

PAULINE DE WILDE

LEF

December 2020



JE KUNT MEER DAN JE DENKT

Hoe gaat het met je? Ik heb deze vraag eerder gesteld en weer wil ik oprecht weten of het goed met je gaat. De belangrijkste vraag is: ben je gezond? Ik hoop het van harte en zo niet dan stuur ik je bij deze liefde en energie om er snel weer bovenop te komen. De tweede vraag die ik je wil stellen: hoe gaat het geestelijk met je? Er gebeurt zoveel dat ik het me goed kan voorstellen dat je er even helemaal doorheen zit... "Even? Nou, niet even hoor Pauline!". Dat snap ik en dat mag. Alles mag er zijn, echt. Omarm je shitty 'feelings' (hoe heftig of misschien ongeoorloofd ze misschien ook zijn in jouw ogen, het is ok) en daarna pakken we door. Ja, ook nu, zo tegen het einde van het bewogen jaar... want dat is namelijk het begin van een nieuw jaar (voelt al lekkerder toch?).

Ik geef je drie tools. **LEF: Liefde, Energie en Focus**. De L van Liefde is de Liefde voor jezelf. Niets egoïstisch aan, pure noodzaak. Als jij goed voor jezelf zorgt, kun je nog beter voor de ander zorgen. Dus pak nu je agenda en plan een moment voor jezelf in. Wat voor leuke dingen ga je doen? Een leuke oefening is om op te schrijven waar je echt van houdt. Ga net zolang door met schrijven totdat er een dikke glimlach op je gezicht verschijnt en dát ga je dan doen.

De tweede is de E van Energie. Maak een lijstje van de mensen om je heen die jou energie geven. Zorg dat je veel tijd met hen spendeert. Plan een wandeldate, brainstorm met ze via FaceTime of spreek af elkaar minimaal één keer per week te bellen om elkaar energiek en scherp te houden.

En als derde de F van Focus. Waar ligt jouw focus in 2021? Neem na het lezen van deze mail nog drie extra minuten de tijd om op te schrijven wat jouw doel is voor 2021. En je "mag" er in die drie minuten maar één opschrijven. Waarom? Om...de focus te houden. Dát doel werk je in de vakantie helemaal uit tot in detail en dan plan je meteen je eerste actie. Je weet het hé? Zet één stap en er volgt altijd een resultaat. Als laatste wil ik je zeggen, dank je wel dat je onderdeel bent van mijn netwerk, dat je mijn nieuwsbrief leest, dat je me volgt en support. En ik hoop je in het nieuwe jaar weer tegen te komen op een mooi (online) event of tijdens mijn programma "Presenteren met LEF", want lees deze quote maar eens goed:

"DE WERELD ZIT OP JÓU TE WACHTEN"



PAULINE DE WILDE
PRESENTEREN
MET LEF

ONLINE IS NET ALS TV MAKEN

En laat ik daar nu enorm fan van zijn. Wat ik het leukste vind aan het presenteren van tv-programma's, zoals destijds Snowmagazine, ViaVacance (RTL4) en Ondernemerszaken (RTL7) is dat je met een hecht, vaak onbekend, team in korte tijd een show moet neerzetten. Geen gelul, maar focus op je doel. Vóór zonsopgang moet dat shot van het Amfitheater erop staan en als je hoopt op een afdaling met blauwe lucht en poedersneeuw, terwijl het met bakken uit de hemel komt, ga je langlaufen (of kaasfonduen) in plaats van diepe sneeuw skiën.

En die creativiteit zie ik nu ook terug online. Met een, vaak nieuw, team gaan we nieuwe paden bewandelen en heb ik afgelopen maanden award shows online gedaan, talkshows in fabrieken gepresenteerd, ledenvergaderingen dynamisch gemaakt en ervoor gezorgd dat we met elkaar in verbinding blijven. Essentieel voor deze tijd. Voor mij is presenteren mijn passie, dat is niet voor iedereen zo, dus bij deze een groot compliment voor al die CEO's die opeens in dat zwarte gat (de camera) moesten praten en voor al die mensen die bij mij aan de talkshowtafel plaatsnamen en geen idee hadden wat er allemaal gebeurde tijdens die opnames. Chapeau. We weten dat online events blijven, absoluut in de combinatie met een stukje live. Dus ik zou zeggen:

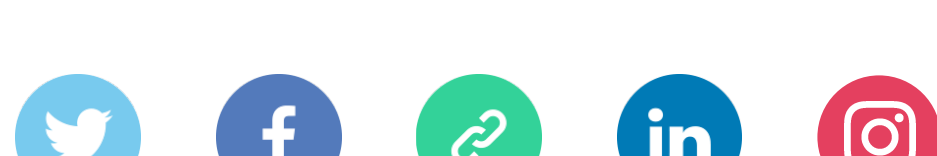
be prepared and have fun.

Hierdoor kunnen we allemaal genieten van de gave aspecten van tv maken: met een hecht team samen iets moois neerzetten.

Klinkt dat niet als een perfect vooruitzicht voor 2021?!



VOLG JE MIJ AL OP SOCIAL MEDIA?



TOT VOLGEND JAAR

Bij deze wens ik je vanuit de grond van mijn hart, hele fijne feestdagen toe. Zonder teveel cadeaus, maar met extra veel liefde en aandacht voor je dierbaren en degenen die het echt nodig hebben.

*Tot 2021
dan maken we er samen een mooi jaar van!*

Liefs Pauline

SEE YOU SOON!

