**Mijn eigen duurzaamheid ?!**

Mijn lijf tintelt nog na van de yogales die ik sinds kort volg. Gister heb ik een uitnodiging geaccepteerd om eens stil te gaan staan bij de 18 “ity’s” [bijv. simplicity, sincerity en dan nog 16] om zo meer verdieping in mijn dagelijkse manier van leven te brengen. Ik heb heerlijk in een herfstig bos gewandeld met man en kinderen eikels en kastanjes gevonden.

Goed bezig dus…

De dag van de duurzaamheid herinnert me er vandaag aan: Wat doe ík eigenlijk om fit en met energie aan de slag te blijven? Hoe blijf ik werken tot dat ik daarmee stop. Stop ik ooit helemaal met werken. Het zijn vragen die ik me regelmatig stel.

De ene keer denk ik ‘het zoals het komt en ik zie wel’; een andere keer wens ik dat acuut stop met werken en ga reizen; om vervolgens kritisch te kijken naar mijn aanbod en klantenkring. Kortom het verschilt per moment.

De rode draad hierin is dat ik graag in beweging blijf. Mijn lijf fit wil houden en gezond wil leven. Mij open wil stellen voor mogelijkheden en daarvoor regelmatig uit mijn comfort zone wil treden. Door bijvoorbeeld [uitdagende] wensen te formuleren en daar een tijd aan te koppelen. Over een half jaar, over anderhalf jaar, etc.

En eerlijk gezegd gun ik dat een ander ook. Dat je zo af en toe stil staat bij je eigen blijvende inzetbaarheid, je eigen duurzaamheid. Vandaar dat ik met zoveel plezier mensen coach die zijn vastgelopen in hun werk en/of leven. Om samen te verkennen wat voor degene de volgende stap kan zijn. De wens te formuleren en het aan te gaan. Stap voor stap. En vooral door ook onderweg te genieten.

En de grap is zo helpen mijn klanten me om zelf blijvend inzetbaar te zijn!