

# Slik je kikker!



Tessa (34) is een jonge energieke vrouw. Ze werkt bij een commercieel bedrijf in de regio. In haar werk loopt ze tegen het volgende aan: enkele administratieve onderdelen van haar werk vindt ze echt vervelend en liggen haar totaal niet. Vaak stelt ze een dergelijke klus uit, wat haar niet in dank wordt afgenomen door haar collega's, die last hebben van haar gedrag.

Thuis gebeurt eigenlijk hetzelfde. Ze heeft een hekel aan de was, daarom ligt er overal wat: vuile was, gewassen was die opgehangen moet worden en wasmanden vol droge kleding die in de kasten moet, maar waar de kinderen alweer hun kleding uit plukken.

Tessa ziet het allemaal gebeuren, ze heeft er zelf ook last van, maar ze vindt het reuze lastig om hier **VERANDERING** in te brengen. Ze ziet gewoon op tegen dit soort klussen, het is helemaal niet haar ding. Het is als het ware een enorme kikker die op de rand van haar bureau zit, die zich laat horen door z'n gekwaak en gewoon **ENERGIE 'VREET'**. De kikker wordt ook met de dag groter, en vraagt steeds meer aandacht.

Brian Tracey, een Amerikaanse auteur en spreker en expert op het gebied van effectief werken, zegt: **EAT THAT FROG! SLIK JE KIKKER!**

Wat is er erger dan de dag te beginnen met het opeten van een levende kikker? Begin je dag met het slikken van je kikker en er kan je niets ergers meer overkomen! Laat je de kikker echter op het randje van je bureau zitten, dan wordt hij steeds groter, viezer en moeilijker om op te eten. Hij 'vreet' dan energie. Dus zoek 's morgens je **KIKKER VAN DIE DAG**, slik hem door en geniet de rest van de dag van het feit dat je deze klus afgerond hebt!

Tessa start haar werkdag voortaan met het slikken van haar kikker van de dag. Hierdoor:

- >> krijgt ze elke dag veel meer gedaan;
- >> voelt ze veel meer voldoening;
- >> en ervaart ze ook veel meer energie tijdens haar werk.

Ook thuis slikt ze haar kikker; eerst even de rotklussen aanpakken, en dan genieten van het effect op de sfeer in haar gezin én van het gemak dat het in haar gezin oplevert! En haar collega's en huisgenoten helpen haar door te vragen: Heb je vandaag je kikker al geslikt?! Waarop Tessa tegenwoordig trots antwoordt: **JA**, met huid en haar!

Om zelf mee aan de slag te gaan:

- >> Heb jij ook van die kikkers op je werk? En zitten ze thuis misschien ook op je aanrecht? Maak er eens een **LIJSTJE** van.
- >> Slik elke dag je kikker en geniet daarna van de energie die het je de rest van de dag geeft.

Kijk op onze websites en download het uitgebreidere artikel over 'Slik je kikker', met daarin praktische **TIPS** en een link naar een filmpje over de kikker op de rand van je bureau. En heb je vragen hierover, of wil je graag een vraag besproken hebben in deze rubriek, schroom niet om ons te mailen.



Christa van Dieren en Erna Verheij zijn in het dagelijks leven Professional Organizer. Een betrekkelijk nieuw beroep, maar wel een beroep met toekomst! Want wie heeft er nooit eens te maken gehad met chaos in het hoofd, een woonomgeving die uitpuilt, of een overvol(le) agenda/bureau? Om jou te helpen om rust en ruimte in huis en hoofd te krijgen, geven ze jou handige tips om telkens weer een nieuw onderdeel van je leven 'op orde' te krijgen. Wil je thuis of op het werk met hen aan de slag? Kijk dan voor meer info op: [www.OrganieQ.nl](http://www.OrganieQ.nl) of [www.Opgeruimd.org](http://www.Opgeruimd.org)