

AFFIRMATIE & ZELFREFLECTIE



Een evenwichtig leven redt mij van opbranden.

Ik heb een sterk arbeidsethos, dat maakt dat ik mij blijf inzetten voor mijn professionele verantwoordelijkheden. Hoewel ik mij soms overwerkt voel, bespaart balans in mijn leven mij van opbranden.

Het is belangrijk om al mijn inspanningen met een aantal plezierige momenten tegen te gaan.

De tijd nemen om mijn successen te vieren is bevredigend. Het houdt me weg van gefrustreerde gevoelens van de dingen die ik nog moet doen. Die balans is de sleutel tot het volhouden.

Elke dag maak ik tijd voor mijn oefening. Met mijn geest en lichaam afstand nemen uit de serieuze dagelijkse routine is therapeutisch. Het kalmeert mijn spieren en activeert mijn gewrichten en botten.

Na elke training, heb ik een heldere geest. **Ik kan nieuwe uitdagingen aanpakken en strategisch plannen voor succes in mijn verdere doelstellingen.**

Tijd doorbrengen met vrienden draagt ook bij aan evenwicht in mijn leven. Sociale bijeenkomsten helpen mij om mijn interesse te verbreden.

Omdat ik mij openstel voor nieuwe gedachten en denkwijze, kan ik mijn oude gedachten en denkwijze loslaten. Openheid voor andere perspectieven geeft mij meer inzicht in meer mogelijkheden.

Weten wanneer het tijd is om te rusten, is de sleutel tot het behoud van een succesvolle carrière. Mijn geest is nutteloos wanneer het wordt uitgeput.

Vandaag de dag is de balans die ik weet te behouden in mijn leven de remedie voor uitputting en frustratie.

Ik luister naar de signalen van mijn lichaam om te pauzeren voor ontspanning en vernieuwing.

Zelfreflectie vragen:

1. Welke activiteiten dragen bij aan balans in mijn leven?
2. Hoe voorkom ik uitputting door overwerking?
3. Hoe weet ik wanneer ik genoeg downtime heb gehad, om me door de komende uitdagingen te helpen?

Happiness is not a matter of intensity, but of balance, order, rhythm, and harmony.

—Thomas Merton
via www.unknownmanc.com