

Zelfkennis is Kracht en Geluk

Je bent geluk(t)!

Het einde van een jaar of het begin van een jaar, vaak ongemerkt een tijd van reflectie. Wat heb je het afgelopen jaar gedaan, wat is er gebeurd en alvast een vooruitblik naar het komende jaar. Wat heeft dat jaar je te bieden?

Je hebt niet overal invloed op. Toch ben je maar één keuze verwijderd van wie je wilt zijn en waar je naar toe wilt in je leven. Alle andere keuzes zijn een afgeleide daarvan. Als je helder hebt wie je wilt zijn en waar je naartoe wilt kun je alle keuzes baseren op of het je dichterbij brengt. Zo niet, dan is 'het' niet voor jou.

In mijn werk als HR Manager zie ik veel mensen die niet aan het roer van hun eigen leven staan? Onbewust. Zij zitten vast in patronen die geen positieve bijdrage hebben aan wie ze zijn en wat ze willen en zo ontstaat er (ongemerkt) een energielek.

In onze zoektocht naar geluk zoeken we de antwoorden vaak buiten onszelf, terwijl je zelf alle antwoorden bezit. Er is namelijk één vaste factor in alle omstandigheden en dat ben jij zelf. Het is daarom belangrijk dat we vaker stilstaan bij wie we zijn, wie we willen zijn en of we de dingen doen die daarmee in lijn liggen. Zodat je niet doordendert totdat een impactvolle gebeurtenis je dwingt om daar naar te kijken. Omdat ongeveer 95% van onze gedachtes en daarmee ons gedrag in ons on(der)bewuste afspeelt kun je alleen dingen veranderen als je ze naar het bewustzijn haalt.

De kracht zit in het toepassen van wat je weet, leert en leest. Pas dan krijg je echte inzichten, want die gaan over jou. Die inzichten helpen je om het toe te passen in het nu en in de toekomst zodat je goed in je energie zit en blijft.

Weet je niet waar je moet beginnen? De les POWER OF CHOICE, naar mijn gelijknamige boek, is een laagdrempelig moment om even uit de 'rat race' te stappen en met behulp van vragen jezelf beter te leren kennen. Zelfkennis en actie nemen op basis van die kennis is de sleutel tot een harmonieuzere versie van jezelf. Het leidt tot rust in je hoofd, meer energie en meer verantwoordelijkheid over de koers van je leven. De lessen zijn praktisch en nodigen uit tot gerichte actie, passend bij jou. En dat. Dat is kracht(ig)!

Nienke van Dijk (1980) is **Personal Leadership Business Coach** voor ondernemers en ondernemende mensen, is al jarenlang HR adviseur voor startups/ scaleups en MKB-bedrijven, heeft een eigen coachpraktijk, spreekt en geeft trainingen op het gebied van (persoonlijk) leiderschap en veerkracht.



www.nienkevandijk.com
nienke@nienkevandijk.com
www.nienkevandijk.eventbrite.com

“Het is mijn missie om mensen hun authentieke ik te laten (her-)ontdekken, hun autonomie terug te geven en daarmee het beste uit zichzelf en hun leven te halen.

Zit jouw hoofd vol en ben je bereid om keuzes te maken, maar weet je niet hoe? Investeer in jezelf, dat betaalt zich een leven lang terug.”

~ Nienke van Dijk

