

FFT  
Margriet Taams  
Bruggestraat 15  
2377 BC Oude Wetering

Nijverdal, 19 september 2008  
Betreft: Referentie WZS en FFT-coaching

Hallo Margriet,

Een jaar na deelname aan de training 'Werken zonder stress' (maart – juni 2007) en FFT-coaching (februari – oktober 2007) wil ik je laten weten hoe het me me gaat. Dit doe ik puntsgewijs en niet al te uitgebreid, en dat ben je wel gewend van mij.

- Ik zie het leven weer erg zonnig tegemoet, heb weer veel plezier thuis en op mijn werk.
- De andere baan is voor mij 2 hele dagen vrij per week, dit zorgt ervoor dat ik tijd heb voor ontspanning (vissen, sporten, vijver en muziek) en mijn gezin (uitstapjes, vakantie en gewoon leuke dingen doen).
- Delegeren op mijn werk gaat veel beter → nieuwe start, nieuwe stijl.
- Thuis klus ik nog wel, maar nu in overleg wat we doen en wat niet meer. José maakt nu prioriteitslijstje en dat gaat heel goed. Pluspunt hierbij is dat we ook meer tijd voor elkaar hebben.
- We communiceren veel meer onderling → duidelijkheid.
- Ik geef duidelijk m'n grenzen aan, tot hier and that's it.
- Ik doe alles meer ontspannen (goed = goed).

Ik ben blij dat ik niet meer voor mezelf werk maar in loondienst ben gegaan. Ik delegeer meer en beter, vind goed goed genoeg en accepteer dat iedereen (ook ik!) maar twee handen heeft. Ik zet me 100% in, maar niet meer voor 200%, zoals ik dat deed toen ik nog mijn eigen toko had en perfectionistisch was.

Kortom ik heb weer erg veel plezier in mijn werk, zit lekker in mijn vel en geniet van elke dag. En dat wil ik zo houden. PUNT.

Graag wil ik jou (en Fortis ASR, die mij naar jou heeft doorverwezen) hartelijk bedanken voor jouw training, coaching en de vele handgrepen. Dankzij jou ben ik gekomen waar ik nu ben. Margriet nogmaals bedankt!

Vriendelijke groeten,



Martin Karkdijk