

Fit For Thought – denkadviesing  
Margriet Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

Onderwerp: Superblij met “Meer Succes, Minder Stress”  
Datum: 22 december 2015

Beste Margriet,

Onlangs heb ik bij jou het programma “Meer Succes, Minder Stress” afgerond en mijn verwachtingen zijn op alle fronten overtroffen. De doelen en resultaten waar ik december 2014 ‘vaker wel dan niet’ van droomde, heb ik nu ‘(bijna) altijd’ voor elkaar! Op mijn ‘rapport’ prijken nu negens, waar ik achten had gehoopt en waar zessen mijn werkelijkheid waren.

Toen ik aan het programma begon, had ik de wens om te leren hoe ik me meer zou kunnen ontspannen. Met mijn fulltime baan, diverse nevenfuncties en ongedeelde zorg voor mijn eenoudergezin, was mijn situatie zeer stressvol. Ik deed na de lange werkdagen ook 's avonds thuis nog werk en stond mezelf nooit toe om te ontspannen. Mijn dagen waren tot de nok toe gevuld met allerlei taken, die ik mezelf oplegde, en ik mocht van mezelf pas gaan zitten als alles af was. Bijna nooit dus.

Sinds mijn deelname aan MSMS heb ik geleerd om structuur in mijn taken aan te brengen en tijd in te plannen voor “niets doen”. Ik houd me aan vaste werktijden en 's avonds na 20 uur gaat de computer steevast uit. Ook leef ik nu met de slogan “goed is goed genoeg” en leg ik de lat minder hoog voor mezelf. Ik zag dat eerst als een vorm van falen, maar ik zie nu in dat het mij rust geeft.

De voordelen van mijn nieuwe mind-set zijn talrijk: ik neem mijn werk niet meer mee naar huis, kan mij 's avonds beter ontspannen en ik ga vaker naar buiten. Ik schilder en knutsel, doe leuke dingen met mijn vriend, kinderen en familie en zit lekker in mijn vel.

Wat jij mij hebt doen beseffen, is dat ik tevreden mag zijn met mezelf; iets wat ik mij een jaar geleden totaal niet kon voorstellen. Zowel thuis als in mijn werk heb ik daardoor de innerlijke rust gevonden, die ik zocht. En daar vaart iedereen in mijn omgeving wel bij.

Margriet, bedankt dat je mij hebt geleerd blij te zijn met mezelf en ook veel dank aan mijn mededeelnemers. We hebben samen - met, over en van elkaar - geleerd, met een lach en soms ook een traan. Dank voor jullie support en nieuwe inzichten!

Hartelijke groet,



Ontspannen ondernemer