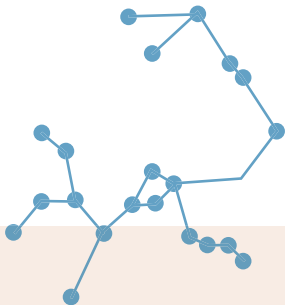


LAAT HET HOREN WANNEER JE EEN PROJECT BEGINT EN EINDIGT



Boogschutter wordt gemotiveerd door de energie en opwinding vanuit zijn omgeving. Waar anderen misschien niet zo lang stilstaan bij het afronden van een project, hebben Boogschutters wat meer vertoon nodig om kleine overwinninkjes te vieren, of om in de stemming te komen voor een nieuw project. Decoreer je werkplek met een kleine gong en sla er voor en na het voltooien van een project op. De stimulerende klanken zijn precies de motivatie die je nodig hebt om dingen gedaan te krijgen.



DOE AAN PILATES

Pilates is de perfecte activiteit voor atletische Boogschutters. Je spieren worden gerekt en je valt er ook nog eens van af. Bovendien is het het soort ritueel dat jou geaard houdt. Als het teken dat over de dij en heupen heerst, zul je als Boogschutter erg genieten van oefeningen die op deze lichaamsdelen zijn gericht. Een geweldige oefening voor je dij en heupen is de beenbrug in combinatie met beendips. Vorm een brug met je benen door op je rug te gaan liggen met je voeten plat op de grond (je armen langs je zij) en je heupen van de grond te tillen. Strek één been naar boven en naar buiten zodat het loodrecht op je romp staat, laat het vervolgens zakken en herhaal dit met het andere been.





LEG DE CONCURRENTIE HET VUUR AAN DE SCHENEN

Vuurtekens vinden een beetje vriendschappelijke competitie heel leuk. Het sleutelwoord hierbij is 'vriendschappelijke'. Ga op een gezonde manier met je competitieve kant aan de slag door een teamsport te gaan doen. Je zult merken dat teamsporten zoals voetbal, basketbal, volleybal of zelfs een hardlooptroepje, het best bij je passen. Het teamgevoel kan je passie voor actie een flinke impuls geven. Voed jezelf met de energie en het enthousiasme van je teamgenoten. En: vergeet niet dat het maar een spel is. Het maakt niet uit of je team wint of verliest, het gaat erom dat je plezier hebt en dat je beweegt.

LEER ANDEREN DAT LEREN MACHT IS

Het is zo simpel als één plus één twee is... Als vuurteken hebben je ambitie en passie voor avontuur je veel levenservaring opgeleverd. Breng die passie en levenslust over op andere mensen door vrijwilligerswerk te doen en daarbij andere mensen iets te leren. Misschien kun je gastlessen geven op een school, in de bibliotheek voorlezen aan kinderen, of volwassenen iets leren in het buurthuis. Kies maar. Maar waar je ook voor kiest, weet dat wat je doet een daad van liefde en geduld is. Een goede leraar inspireert en motiveert zijn leerlingen. En niet alleen je leerlingen zullen hier baat bij hebben. Als vuurteken kan het werken met een groep ook voor jou heel bevredigend zijn. Maak een overzicht van al je talenten en kijk maar eens waarmee je mensen kunt helpen.

