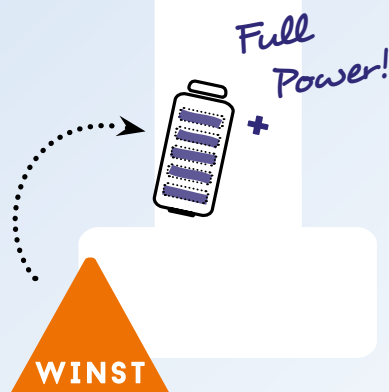


**OPTIMAAL  
PRESTEREN  
MAXIMAAL  
GENIETEN!**



*Vitaal zijn  
is genieten!*

Hoi, wat leuk dat je mijn inspiratie E-book 'Vitaal zijn is genieten' hebt gedownload.

Waarschijnlijk vind jij net als ik vitaliteit ook belangrijk, of mis je dat op dit moment een beetje en ben je geïnteresseerd in tips en wetenswaardigheden rondom vitaal werken.

Dan is dit E-book helemaal op je lijf geschreven!

Voor mij betekent vitaal zijn levensenergie ervaren. En daarvoor is aandacht voor lijf, brein en hart belangrijk.

Als je lekker in je vel zit, een opgeruimd hoofd en hart hebt en regelmatig bevlogenheid ervaart is er grote kans dat je meer in flow bent. Als dingen je makkelijker af gaan en je krijgt meer gedaan geeft dat meer plezier. En dat is belangrijk om veel werk te kunnen verzetten en de beste versie van jezelf te zijn.

Het is fascinerend op hoeveel manieren je bezig kunt zijn met vitaliteit.

Laat je daarom vooral inspireren door mijn tips en artikelen. Geniet van de doordenkers en vragen.

Gun jezelf een carrière waarin je bevlogen en optimaal presteert!

Veel leesplezier

*Desiree Dankers*

*Pssst, voel je uitgenodigd  
om met mij te sparren  
(06-42145415)*

**POSITIEF BLIJVEN DENKEN,  
BETEKENT NIET DAT JE  
ALTIJD BLIJ HOEFT TE ZIJN.**

**HET BETEKENT DAT JE  
ZELFS OP DE MOEILIJKSTE  
MOMENTEN JE BESEFT  
DAT ER BETERE DAGEN  
KOMEN.**

*Desiree Dankers*

## EMOTIES

# WAT IN EEN GOED HART ZIT, VERZUURT NIET!

Als je positief in het leven staat, een gezonde eigenwaarde hebt, jezelf liefhebt zoals je bent, omarmt wat je talenten zijn, en accepteert waar je grenzen liggen, volledig jezelf kunt zijn ...

... kun je de wereld tegemoet treden met een open en nieuwsgierige blik, in vol vertrouwen, waarderen wat er wel is, dankbaar zijn voor wat je hebt en voor wat op je pad komt, er zijn voor anderen zonder jezelf te verliezen, de ander zien voor wat hij waard is, ook als hij anders is en denkt.

Je leeft dan in vrijheid, zonder ergernis en boosheid over zaken die je niet kunt veranderen, zonder verdriet over dat wat

je achter je gelaten hebt, en zonder angst voor wat er komen gaat.

Vrijheid om je eigen kwaliteiten te benutten, je passies te vervullen en lief te hebben.

Vul je hart dus met dat wat goed voor je is. Dan is er geen ruimte voor negativiteit.



#vrijheid  
#bovendelijn  
#werkgeeluk



LIFE IS BEST  
EXPERIENCED

WHEN IT'S FULLY  
CHARGED

*Tom Rath uit het boek:  
Are you fully charged?*

## BEWEGEN

## DANSEN VOOR JE BREIN

Behalve dat JK een goede zakelijke vriend van mij is, praten we nog wel eens over ons vak in privésfeer. Niets leuker dan dat. Kijk maar waar wij het vanochtend in de app over hadden.

Weet je hè, Ik heb vorige week niet gedanst en voelde me wat minder gelukkig, zeg maar. Gisteren weer 2 uur gedanst en voelde me gelijk weer zo'n ander mens. 🧠  
Gek is dat hè?"

[09:31, 02-11-2022] JK

Mooi hè, wat dat met je kan doen! 😊

[09:45, 02-11-2022] Desiree Dankers

Vitaal zijn is vaak zo simpel als je kunt zien waar je wel en niet energie van krijgt. Daarom heb ik ook in mijn Powerboostprogramma als belangrijk onderdeel het Powerblock, een energiedagboek.

[09:48, 02-11-2022] Desiree Dankers

Voor mij is dit het bewijs dat de kracht van vitaliteit voor iedereen kan werken. Als je maar weet wat jou beweegt. Waar jouw energiebrengers zitten.

Erik Scherder (neurowetenschapper) legt op zijn onevenaarbare wijze uit hoe dat effect heeft op je brein:

**“Als je danst, bouw je een cognitieve reserves op. Dat komt doordat je beweging combineert met muziek – je doet iets uitdagends, iets wat moeite kost. Daarmee stimuleer je je hersenen om nieuwe verbindingen te leggen.”**



Bekijk de Youtube video!

**ALS JE IETS WILT  
VERANDEREN,  
PROBEER DAN NIET  
IETS AF TE LEREN  
MAAR FOCUS OP IETS  
NIEUWS AANLEREN.**

*Desiree Dankers*



## POSITIEF DENKEN EN DOEN

# DE 3 GOUDEN REGELS BIJ SUCCESVOL VERANDEREN

♪ *Het zijn de kleine dingen die het doen, die het doen* ♪ **Zonder noodzaak is veranderen gedoemd om te mislukken. Er gaat altijd een reden vooraf aan verandering van gedrag en gewoontes en groei. Alleen dan komen de wil en de bereidheid om er iets voor te laten en vooral om iets nieuws (aan) te willen leren.**

Daarna zul je in actie moeten komen om daadwerkelijk nieuwe gewoontes en gedrag aan te leren. Het starten is stap 1, volhouden is een lastige. Het geheim van succesvol veranderen zit hem vaak in kleine dingen, die cruciaal zijn! Hieronder mijn 3 tips:

### **Focus op AAN-leren** iets verwerven is fijner dan iets verliezen

Wil je nieuwe gewoontes en gedrag aanleren, focus dan niet op wat je wilt afleren, maar op wat je wilt aanleren. Iets loslaten zonder er iets voor terug te krijgen laat een 'gat' achter. Dat voelt voor niemand prettig. Waarom zou je iets afstaan als er niets tegenover staat? Door het nieuwe aan te leren, krijg je er een tool bij in je toolbox, die vanzelf vraagt om ruimte. Het verdringt dan als het ware de oude gewoontes waar je vanaf wilt.

### **Begin klein** Hoe groter je doel, hoe groter de kans dat het mislukt.

Stel daarom geen hoge eisen en oefen eerst in veilige situaties. Wil je bijvoorbeeld je grenzen leren aangeven, oefen dit

dan eerst op de hond en daarna op je partner, voordat je op je werk vertelt wat jouw grenzen zijn. Het is belangrijk dat het oefenen van nieuwe gewoontes leuk is, dat je het als experimenteren ervaart. Als je het kunt zien als spelen, leer je het makkelijkst. Een stip aan de horizon is leuk, zolang je die met het blote oog kunt zien en je piekpaaltjes tot aan die stip ook als doelen op zich ervaart.

### **Maak je incrowd 'partners in crime'** Afspraken met anderen komen we altijd na, maar afspraken die we met ons zelf maken zelden.

Herken je dit? Door met anderen te delen wat je wilt veranderen en dit uit te spreken, ervaar je het als echter. Als je dan ook nog met die ander bespreekt wat je doel is en wanneer je het veranderd wilt hebben, werkt dat als stimulans. Want voor een ander wil je niet falen, geen slappe excuses hoeven te verzinnen. Veel leuker is het als je het bereikte resultaat kunt vieren en samen het trotse gevoel kunt delen.

Heel veel succes!

*Psst! Laat me weten wat jij graag zou willen veranderen!*

**WE ARE SO  
SUCCEFULL  
AT BEING  
COMFORTABLE**

**THAT COMFORT  
HAS BECOME THE  
ENEMY OF OUR  
SUCCESES**

*Wim Hof*



**HET PROBLEEM  
IS NIET DAT JE NIET  
WEET WAT JE MOET  
DOEN**

**MAAR DAT JE NIET  
DOET WAT JE AL  
LANG WEET.**

*Desiree Dankers*

## ENERGIE

HARDER LOPEN OF  
HARD LOPEN?

**Hardlopen als je niet fit bent. Als je zo moe bent dat je alleen nog maar op de bank kan ploffen en naar de televisie kan staren.**

Niets is zo confronterend als dat. Het moeten starten, de pijntjes, die benen die te zwaar voelen, voelen hoe moeizaam het gaat. De meesten beginnen er daarom ook niet aan.

Ik wel.

Midden in mijn burn out ben ik gestart. Onder begeleiding van een 'running-therapeut'. Eerst individueel, en na een aantal keer aangesloten bij de groep.

Drie kilometer was het bij aanvang. Ik weet nog heel goed hoe zwaar ik de laatste meters vond. 4-5 jaar later doe ik het nog steeds. Met 1-2 keer trainen per week ren ik met gemak 10 kilometer binnen het uur.

Hardlopen inzetten als middel werkt.

Door het lopen maak je hormonen vrij, zoals serotonine en endorfine, ook wel de geluksstofjes genoemd. Die maken dat je je tevredener, blijer en veiliger voelt. En dat kon ik goed gebruiken. Mensen in een burn-out kunnen zeer onzeker zijn en nog maar moeilijk genieten. Waar ik ook sterk behoefte aan had, was veel zoete dingen, waaronder koek en chocolade. Doordat ik constant moe was, had ik snelle suikers nodig.

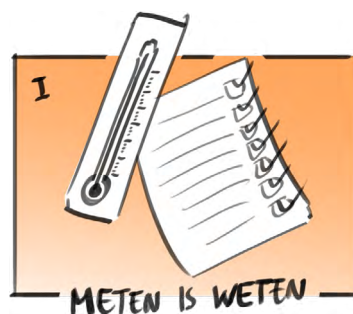
Hardlopen stimuleert ook de aanmaak van dopamine, wat je een gevoel van beloning en genot geeft. Met het sporten verdween de behoefte aan snelle suikers steeds meer en voelde ik me letterlijk weer lekkerder in mijn lijf. Het gaf mij energie om ook andere zaken aan te pakken die moesten veranderen.

Vandaag de dag ben ik weer helemaal vitaal. Mijn onderneming groeit en ik geniet elke dag van wat ik doe.

Als ik mijn wekelijkse rondje loop, voel ik hoe ik erbij sta. Het vertelt me of ik in balans ben. Gaat het moeizaam of ben ik juist in flow met veel creatieve ideeën...? Mijn lichaam vertelt het mij feilloos. En het vertelt me ook waar ik aandacht aan moet geven.

Hardlopen is voor mij mijn barometer geworden.

Voor mij geldt: nooit meer harder lopen, wel altijd hardlopen.



*Wat gebruik jij als barometer?*

THE ONLY WAY  
TO DO GREAT WORK  
IS TO LOVE  
WHAT YOU DO

*Steve Jobs*

## GELUK-HAPPINESS

# HOE STA JIJ ELKE OCHTEND OP?

Natuurlijk hoeft het niet elke dag feest te zijn. Maar elke dag even een binnenpretje en een kippenvelmomentje, dat wil toch iedereen.

Toch zijn er legio mensen die elke dag weer op weg gaan naar die baan waar ze geen plezier aan beleven. Die opzien tegen dat saaie overleg en het contact met die vervelende collega. Die 's avonds thuiskomen vol frustraties, gehaast en gestrest, te moe om nog naar verhalen van hun naasten te luisteren. En de volgende dag tegen beter weten in weer naar hun werk gaan.

Hoe begint jouw dag? Ben je niet uit je bed te branden? Geniet je vooral nog even na van die gezellige avond ervoor alvorens je steunend en kreunend opstaat? Of ben je voor de wekker wakker met het vooruitzicht dat je weer een leuke dag voor de boeg hebt?

Ga eens voor jezelf na wat jou doet opstaan elke dag!

*#vitaliteit*  
*#talentenontwikkeling*  
*#passie*



**SUCCES IS NIET DE  
SLEUTEL TOT GELUK,  
GELUK IS WEL DE  
SLEUTEL TOT SUCCES;  
ALS JE HOUDT VAN  
WAT JE DOET, ZUL JE  
SUCCESVOLLER ZIJN.**

*Onbekend*



## VEERKRACHT

## IK BEN EEN BROKKENPILOOT

Onlangs donderde ik nog van de trap, zonder aanwijzing of reden, en vorig jaar maart (lees: in de eerste lockdown) was ik die sukkel die tijdens het thuiswerken over het snoer van haar laptop struikelde. Mijn gezicht en lijf zitten dan ook vol littekens.

Mijn zichtbare littekens symboliseren mijn leven. De vele 'oorlogswonden' die ik heb opgelopen, blijven niet beperkt tot mijn uiterlijk. Wie mijn trainingen weleens heeft bijgewoond, kent het verhaal van mijn verleden.

Maar ben ik daardoor minder gelukkig?

Integendeel. Ik ervaar mijn leven als kansrijk en volledig, en voel mij omringd met mensen die mij liefhebben. Ik houd van het leven, de uitdagingen ervan en de ontdekkingen die ik elke dag weer doe.

Leven is vallen en opstaan, en vooral doorgaan!

Nergens leer je meer van dan van tegenslag. Nergens groei je meer van dan als je uitdagingen aan gaat.

Het enige wat je daarvoor nodig hebt, is geloof in jezelf en een drive hebben om alles uit het leven te halen wat erin zit.

Die levensenergie aanboren, dat is waar ik jou ook mee kan helpen.

Voor inspiratie en een kop koffie of thee: neem vrijblijvend contact met mij op.



#bovendelijn #vitaliteit  
#talentenontwikkeling



**NEVER REGRET A  
DAY IN YOUR LIFE,  
GOOD DAYS GIVE  
HAPPINESS, BAD DAYS  
GIVE EXPERIENCE,  
WORST DAYS GIVE  
LESSONS, AND  
BEST DAYS GIVE  
MEMORIES.**

*Underground*



# ACTIE BESTAAT UIT DRIE VERSCHILLENDE DINGEN:

1. WAAR GA JE MEE STARTEN?
2. WAAR GA JE MEE DOOR?
3. WAAR GA JE MEE STOPPEN?

NEEM DE TIJD OM DAAR  
VANDAAG EENS OVER NA TE  
DENKEN EN KOM IN ACTIE.

*Desiree Dankers*

## EMPOWERMENT

# IK MOET GEWOON MINDER MUTSERIG DOEN.

Onlangs zei een professional tegen mij: “Ik heb tegen mijzelf gezegd: ik moet gewoon minder mutserig doen.” Als een coachee dit tegen mij zou zeggen in mijn sessies, reken ik hier meteen mee af.

Want hoe doe je dat? Iets niet meer doen en dat van jezelf moeten?

Nou ‘gewoon’, hoor ik je zeggen.

En waarom is het dan nog niet gelukt?

Precies! Iets anders willen doen, verandert niet alleen met een voornemen en jezelf streng toespreken.

Dus: ga eerst op zoek naar de achterliggende redenen waarom je doet wat je doet.

Zoek uit wat dit gedrag oproept. Ruim op wat veroorzaakt dat je nog steeds het gedrag vertoont.

En ga bepalen welk gedrag je WEL wilt laten zien. Bijvoorbeeld zelfverzekerd handelen.

Bepaal vervolgens wat je wilt en waarom je dat zo graag wilt.

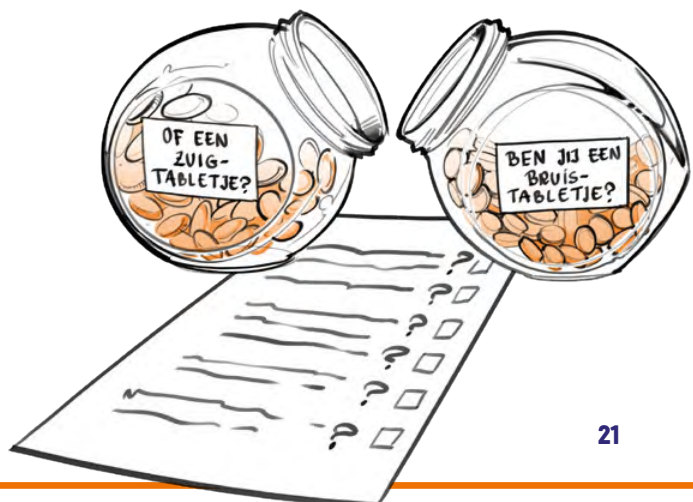
Als je helder voor ogen hebt wat het je oplevert als je ander gedrag laat zien, ga je vanzelf iets anders willen en is het geen moeten meer.

Werken aan gewenst gedrag en aan doelen is vele malen effectiever dan proberen oud (ongewenst) gedrag af te leren.

‘Willen’ geeft je eigen regie, een opgeruimd hoofd & hart. Ruimte om te veranderen en positief denken en doen maken dat je meer plezier in je leven ervaart.

Kortom: vitaal zijn werkt beter.

*Wat zou jij meer willen laten zien? Waar zou jij beter in willen worden?*



**EEN GLIMLACH  
OP JE SMOEL**

**GEEFT EEN BOOST  
AAN JE GEVOEL.**

*Bart Heeling*

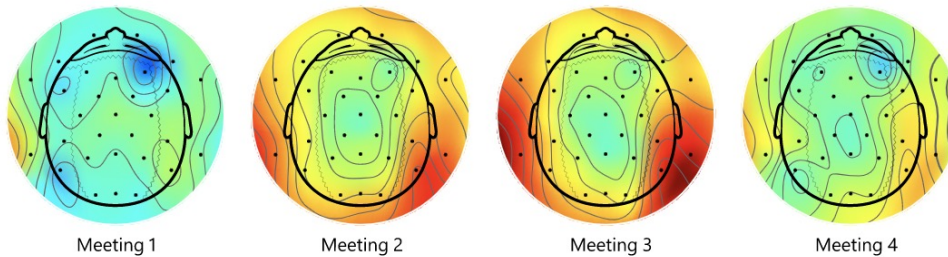
BREIN

# DE NOODZAAK VAN EEN BREAK

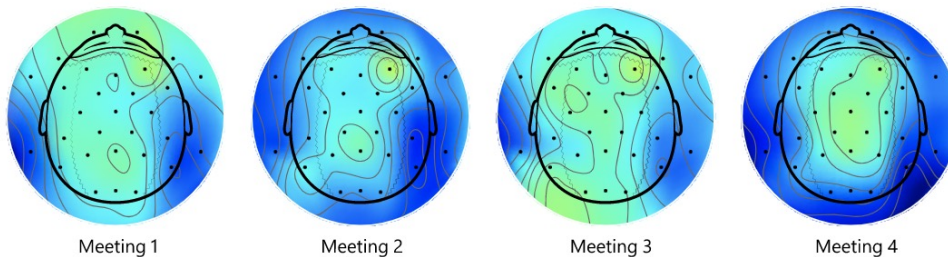


Microsoft's Human Factors Lab used EEG caps to measure beta wave activity – associated with stress – in the brains of meeting participants. For those given breaks, their average beta wave activity remained largely steady over time; the 'coolness' of their stress levels is visualized here in blues and greens. For those deprived of breaks, their average beta wave activity rose as time passed, suggesting a buildup of stress; that increase is depicted here with colors shifting from cool to hot. The chart represents the relative difference in beta activity between break and no-break conditions at the top of each meeting (averaged across the 14 research participants).

NO BREAK



WITH BREAKS



An EEG cap to monitor electrical activity in the brain



Average beta activity across research subjects during four meetings



**SUCCES BELEVEN WE  
ALTIJD ALS IETS WAT  
ER NOG NIET IS. HET  
HELPT TE HERKENNEN  
WAT ER WEL IS.**

**DINGEN WAAR JE  
TROTS OP KUNT ZIJN  
OF WAAR ANDEREN JE  
OM WAARDEREN.**

*Onbekend*



## EIGENAARSCHAP

# DE ZEVEN EIGENSCHAPPEN VAN EFFECTIEF LEIDERSCHAP

In het boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* van Stephen R. Covey staat beschreven wat de 7e en laatste eigenschap is van 'highly effective people'.

## Eigenschap 7: Houd de zaag scherp

In het bos is een boswachter aan het zagen. Hij zaagt zich suf. 'Hoe lang bent u al bezig?' vraag je. 'Meer dan vijf uur,' antwoordt hij. 'En ik ben kapot. Dit is superzwaar!'. 'Maar... waarom stopt u niet even om de zaag weer scherp te maken?', vraag je. 'Dan gaat het een stuk sneller.' De boswachter antwoordt: 'Daar heb ik geen tijd voor, ik moet nog veel te veel zagen...'

De zaag scherp houden heeft betrekking op het onderhoud en de verbetering van het beste instrument dat je hebt: jezelf. Hierbij gaat het om het onderhoud op vier dimensies:

- Lichamelijke vaardigheden: beweging, voeding, stressbeheersing.
- Spirituele vaardigheden: streven naar duidelijke waarden, toewijding, studie en meditatie.
- Geestelijke vaardigheden: lezen, visualiseren, plannen, schrijven.
- Sociaal-emotionele vaardigheden: dienstbaarheid, empathie, synergie, innerlijke zekerheid.

Door aandacht te hebben voor alle aspecten die horen bij vitaal zijn ontwikkel je de 7 eigenschappen van Highly effective people zoals beschreven door Stephen R. Covey.

Lees verder



I CAN DO THINGS  
YOU CAN NOT

YOU CAN DO THINGS  
I CAN NOT

TOGETHER WE CAN DO  
GREAT THINGS

*Mother Theresa*

Als tijd, geld, gezondheid géén rol speelt, wat zou je dan het allerliefste doen?

1

2

3

**ALS JE EENMAAL  
JE WAAROM HEBT  
GEVONDEN, KUN JE  
ELKE HOE AAN**

*Friedrich Nietzsche*

Dit ga ik anders doen:

1

2

3



## Desiree Dankers

Mooving People

Desiree is een ervaren executive-coach, adviseur en trainer op het gebied van vitaal werken, werkgeluk.

In ruim vijftientig jaar hielp zij meer dan duizend professionals uit allerhande organisaties (o.a. in de ICT sector) om nog meer plezier uit hun werk te halen, hun talenten optimaal te benutten en de beste versie van zichzelf te zijn<sup>1</sup>.

De aangeboren interesse voor mensen en ontwikkeling is terug te zien in haar universitaire scholing en werkervaring in diverse rollen binnen het vakgebied HRD (Human Resource Development) bij verschillende commerciële ondernemingen.

Doortastend, dynamisch en altijd met een knipoog – dat is de manier waarop Desiree Dankers jou in beweging krijgt en laat bruisen van energie. Een ieder die met haar aan de slag gaat, ervaart het: leven met passie en een opgeruimd hart en hoofd draagt direct bij aan nog meer zakelijk succes!

---

<sup>1</sup>Daarbij gebruikt zij haar eigen brede kennis en ervaring op het gebied van vitaliteit, psychologie en persoonlijk leiderschap én de methodiek Boven de Lijn (die ze als exclusief recht als partner van Koeleman, Sterk & Partners mag gebruiken). Samen met KSP ontwikkelde zij het Powerboostprogramma©.

---