

Geef complimenten!

Deel vandaag elk uur ten minste één compliment uit.

Na afloop:

En, hoe ging dat? Moeilijk of makkelijk, elk uur een compliment geven? Wat leverde het jou op?

Complimenten zijn de belangrijkste energiegevers. En energiegevers zijn belangrijk voor een goede werkdrukbalans.

Wil je er een gewoonte van maken om complimenten te geven? Bedenk dan:

- Op wat voor momenten? Aan wat voor mensen? Hoe vaak wil je complimenten geven?
- Wat is daar anders aan dan voorheen?
- Wat is de 'trigger' (de aanleiding) om een compliment te geven?
- Wat ga je doen om dit 21 dagen vol te houden, zodat het een gewoonte wordt?

Wees niet te bescheiden.

Geniet met volle teugen van het complimenten uitdelen en ook van complimenten die je ontvangt.