

Heartful leven, mindful werken



Verschenen:	30-10-2014
ISBN:	9789401422277
Bladzijden:	147 pp.
Genre:	Psychologie
Auteur:	David Dewulf
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Lannoo

[Heartful leven, mindful werken.pdf](#)

[Heartful leven, mindful werken.epub](#)

David Dewulf over een goede work-life balance Een gelukkige basishouding en een goede work-life balance zijn cruciaal om beter met stress om te gaan en een burn-out te voorkomen. Hoe doe je dat? Aan de hand van zeven inzichten brengt David Dewulf alle elementen van mindfulness en heartfulness samen in een nieuw, praktisch model van de samoerai. De tips en oefeningen helpen je om het juiste evenwicht te vinden tussen werk en privé, om daadkrachtig te zijn en om het leven opnieuw positief te omarmen. Zo kom je onder meer te weten: - hoe je je eigen efficiëntie thuis en op het werk kan verhogen; - hoe de driehoek impuls-impact-intentie je kan helpen om beter om te gaan met moeilijke situaties; - hoe waardering, empathie, compassie en zelfcompassie op de werkvloer een hefboom kunnen zijn voor een goede en langdurige samenwerking. 7 tips om heartful te leven 1. Verwelkom je dag met een ochtendmeditatie. 2. Neem je innerlijke glimlach mee in je dag.

3.

Ga wandelen zonder gsm. Geef die tijd echt aan jezelf.

4. Stuur je liefdevolle wensen voor je iemand telefoneert of ontmoet. 5. Gebruik A.M.O.R. om je pijl van liefde af te schieten. 6. Koester je lichaam en geef jezelf voldoende rust. 7.

Eindig je dag met dankbaarheid. Je zal merken dat kleine dingen groot worden. 7 tips om mindful te werken

1. Start je dag met een waardegerichte ademruimte.

2. Herinner jezelf regelmatig aan het geschenk dat je hebt voor deze wereld. 3. Druk eens je waardering uit, zomaar. 4. Stem je vooraf af op een n.

o.b.e.l.e. ontmoeting in een gesprek of teammeeting. 5. Vraag je af of je aan het luisteren bent of aan het multitasken. 6.

Sta stil bij je impuls, impact en intentie als je iets wil zeggen. 7. Neem deugddoende pauzes zodat je verfrist en aandachtig verder kan.