

Beste deelnemer aan de Ikigai workshop voor Sterk in je Werk,

Ik zou jullie nog aanvullende informatie en tips geven. Bij deze...

Geheim Leef in het Nu

Jullie gaven aan dat zaken als administratie en multitasken jullie energie kosten. Ik benadruk graag dat het belangrijk is om meer te solotasken om in de flow te kunnen komen. Om met rust en aandacht iets te doen en af te ronden. Dat geeft een beter gevoel en je krijgt meer dingen voor elkaar. Een app om te proberen om meer te solotasken via de pomodoro methode is bijvoorbeeld: pomofocus.io Probeer maar eens uit.

Wil je graag inspiratie om vaker stil te staan en te mediteren? Probeer de app 'Calmly' of de app 'Meditation Moments' dan eens vrijblijvend. Zelf deed ik onlangs een mindfulness cursus van 8 weken + stiltedag. Deze werd door de zorgverzekeraar vergoed, wie weet ook iets voor jou?

Geheim Eet gezond en hara hachi bu

De witte thee met rozenmaak van Ekoplaza heet Numi organic tea 'White rose'. Witte thee zit bomvol anti-oxidanten. Dus goed voor vaten, hart en huid. En gewoon ook leuk om eens te proberen. Heb je al gelet op kleurvariatie toen je inkopen deed?

Ontdek jouw eigen Ikigai

Als je vrijblijvend wilt horen welke mogelijkheden er zijn om via Ikigai met meer energie en ontspanning te leven en werken of om jouw eigen purpose of life te ontdekken, [plan dan HIER jouw gratis Ikigai gesprek](#) in. Ik zag dat een aantal van jullie dit al heeft gedaan, leuk je binnenkort te spreken!

Ben je coach of geef je loopbaanadvies, dan is de Ikigai startersset voor coaching misschien iets voor jou? Gebruik kortingscode: Goes om de Ikigai kaarten met voordeel aan te schaffen voor jouw praktijk. [Klik hier](#).

Mocht ik iets vergeten zijn of wil je nog iets vertellen of vragen, mail mij gerust.

Nogmaals bedankt dat je meedeed, *ichi go ichi e*
Brenda Serrée