



Ficino Coaching

Bye bye schuldgevoel, hello zelfcompassie!

Schuldgevoel over vanalles en nog wat is te herkenbaar voor zorgende en ondernemende ouders. Je bent wellicht perfectionistisch en hard voor jezelf. Het is superbelangrijk om begrip te hebben voor jezelf, ofwel: zelfcompassie! In deze serie vind je tien+ tips.



[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Jouw welzijn is net zo belangrijk als dat van anderen

Denk dus ook bewust aan je eigen welzijn, en niet alleen aan dat van je team en je gezin. Eigen zuurstof eerst! Neem zeker de tijd voor sporten en artist dates. Doe 's ochtends voor de dag begint en 's avonds ademhalingsoefeningen.





Ficino Coaching

Verander schuldgevoel in een leerervaring

Iedereen maakt soms fouten, dat is oké. Je kan er van leren! Welk foutje zit jou nog steeds dwars, en kan je daar nu iets mee doen zodat de kans dat het nog een keer gebeurt, kleiner wordt?



[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Wees niet te hard voor jezelf

Wees mild voor jezelf, net zoals je dat voor je beste vriendin bent. Accepteer jezelf zoals je bent. Gebruik hiervoor een affirmatie als:
Ik accepteer mezelf volledig en onvoorwaardelijk, inclusief mijn imperfecties en fouten.





Ficino Coaching

Je perfectionisme loslaten: Goed genoeg is goed genoeg

Je hoeft niet perfect te zijn om goed werk te leveren. Accepteer dat "goed genoeg" ook goed is en verlicht de druk op jezelf. Veel mensen hebben een hekel aan "de Nederlandse zesjescultuur", fine, maar het hoeft echt niet altijd een 10 te zijn. Een 8 of 9 is ook prima.





Ficino Coaching

Scheid je werk en privé tijd effectief op een manier die bij jou past

Werken doe je op je werk, werken aan je onderneming doe je in daarvoor bestemde omstandigheden die ervoor zorgen dat jij je alleen maar daarop kan richten. In je privétijd ben je idealiter niet met je werk en onderneming bezig. Maak duidelijke afspraken met jezelf en anderen over wanneer je werkt en wanneer je niet werkt en communiceer deze met je team en gezin.

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Ontwikkel een positieve relatie met jezelf

Werk hier bewust aan. Maak er een plannetje voor en volg dat een tijdje. Ga bijvoorbeeld wekelijks op date met jezelf, een paar uur. Voed je geest en lichaam met positieve dingen: groente en fruit, mooie beelden en geluiden, natuur, positieve gesprekken en schrijf iedere avond op waar je dankbaar voor bent.

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Omring jezelf met een ondersteunend netwerk

It takes a village to raise a child. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Maak gebruik van hulp wanneer deze aangeboden wordt, leer het te herkennen! Bouw actief aan een netwerk van gelijkgestemden in alle rollen van je leven.



[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Grenzen stellen: Nee zeggen zonder schuldgevoel

Soms moet je nee zeggen om jezelf te beschermen. "Nee" is een correcte, volledige zin. Jij bent de hoofdbewaker van jouw bubbel, en het is dus aan jou om ja of nee te zeggen. Als je daar moeite mee hebt, begin met dan nee, ja kan altijd nog. Maak jij je druk als anderen nee zeggen? Nee toch? Doe dat dan ook niet over jezelf.





Ficino Coaching

Ontwikkel veerkracht voor wanneer het even tegenzit

Bedenk voor de meest cruciale situaties altijd een plan B (zieke leerkrachten bijvoorbeeld). Oefen jezelf in omdenken. Oefen ook met snel schakelen en het vragen en aannemen van hulp. Accepteer dat tegenslagen deel zijn van het leven. Doe aan mindfulness en/of meditatie.

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Focus op wat je hebt bereikt in plaats van wat niet

Het is niet zo dat de meeste mensen niet veel hebben, omdat ze ook maar een beetje willen. We hebben al heel veel en kunnen bijna alles regelen, en de meeste mensen willen dan alsnog maar een beetje. Ben blij met alles wat je hebt en hebt bereikt, en wil ook gewoon alles. Dan bereik je meer. Vier je successen! Geef jezelf ook erkenning, wacht niet op die van anderen.

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Zelfcompassie in je dagelijks leven: samenvatting

Zelfcompassie is niet tijdelijk. Het is een mindset die je elke dag mag onderhouden. Pas het toe in je dagelijks leven, maak er herkenningstekens voor (bijvoorbeeld een achtergrond voor je telefoon). Zorg voor ondersteuning, dat kan ook door een coach. Laat schuldgevoelens los en geef jezelf de zorg, aandacht en compassie die je verdient!

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)



Ficino Coaching

Delen is vermenigvuldigen

Deel je eigen ervaringen in de comments! Laten we samenwerken om als ondernemende ouders de wereld mooier te maken en onze kennis delen om samen te groeien.

[Linkedin.com/in/MartheRenders](https://www.linkedin.com/in/MartheRenders)