

3 gouden tips voor meer balans



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Inleiding

Ben jij vaak druk in je hoofd en zou je best wat meer rust en balans willen? Geweldig dat je de stap hebt gezet om je aan te melden bij Succesvol in Balans!

Daardoor heb jij nu dit gratis e-book tot je beschikking. Jij hebt nu 3 gouden tips in handen om de eerste stappen richting meer rust en balans te zetten!

Probeer de tips één voor één uit. En houdt vol! Er is namelijk onderzoek gedaan hoe lang het duurt om nieuwe gewoonten aan te leren. En daar kwam uit naar voor dat het aanleren van een nieuwe gewoonte gemiddeld 66 dagen kost!

Je zult merken als je meer balans in jezelf ontwikkelt, er ook meer balans ontstaat in jouw leven en daarmee ook balans in relaties met anderen, zoals in je gezin en op je werk. Om een voorbeeld met kinderen aan te halen: herken je ook dat als je zelf gestrest bent, je kinderen ook veel onrustiger worden en juist dan vervelend gedrag gaan vertonen? Terwijl als je zelf rustig en beheerst bent, kinderen ook rustiger zijn? Kinderen spiegelen jou onvoorwaardelijk!

Je kunt dit E-Book online lezen, opslaan als PDF en uitprinten.

Het is mijn passie en missie is meer geluk te creëren. Om de wereld een beetje mooier te maken. Omdat ik zie in mijn omgeving hoeveel vrouwen er worstelen met het hoog houden van alle ballen. Omdat ik zie hoeveel vrouwen er niet volledig gelukkig zijn en niet het leven van hun dromen leven.



Succesvol in Balans

En ik weet uit ervaring dat het anders kan. Als ex piekerkoningin en stresskip, weet ik hoe het is én weet ik hoe je dit kunt veranderen.

Ik leefde vroeger heel erg in mijn hoofd, was enorm goed in piekeren, in bedenken wat anderen van mij vonden of hoe ik over kwam op anderen. Ik wilde voldoen aan de verwachtingen van anderen. Ik mocht absoluut geen fouten maken van mijzelf, want dat voelde als falen. Daarmee legde ik de lat hoog, voor mijzelf, maar ook voor anderen. Herken jij dit ook, dat je wilt voldoen aan verwachtingen van anderen, dat je het graag goed wilt doen?

Ik ben zo dankbaar dat ik heb mogen leren dat geluk in jezelf ligt. Dat de lat best een beetje lager mag. Dat ik de inzichten heb gekregen om rust te creëren voor mijzelf. Als ik het kan leren kan iedereen het leren!

Gelukkig zijn is een keuze. Er is maar één persoon verantwoordelijk voor jouw geluk en dat ben je zelf! En ik ben er om je te helpen, ik geef je tips, inspiratie en support om het geluk te creëren.

Je hebt de eerste stap richting meer balans gezet doordat je nu deze eerste drie gouden tips in handen hebt. Lees de tips eerst allemaal door en ga ze daarna stap voor stap integreren in je leven.

Ga elke dag met 1 tip aan de slag. En gun jezelf de tijd om de gewoonte je eigen te maken, om het echt te integreren in je leven. Zoals ik al eerder zei, het duurt gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren. Gun jezelf die tijd!



Succesvol in Balans

Elke keer dat het je WEL lukt om meer balans te ervaren ben je een stap dichterbij jouw doel! Dus focus op de succes momenten, op de (kleine) veranderingen die je waarneemt. Heel veel kleine veranderingen, maken uiteindelijk ook de grote verandering.

We kunnen nu eenmaal niet van de ene op de andere dag een ander persoon zijn. Verandering gaat stap voor stap, beetje bij beetje. En dan komt er een moment dat je terug kijkt en denkt "Yes, het is mij gelukt, ik voel dat ik zo veel meer in balans ben!"

Hoe lang duurt zo'n proces? Elke persoon is anders. Iedereen maakt andere dingen mee in zijn leven. De mate van stress en piekeren verschilt ook van persoon tot persoon. Toch weet ik zeker als je deze drie gouden tips gaat integreren, dat je al direct gaat voelen dat dit werkt! Dat je meer rust ervaart. En dat zal je motiveren om door te gaan om verder te gaan met deze persoonlijke ontwikkeling.

Ik gun je die rust en die verandering. Heel veel plezier en succes met de drie gouden tips!

Liefs,

Sandra



Succesvol in Balans

Tip 1: Doe één ding tegelijk

- Een boodschappenlijstje maken terwijl je staat te koken.
- Je email checken terwijl je aan het eten bent.
- De krant lezen en met een half oor naar het verhaal van je kind luisteren.
- Facebooken terwijl je aan de telefoon zit.

Herken je dit? Multitasken noemen we het en vrijwel iedereen doet het.

We multitasken ons de dag door en we denken dat we er nog hartstikke goed in zijn ook... toch is dit niet zo. Onze hersenen wisselen namelijk razend snel tussen de verschillende activiteiten die we doen.

Onderzoek toont aan dat juist de meest fervente multitaskers zich beter op één activiteit kunnen concentreren. En nee, vrouwen zijn er niet beter in dan mannen. Ditzelfde onderzoek wijst ook uit dat het razendsnel schakelen tussen taken juist extra energie kost én zorgt dat je minder nauwkeurig bent. Oei, valt dat even tegen!

Slechts 2% van de bevolking kan multitasken komt uit het onderzoek!

DUS: Doe één ding tegelijk!



Succesvol in Balans

Soms denk je dat je 1 ding tegelijk doet....

Soms doe je wel ogenschijnlijk 1 ding tegelijk, maar dwalen toch je gedachten af. Herken je het, dat je de auto parkeert en dat je een stuk van de route in je hoofd gemist hebt? Ogenschijnlijk was je alleen aan het autorijden, maar je was er met je gedachten niet bij. Misschien heb je zitten piekeren of gesprekken in je hoofd gevoerd?

Hoe zorg je er nu voor dat je met je aandacht volledig in het hier en nu bent? Heel simpel, door te benoemen wat je aan het doen bent!

Dat mag hardop en dat mag in gedachten. Zeg even "ik ben aan het autorijden, ik heb mijn aandacht bij de weg en het verkeer om mij heen" En als je merkt dat je gedachten af willen dwalen zeg je opnieuw "ik ben met aandacht aan het autorijden".

Dit kan ook met eenvoudige huishoudelijke handelingen. "Ik kook eten", "ik roer in de pan". En kijk eens met aandacht naar de inhoud van de pan. Hoe is de structuur van het eten? Kun je het eten al ruiken? Het is echt heel rustgevend om met al jouw zintuigen aan het koken te zijn!



Succesvol in Balans

OPDRACHT

De opdracht voor vandaag is je extra bewust te zijn van het hier en nu én steeds 1 ding tegelijk te doen.

Kies nu 3 activiteiten die je vandaag met VOLLE AANDACHT gaat doen:

1)
2)
3)

Aan het eind van de dag schrijf dan op hoe dat voor je was. Wat het moeilijk of makkelijk? Dwaalden je gedachten vaak af? Wat was er anders?

Ik merkte....

--



Succesvol in Balans

Op welke momenten merkte je dat je geneigd was om te gaan multitasken?

Wat heb je toen gedaan?

Hoe was dat voor jou?

Wat is de eerst volgende logische stap?

Succesvol in Balans

Bedenk dat voor verandering tijd nodig is, veel tijd!

Gemiddeld duurt het 66 dagen om een gewoonte te veranderen.

Als jij vandaag besluit om steeds 1 ding tegelijk te doen en met je aandacht bij de handeling te zijn (in het hier en nu) dan zul je steeds opnieuw hier heel bewust voor moeten kiezen. Pas over 66 dagen (en soms duurt het nog langer!) wordt het een gewoonte.

Dus gun jezelf ook die tijd. Het hoeft niet gelijk perfect. Elke keer dat je merkt dat je toch weer aan het multitasken was, ben je een stap verder dan gisteren... Toen wist je er namelijk nog niets van, dus was je er nog helemaal niet bewust van.

Bewustwording is de stap vóór de verandering!





Succesvol in Balans

Tip 2: Schep pauzes tussen je activiteiten

Ga niet door tot je niet meer kunt, maar las natuurlijke korte pauzes in. Loop even een rondje, haal een kop koffie, ga naar het toilet.

Je lichaam geeft het vaak duidelijk aan dat het tijd is voor een pauze. Alleen herkennen we die signalen niet, omdat we niet gewend zijn om hier naar te luisteren.

Een aantal voorbeelden van tekenen die het lichaam kan geven om aan te geven dat het tijd is voor een korte pauze:

- Je bent minder geconcentreerd, je hebt moeite je aandacht erbij te houden.
- Je begint fouten te maken
- Je vergeet dingen
- Je krijgt tegenzin
- Je werkt trager
- Je krijgt pijn in je rug of schouders
- Je wordt gemakkelijk afgeleid, gaat surfen op internet of inefficiënt werken
- Je denkt 'Nog even doorbijten, dan ben ik klaar'.

Als je merkt dat bovenstaande aan de hand is, las dan een korte pauze in. Na een korte pauze kun je weer veel effectiever werken!

Even doorzetten kost vaak onnodig veel energie en meer tijd dan wanneer je even een pauze neemt en weer fris aan de slag kunt gaan.



Succesvol in Balans

OPDRACHT

Ga vandaag eens goed voelen wanneer jouw lichaam aangeeft dat het tijd is voor een pauze. Schrijf je bevindingen hierop op, zodat je gaat herkennen wat voor jou de signalen zijn dat het tijd is voor een pauze.

Signalen die ik opgemerkt heb:

A large, light blue, semi-transparent graphic of a balance scale is centered in the background of the page. It serves as a visual anchor for the 'Balans' theme.

Wat heb je toen gedaan?



Succesvol in Balans

Wat merkte je na deze pauze?





Succesvol in Balans

Tip 3: de 3 goede dingen oefening

Onderzoek heeft aangetoond dat deze “Drie Goede Dingen” oefening mensen gelukkiger maakt en minder depressief (nog tot 3 maanden later!). De techniek komt uit de Positieve Psychologie en vermindert depressieve klachten.

Het onderzoek is gedaan door De Academy of Management. Tijdens het onderzoek hebben werknemers drie weken lang aan het eind van de werkdag vijf minuten genomen om een paar positieve momenten op te schrijven: een complimentje dat ze kregen, een lekker taartje dat ze samen gegeten hebben, een lachmoment met collega's, een succes bij een klant, noem maar op. Het resultaat na drie weken was indrukwekkend: minder stressgevoel, minder hoofdpijn, betere slaap en 's avonds makkelijker loskomen van het werk.

Wat maakt dat dit zo goed werkt?

1. je hebt een positieve focus
2. je hebt er aandacht voor
3. je hebt discipline door er een dagelijkse gewoonte van te maken.

Hoe kun jij deze techniek optimaal in gaan zetten? Elke avond voor je gaat slapen schrijf je de drie mooiste, meest dankbare momenten van die dag op. Dit mogen kleine gebeurtenissen zijn (ik heb zo fijn met mijn kind een potje ganzenbord gespeeld!) en grotere gebeurtenissen (ik heb promotie gekregen!).

Succesvol in Balans

Zelfs in de meeste rottige dag zitten mooie momenten. Ze zijn er echt! Dus ga op zoek naar die drie mooie, dankbare momentjes. In het begin kan het lastig zijn, maar je zult merken als je dit elke dag doet, je er steeds een beetje beter in wordt.

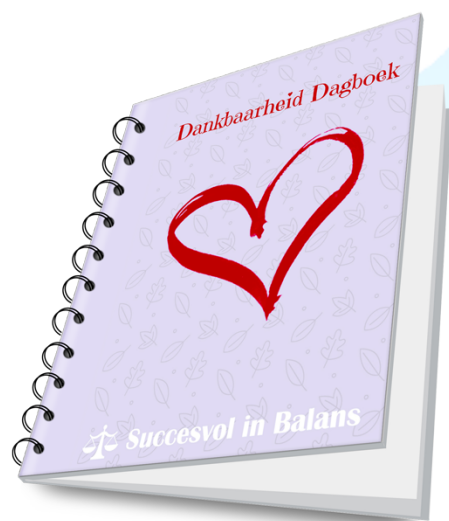
Door deze oefening vlak voor het slapen gaan te doen, sluit je de dag op een hele fijne manier af, verklein je de kans op piekeren en ga je slapen met een glimlach. Doordat je met een prettig en ontspannen gevoel gaat slapen, is de kans ook groot dat de kwaliteit van je slaap verbetert en je op een prettige manier wakker wordt. Zo kun je positief aan de nieuwe dag beginnen!

Probeer het eens! Ik gun je mooie momenten van geluk!

En om je te helpen heb ik een **dankbaarheidsdagboek** gemaakt om jouw mooie momenten te verzamelen. Je kunt dit bij het gratis pakket van de DroomLeven Academie downloaden.

Print het zo vaak uit als je wilt, verzamel het in een mapje, pak er een pen bij en leg het naast je bed.

Wat zijn jouw 3 dankbare momenten vandaag?





Succesvol in Balans

Afsluitend

Ik hoop dat je enthousiast aan de slag gaat met de gouden tips uit dit gratis e-boek. Probeer eens uit wat het met jou doet!

Blijf vooral lief voor jezelf als het niet in 1 keer gaat zoals je wilt. Zoals ik al noemde duurt het gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren of een patroon te veranderen. Je zult echt merken dat het op een gegeven moment makkelijker gaat.

Deze drie gouden tips zullen je helpen om meer balans te ervaren, maar zijn er meer tips? Ja, die zijn er zeker!

Zoals ik al verteld was ik vroeger echt een piekerkoningin en stresskip. Ik heb heel veel opleidingen en cursussen gevolgd om te komen waar ik nu ben. Ik ben een totaal ander persoon geworden. Ik kan nu surfen op de golven van het leven. Ik voel mij zo veel gelukkiger en rustiger. En ik voel mij zo dankbaar dat ik deze kennis mag overdragen aan anderen.

In de Rust in je hoofd Community deel ik al mijn kennis. Wekelijks geef ik een live training en coaching call.

Deze wekelijkse call start met een training van circa 20 minuten. Thema's zijn bijvoorbeeld stoppen met piekeren, grenzen aangeven, je intuïtie volgen, meningen van anderen los laten, enzovoort, enzovoort. Elke week is er een ander thema.

Na deze training is er de mogelijkheid om vragen te stellen. Je mag zelf vragen stellen en/of leren van de vragen van anderen.



Succesvol in Balans

In de sportschool train je voor conditie. Ik train je om balans en rust in je hoofd te krijgen. Echter, goedkoper dan een sportschoolabonnement!

Voor slechts 29 Euro per maand mag jij WEKELIJKS deelnemen aan deze training en coaching call!

Je kunt live aanwezig zijn bij de coaching call en/of later de opname kijken. De opnames kun je terug kijken waar, wanneer en zo vaak als je wilt.

Je krijgt ook toegang tot ALLE calls die er al zijn geweest, waardoor vele uren training voor jou beschikbaar komt.

Bovendien krijg je als **bonus** toegang tot de van Stress naar Rust training twv 199 Euro en de Rust in je hoofd Challenge twv 149 Euro.

De community is maandelijks opzegbaar. Je zit dus nergens voor lange tijd aan vast.

Als je aan de slag gaat met de tips die ik je geef, dan zie je gegarandeerd resultaat.

Een greep uit de enthousiaste reviews:

Michelle zegt: "De Rust in je hoofd Academie heeft mij geleerd om in de spiegel te kijken. Om het beste in mensen om mij heen te zien en in mijzelf. Leven in het hier en nu en zoekend naar mogelijkheden. Ik ervaar zoveel meer innerlijke rust. Sandra is voor mij DE coach. Enthousiast, open, eerlijk en daar als je haar nodig hebt. Het heeft mijn leven verrijkt."

Lizzy zegt "Ik heb geen seconde spijt gehad dat in de Rust in je hoofd Academie ben gestapt. Dankzij de enthousiaste en waardevolle coaching en inzichten van Sandra, en de spiegel die ze waar nodig



Succesvol in Balans

even voor houdt, maak ik eindelijk de stappen die ik al zo lang wilde maar alleen niet wist te maken. Dank je wel Sandra!”

Voor slechts 29 Euro per maand ben jij erbij! Zo'n super deal van wekelijkse trainingen + coaching + bonussen vind je nergens anders!

Voor meer informatie en aanmelden ga je naar:
<http://www.rustinjehoofdacademie.nl/community/>

Liefs,

Sandra

