



Besteed iedere dag tijd en aandacht aan je persoonlijke verzorging.
Zorgen voor jezelf schiet er nog weleens bij in door de hectiek van de dag.



Tip
6

Zorgen voor anderen is iets wat wij vrouwen vaak met gemak doen.
En dat is prima als je er voor zorgt dat het zorgen voor anderen
en het zorgen voor jezelf in balans is.



Als de balans meer doorslaat naar zorgen
voor anderen en je merkt dat je hierdoor
uitgeblust raakt, draag dan felle kleuren
die jou op de voorgrond plaatsen!
Je zult merken dat er dan minder
aan/van je gevraagd wordt. ;)

You look like
a million €!



"Kleren maken de vrouw
en haar inkomen!"

ASTRID WAST





Marieke

Veel vrouwen met een eigen bedrijf hebben hun kantoor/werkplek aan huis.
 Praktisch, je hebt altijd alles bij de hand.
 Het nadeel is een never-ending to-do-list.
 Je bent altijd aan het werk.
 Hoe kun je er nou voor zorgen dat je tijdens werktijd
 ook echt aan het werk bent voor je bedrijf?

Tip
4



En ook geen koffie
 met de buurvrouw!



Dit zijn mijn werktijden, jongens!



Zorg ervoor dat je een eigen werkplek hebt, waar je ongestoord kunt werken.
 De keukentafel is leuk om wat aan te werken als de kinderen spelen.
 Verwacht niet teveel van jezelf als je tijdens dit soort middagen je laptop erbij pakt.



Investeer in een gezamenlijk planbord waarop je voor ieder gezinslid
 voor de hele week kunt laten zien wat er gaat gebeuren.



Bereid je werkdag voor:
 noteer drie zaken
 die je de volgende dag,
 hoe dan ook, gaat doen.
 Sluit elke dag af
 met opruimen, jouw werkplek,
 maar ook met je kinderen.

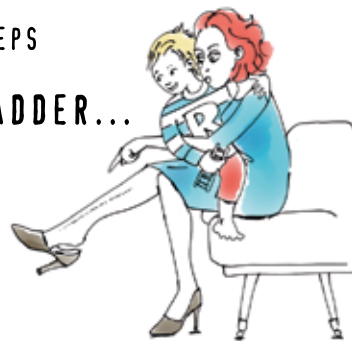
"Zet jouw rust ook eens bovenaan
 en vier het succes"

MARIEKE ANTHONISSE



SCHOENEN

OEPS
EEN LADDER...



6