effectief pauze leert nemen. Het helpt om je telefoon en laptop weg te leggen en een blokje om te gaan en een korte ademhalingsoefening of meditatie te doen. Zo hou je de focus bij wat je aan het doen bent en hou je de dag langer vol.

**Hou altijd een notieboekje of een notitieapp op je telefoon bij de hand.** Als er dan een gedachte of een *to do*-item in je opkomt kun je die gelijk van je afschrijven. Zo houd je gepeiker buiten de deur en hoef je ook niet bang te zijn dat je iets belangrijks vergeet.

**Stop met multitasken!** Door één voor één je *to-do list* af te werken, pauze te nemen en door te gaan naar het volgende, werk je efficiënter en behoud je rust in je hoofd. Multitasken leidt af en werkt fouten en daarmee stress in de hand.

**Bekijk je werkdag met humor en een lach.** Lachen zorgt voor verlichting en een ontspannen gevoel. Het helpt je direct om uit je hoofd in je hart te komen in welke situatie je ook terecht komt.

STEL JEZELF  
EENS WAT  
VAKER DE  
VRAAG:  
WANNEER  
HEB IK VEEL  
ENERGIE EN  
WANNEER  
NIET? EN  
RICHT JE  
DAG HIEROP  
IN

MULTITASKEN  
LEIDT AF EN  
WERKT  
FOUTEN EN  
DAARMEE  
STRESS IN DE  
HAND

**Geef jouw gedachten van onrust en stress aandacht.** En verontschuldig je nooit voor het tonen van je gevoelens over de druk die je ervaart. Het is juist heel krachtig als je in staat bent je grenzen aan te geven, zowel tegenover jezelf als je partner of leidinggevende. Je ontwikkelt je zelfvertrouwen en een gesprek over waar je tegenaan loopt lucht vaak op. Een kleine aanpassing in je dagelijkse routine, taken of werkplek kan al een grote verandering in je lijf of gemoedstoestand teweegbrengen.

**Wanneer je 'ik moet...' vervangt door het mildere 'ik mag...' ontstaat er meer ruimte om naar je hart te luisteren.**

**Je ervaart meer energie als je je fit voelt en lekker in je vel zit.** Door je bewustzijn over jouw energiebehoefte te vergroten kun je hier beter naar luisteren en daar je dag of volgende actiepoint op aanpassen. Stel jezelf eens wat vaker de vraag: wanneer heb ik veel energie en wanneer niet? En richt je dag hierop in.

**Wees eerlijk tegenover jezelf over wat je aankan en wat je leuk vindt.** En zeg eens wat vaker 'nee'. Het gaat in jouw leven immers om jou! En achter jouw eigen keuzes staan. Ga in dat kader ook niet af op iedere tip, hype of goede raad. Volg je hart hierin en stel jezelf de vraag: wat past bij mij? Niet iedere denkwijze, sport of levensstijl is geschikt voor jou. ■

