

## **Extraatje voor de lezers van Zij en Zeeuws – column Slik je kikker**

**Heb je de Column Slik je Kikker gelezen in Zij en Zeeuws? Maar heb je nog hoe JIJ dat voor elkaar krijgt, je dagelijkse kikker slikken?**

**Maak dan gebruik van de mensen om je heen en vraag hen om support. Dat kan eenvoudig door deze A4 vellen dubbelzijdig uit te printen op een steviger vel, het blad te vouwen op de stippellijn en deze reminder op je bureau of op je aanrecht te zetten....**

**Weet je wat er dan gebeurt? Je collega's en je huisgenoten willen het fijne ervan weten en ze vragen je wat dit voorstelt.**

**Deel je moeite of hobbelt om elke dag eerst de klussen te doen die je tegenstaan en vraag ze of ze je willen helpen. Vraag support, zodat men aan jou vraagt: Heb je vandaag je kikker al geslikt?!**

**En zeker weten dat jij voortaan ook elke dag denkt aan het slikken van de kikker, nu die zo nadrukkelijk aanwezig is!**

**Heb je meer hulp of begeleiding nodig, thuis of op de werkplek?**

**Schroom dan niet om contact met ons op te nemen, bel of mail gerust, ook om even een vraagje te stellen. Zie onze adresgegevens op de volgende pagina.**

**OrganieQ**  
Begeleiding in organiseren

Christa van Dieren  
Telefoon: 06 - 51 96 86 10  
E-mail: info@organieq.nl

**OPGERUIMD!**  
*Erna Verheij, Professional Organizer*

Erna Verheij  
Telefoon: 06 - 23 59 77 68  
E-mail: ernaverheij@opgeruimd.org

vouwlijn

## Reminder:



**Slik** je kikker aan het begin van elke dag