

The Sky is not your Limit

NEW BLOG

JUNI 2024





New Blog New Blog New Blog

Introductie:

Welkom!

Super leuk dat je mijn nieuwe blog hebt aangevraagd! Je gaat hierin lezen hoe jij ervoor kan zorgen dat je meer vrijheid gaat ervaren in je werk en wat dat je kan opleveren. Wist je dat de meeste mensen het grootste deel van hun levenstijd besteden aan werken? Belangrijk om te zorgen dat je het aspect vrijheid dan een goede plek gaat geven.

Veel leesplezier!

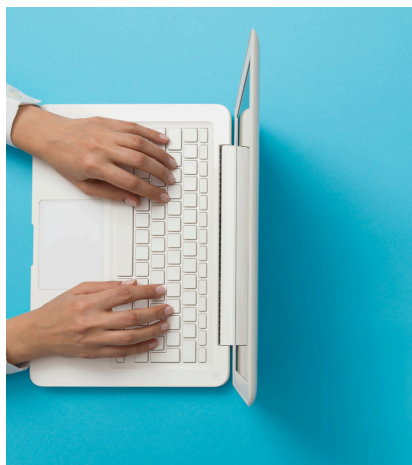


Klik om te luisteren



Linde Terlingen

Founder



Ontdek de Ware Betekenis van Vrijheid op je Werk

Beste lezer,

In een wereld waar vrijheid vaak geassocieerd wordt met grote reizen en avonturen, vergeten we soms dat de ware vrijheid begint bij onze mindset. Juist op je werk, waar je een groot deel van je tijd doorbrengt, is het essentieel om een gevoel van vrijheid te ervaren.

Maar hoe bereik je dat?

Vrijheid op je werk betekent niet per se dat je de hele dag kunt doen wat je wilt, maar wel dat je een mentaliteit hebt waarin je je vrij voelt om jezelf te zijn en je vaardigheden te ontwikkelen. Het is een mindset die je in staat stelt om elke uitdaging te benaderen als een kans tot groei.

Sinc Coaching

linde@sinccoaching.nl

Verandering Balans Fouten Doelen

De Kracht van de Juiste Mindset

De Vrijheid op je werk begint bij het beseft dat je zelf de regisseur bent van je ervaring.

Hier zijn enkele stappen om dit te bereiken:

1. Stel Duidelijke Doelen: Definieer wat vrijheid voor jou betekent in je werk. Zit 'm dat bij jou in de autonomie van je beslissingen, flexibiliteit in je werktijden, of de ruimte om creatief te zijn?
2. Omarm Verandering: Zie veranderingen niet als obstakels, maar als kansen om nieuwe vaardigheden te leren en te groeien.
3. Creëer Balans: Vrijheid komt ook voort uit een balans tussen werk en privé. Zorg voor momenten van ontspanning en reflectie.
4. Leer van Fouten: Fouten maken is menselijk. Geef jezelf de vrijheid om te leren en te verbeteren, zonder angst voor negatieve consequenties.

Doelen

Verandering

Balans

Fouten

DIRECTOR

Case Study: De Weg naar Vrijheid



Mark's Verhaal:

Mark voelde zich constant gestrest en gevangen in zijn werk. Hij probeerde elke taak perfect te doen en was bang om fouten te maken.

Zijn dagen waren gevuld met angst en twijfel. Hij voelde dat hij nooit tijd had voor zichzelf en zijn werk leek een eindeloze sleur.

Ondanks zijn harde werk, voelde hij zich uitgeput en ongelukkig.



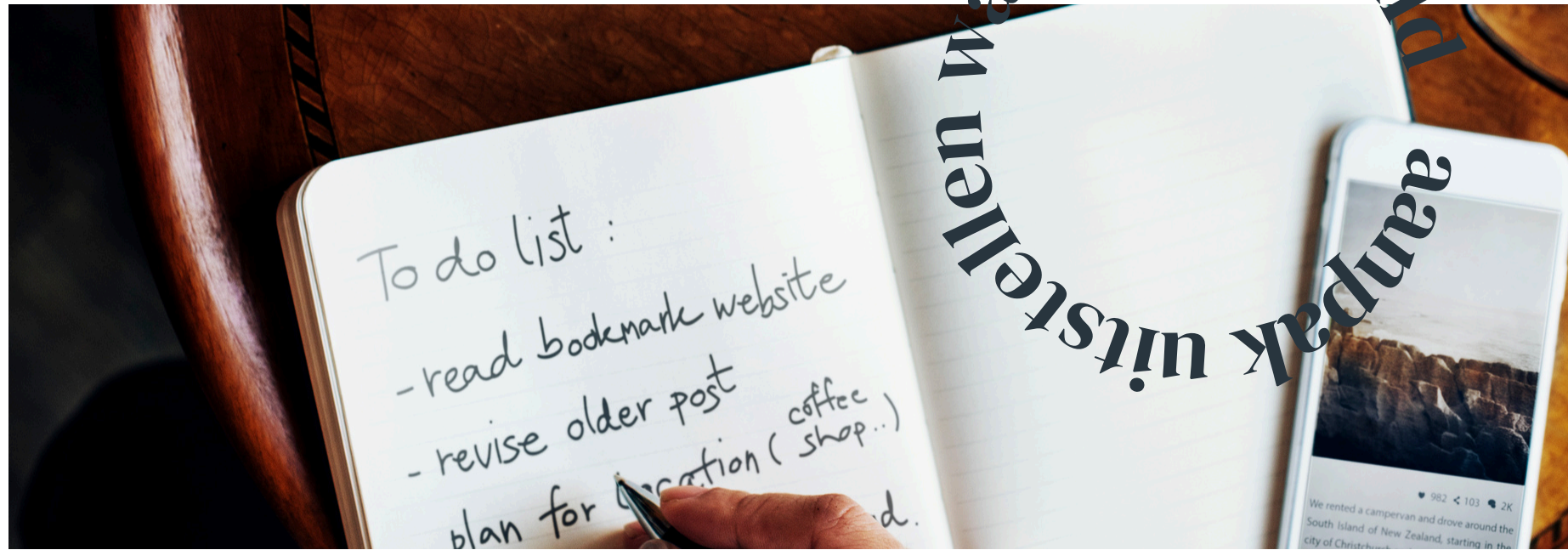
Lisa's Verhaal:

Lisa daarentegen, begon haar dag met een helder doel. Ze wist wat haar prioriteiten waren en stond open voor nieuwe ervaringen. Lisa zag uitdagingen als kansen om te groeien en fouten als leermomenten. Ze maakte tijd voor zichzelf, zorgde voor een goede werk-privé balans, en bleef nieuwsgierig en leergierig. Door haar positieve mindset voelde ze zich vrij en energiek, wat haar prestaties en tevredenheid ten goede kwam.

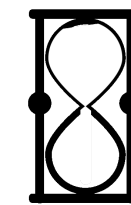
Uitdagingen
Mindset
Prioriteit



'Werk geeft de grootste kans op groei'

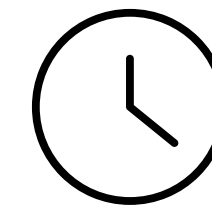


Het Beste Moment Kiezen



Wachten

Een veelvoorkomend probleem op je to-do lijst is dat er altijd taken zijn die je lastig vindt. Dit kan leiden tot uitstelgedrag en stress. Maar hier is een belangrijke stelling om te onthouden: Er is altijd het beste moment om een lastige klus aan te pakken. Durf daarop te wachten.



Uitstellen

Neem de vrijheid om iets uit te stellen totdat je voldoende moed hebt verzameld. Je zult zien dat wanneer dat moment komt, je de taak met veel meer energie en effectiviteit kunt aanpakken. Probeer deze aanpak de komende week uit met de eerste klus waar je tegen opziet.



Opdracht: Reflecteer en Plan

Moment Aanpak
Beste Go! Vrijheid



Neem even de tijd om te reflecteren:

- Hoe ervaar jij momenteel vrijheid in je werk?
- Welke mentale houdingen belemmeren jou om meer vrijheid te ervaren?

Schrijf je gedachten op en identificeer concrete stappen die je kunt nemen om meer vrijheid te integreren in je dagelijkse werkpraktijk. Stel jezelf de vraag: "Wat zou Lisa doen?" en probeer die aanpak eens een week uit.



Probeer daarnaast de komende week de methode van het beste moment kiezen voor een lastige klus uit. Mail mij gerust je ervaring, je krijgt altijd antwoord terug. Hierdoor wordt het werk gelijk ook speelser en leuker. Dat heb je dus helemaal zelf in de hand.

Nieuw Plan



De Filosofie van SincCoaching

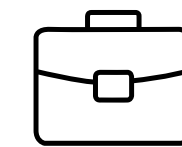


● Werken ● Leren ● Groeien ● Geluk

"Wie beweegt, die groeit.
Wie groeit, die leert.
Wie werkt, die leert.
Op het werk leer je vaak het meeste.
Wie leert, die groeit.
En wie groeit, die is gelukkig."

Dit weerspiegelt de kernwaarden van Sinc Coaching. Beweging is essentieel voor groei, en groei gaat hand in hand met leren. Het werk is een perfecte plek om te leren en te groeien, wat uiteindelijk leidt tot geluk. Omdat je zo'n groot deel van je leven in je werk steekt, is het belangrijk om hier aandacht aan te geven.

Wat is jouw verhouding?



Werkmeter: ?

71%



Privemeter: ?

29%

Conclusie

Vrijheid op je werk is niet alleen mogelijk, het is noodzakelijk voor een vervuld professioneel leven. Door je mindset te veranderen en actief te streven naar meer vrijheid, zul je merken dat elke werkdag een nieuwe kans biedt om te groeien en te bloeien. Zoals Lisa ontdekte, ligt echte vrijheid binnen handbereik – het begint met een bewuste keuze en de juiste mindset. Dan ga je meer motivatie naar je werk!

Keuze
Mindset
Vervulling
Vrijheid



**THE SINC
WAY
PODCAST**

Afleveringen:

**Rockstar serie
en aflevering
32!**

Spotify



Contact



06 42833529



Singelstraat 39,
1398 BM Muiden



www.sinccoaching.nl



Info@sinccoaching.nl



[The Sinc Way Podcast](#)

‘De Sky is not your limit’ breng je in praktijk als je in staat bent van de lastigste dingen te gaan leren en er tegelijk van te genieten.

Als het je lukt om je op ieder moment, dus ook tijdens werk, je vrij te voelen, dan ga je heel snel jouw nieuwe mogelijkheden ontdekken.

Wil je weten hoe je dit doet?

Boek een Free intake voor een gratis en vrijblijvende kennismaking. Je bent heel welkom.



Mis Echt Leven Je Lief Is



"Laten we samen jouw grenzen verleggen en echt gaan leven!"

Onthoud goed: 'De Sky is not your limit'. Jij hebt veel meer mogelijkheden dan je nu denkt. Vandaag is de dag om die zoektocht te starten. Neem actie, verander je mindset, en ontdek hoe je werkplek een bron van vrijheid en groei kan zijn.

Luister ook naar mijn podcasten voor meer inzichten over vrijheid op het werk.

Met vriendelijke groet,
Linde Terlingen

