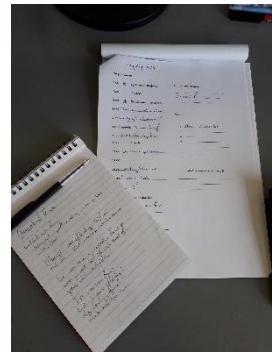


## Focus!

Dit is voor veel mensen misschien wel het moeilijkste wat er is en toch is het heel belangrijk. Focus houden.

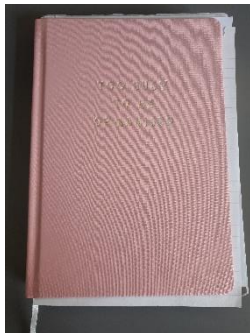
Waarom is het dan zo belangrijk? Focus helpt je om je doelen te behalen, zonder te veel afleiding. Het geeft je richting, zet je neus de goede kant op en richt je op waar je heen wil, wat je wil behalen.

Zelf heb ik best veel moeite om focus te houden. Allereerst gaan mijn gedachten al de hele dag alle kanten op. Dat maakt het voor mij lastig om voor langere tijd geconcentreerd te blijven op één onderwerp. Wat voor mij helpt is om op te schrijven wat ik op een dag moet doen in een dagplanning. Alle losse gedachten die dan door de dag heen opkomen die schrijf ik op een kladblaadje.



Daarnaast heb ik veel ideeën in mijn hoofd over wat ik allemaal zou kunnen doen met mijn bedrijf. Cursus onderwerpen, workshops, lezingen, artikelen, en ga zo maar door. Hiervoor heb ik mijn 'roze boekje'. Hierin schrijf ik alles op wat ik aan ideeën heb voor mijn bedrijf. Bijvoorbeeld het ontwikkelen van een Reiki 1 cursus, een workshop over werkgeluk en onderwerpen voor artikelen.

Misschien herken je het volgende wel bij jezelf. Wanneer je in bed ligt komen de meeste ideeën en inzichten in je op. Meestal op dat moment net voordat je in slaap valt. Ik heb dat bijna iedere avond. En dan dacht ik "Dat onthoud ik wel, dat schrijf ik morgenvroeg op." En als dan de volgende ochtend de wekker gaat en alle hectiek begint met aankleden, kinderen wassen en voederen, mezelf niet vergeten te voeren, broodtrommels, fruit, melk en ranja in de tassen en op weg naar school! Oh ja, ik zou dat geweldige inzicht van gisteravond nog opschrijven, wat was het ook alweer. Balen!! Sinds een week heb ik een kladblok op mijn nachtkastje liggen en alles wat in me opkomt net voordat ik in slaap val schrijf ik op. Wat ook nog zou kunnen is die inzichten inspreken op je telefoon.



Een vriendin wees me erop dat ik met Moms@Work teveel aan het 'fladderen' was. En ze had gelijk. Op de website van Moms@Work stond teveel dat afleidde van wat ik met Moms@Work wil doen. Namelijk loopbaan coaching. En ondertussen stond er ook van alles op over narcisme en Reiki. Heel verwarrend voor bezoekers. Want wat doe ik nou precies met Moms@Work. Weer die focus!

Dus vorige week ben ik er een ochtend voor gaan zitten om voor mezelf duidelijk te krijgen wat ik nou precies wil doen. Ik wil namelijk loopbaancoach zijn, maar ook bekendheid over narcisme en de gevolgen daarvan meer bekendheid geven. Ik heb besloten dat dit prima samen kan, alleen moet ik duidelijk een scheidslijn trekken. En dat heb ik gedaan in zowel de websites als in de indeling van mijn werk. Ik heb een nieuwe website gebouwd: Aphrodite. Via [Moms@Work.nl](https://Moms@Work.nl) kom je via een link op deze pagina. Hier komt alles op te staan wat te maken heeft met narcisme. En de website van Moms@Work wordt enkel nog voor loopbaan coaching gerelateerde zaken en Reiki.

De reden dat ik loopbaan coaching en Reiki nog samen houd is, omdat ik Reiki gebruik als ondersteuning bij de loopbaan coaching.

Ook heb ik mijn werkdagen nu anders ingedeeld. Op maandag en dinsdag werk ik voor Aphrodite en op donderdag en vrijdag werk ik voor Moms@Work. Dit geeft zoveel rust en helpt mij ook weer om te focussen.

Ook qua carrière kun je de focus verliezen. Er kan zoveel afleiding zijn en voor moeders is er de valkuil van je gezin en partner. Die kunnen je enorm afleiden van waar jij met je carrière heen wil. Heb jij je wel eens de vraag gesteld of het werk wat je nu doet ook het werk is wat je voor ogen had voordat je moeder werd? Heb je wel eens een promotie laten schieten omwille van je gezin of de carrière van je partner? Als moeder is het belangrijk om de focus op jezelf en je eigen carrière te houden. En dat kan zonder je schuldig te hoeven voelen naar je kinderen. Wil je weten hoe jij weer focus krijgt op jouw carrière? Laat het me weten!

Weet je dat er best veel dingen zijn die je kunnen helpen met focus houden? Een hele hippe is mindfulness. Andere dingen die kunnen helpen is een duidelijk doel voor jezelf opstellen en een stappenplan maken wat je helpt om je doel te bereiken.

Iedere dag een planning maken met zaken die je die dag zeker gedaan wil hebben en dan afvinken wanneer iets gedaan is. Begin in die planning dan bovenaan om je taken af te werken, totdat je alles hebt afgevinkt.

Tijdens een werkdag is het goed om regelmatig even pauze te nemen. Dit helpt je hersenen om even te 'ontspannen' en weer nieuwe energie op te doen. Zo doende blijf je beter gefocust op je werk. Loop even een rondje, ga even naar buiten (je hersenen vinden frisse lucht heerlijk!), rek je een keer goed uit.

Laat tijdens je werk ook je socials en privé mail achterwege. Zet deze niet open in je webbrowser, dit voorkomt dat iedere melding je kan afleiden van je werk. Ook je telefoon kun je best (mits je deze niet nodig hebt voor je werk natuurlijk) aan de kant leggen of op trill stand.



Wat ook helpt tijdens het (thuis)werken is een opgeruimde werkplek. Leg klaar waar je die dag aan wil werken, maar zorg dat alle afleiding niet in de buurt ligt. Werk je vaak thuis, zorg dan voor een goede werkplek, het liefst een waar je niet die bult was kan zien die nog opgevouwen moet worden, of de afwas die nog op het aanrecht staat.

De focus houden in je gedachten kun je leren door iedere dag even kort te mediteren. Dit helpt om je hoofd even helemaal leeg te maken of fladderende gedachten de ruimte te geven om te fladderen en daarna weer te focussen. Soms helpt het om al die fladderende gedachten op te schrijven of hardop uit te spreken. Je hebt ze dan even aandacht gegeven, waardoor ze daarna meestal weg zakken en niet meer door je hoofd blijven malen.

Wil je nog meer tips over focus houden of hoe je een goed doel maakt met stappenplan? Laat het me weten, ik help je graag.

Liefs,

Karlijn

