

SAM GEEFT INZICHT

Groene peper momenten zijn momenten:



- waarop je geniet van waar je mee bezig bent voor je het weet is er een paar uur voorbij
- waarop je de tijd vergeet
- waarop je amper moet nadenken bij wat je doet
- waar je naar uitkijkt
- waarop je zelf denkt dat wat je doet niet zo bijzonder is en anderen je erop wijzen dat je het juist goed doet, bijvoorbeeld wanneer je onder druk staat, in moeilijke omstandigheden verkeert, of als je moe bent
- waarbij je na afloop misschien fysiek moe bent, maar mentaal heb je meer energie dan je vooraf had

Rode peper momenten zijn momenten:



- waarop de tijd niet vordert
- waar je niet naar uitkijkt
- waarop je jezelf heel erg moet concentreren om erbij te kunnen blijven of om een goed resultaat te kunnen neerzetten
- waar je moe van wordt
- die in je functioneringsgesprekken of evaluatiegesprekken steeds terugkeren, en waar maar weinig of niets van terecht komt
- je ziet er tegenop, je stelt het uit, de tijd kruipt vooruit en je bent je tijdens de activiteit voortdurend bewust van het feit dat het je veel energie kost
- die vaak opduiken in je storende gedachten en waar je 's nachts van wakker ligt, waar je niet uitkomt.