

Hoe kom je af van slechte gewoontes?

Als je je leven in een nieuwe richting wil sturen, moet je vaak eerst afrekenen met je slechte gewoontes. Want enkel goede gewoontes renderen op lange termijn. Het is de kern van het boek 'Het sneeuwbaaleffect' van Darren Hardy.

Kijk bij elke slechte gewoonte of er een bepaalde aanleiding is. "Welke emoties – denk aan stress, vermoeidheid of verveling – lokken slechte gewoontes uit en wanneer?", raadt Hardy aan.

De volgende stap is afstand doen van die dingen die je slechte gewoontes mogelijk maken. "Wil je minder *bingewatchen*, zet dan je Netflix-abonnement stop. Als je gezonder wil eten, verwijder dan alle rotzooi uit je keukenkastjes en stop met het kopen van junkfood." Kan je sommige slechte gewoontes helemaal laten vallen? Of kan je ze mogelijk vervangen door zaken die niet meer zo

schadelijk zijn? Wat zijn bijvoorbeeld gezonde alternatieven voor snoep? In zijn boek geeft Darren Hardy dit voorbeeld: "Zelf heb ik

ijs vervangen door zelfgemaakte gelatinepudding die minder calorieën bevat."

Als je jarenlang dezelfde slech-

te gewoonte onderhield – zoals het drinken van (veel) koffie – is het verstandig om jezelf wat tijd te gunnen om die gewoonte stap voor stap af te bouwen. Maar soms is het volgens Hardy beter om meteen in het spreekwoordelijke koude zwembad te springen. "Als het gaat om het veranderen van gewoonten in de persoonlijke sfeer doe ik het altijd kalm aan. Maar in mijn werk vind ik de sprong in één keer altijd veel effectiever. Of het nu om een nieuw zakelijk initiatief gaat of om potentieel nieuwe klanten, het kalm aan doen, werkt dan meestal niet."

(WiVi)



Hier maak je het mee

 Vlaams Parlement



Word jij onze Vlaamse ombudsman of -vrouw?

De Vlaamse ombudsdienst is als onafhankelijke instelling verbonden aan het Vlaams Parlement. De dienst bemiddelt en verzoent bij ontevredenheid over een overheidsdienst. De Vlaamse ombudsman of -vrouw is volledig onafhankelijk en neutraal.

De functie? Als ombudsman of -vrouw werk je dagelijks samen met je team aan het verbeteren van de relatie tussen burgers en de overheid. Je leidt je team als een people manager. Onpartijdigheid en transparantie staan centraal in jullie dienstverlening.

Jouw profiel? Een universitair diploma en minstens vijf jaar nuttige beroepservaring (juridisch, administratief, sociaal of in een ander domein dat bruikbaar is voor de functie) zijn onontbeerlijk. Daarnaast ben je een goede coach en een doordachte beslisser!

Ons aanbod? Een aanstelling (mandaat) van zes jaar, maximaal verlengbaar voor eenzelfde periode. Je krijgt een zeer competitief salaris, een eindejaarstoelage, vakantiegeld én een aantrekkelijk pakket extralegale voordelen (hospitalisatieverzekering, gratis woon-werkverkeer, fietsvergoeding, thuiswerkvergoeding, enzovoort). Je kunt bij Search & Selection een salarissimulatie aanvragen.

Geïnteresseerd? Stel je kandidaat! Solliciteren kan tot uiterlijk 24 september. Meer informatie over de vacature en de selectieprocedure vind je op www.vlaamsparlement.be of www.searchselection.com. Meer informatie over de Vlaamse ombudsdienst vind je op www.vlaanderen.be/vlaamse-ombudsdienst.

Op welke extra's naast loon heb jij recht?



Check het Salariskompas!

 Jobat
Go for happy.