

Online training
**Stress
de baas**

Succesvol in 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

Inhoud

	Pagina
Voorwoord	4
Stress de Baas	
Wat is stress	5
Andere oorzaken van stress	7
Opdracht: ontdek jouw balans	10
3 Goede dingen oefening	13
Rust in je hoofd met een betrouwbaar systeem	14
Agenda of actielijst	19
Geef aandacht aan aankloppers	21
Inzicht in tijdbesteding	22
3 vragen bij “moet” acties	26
Nawoord	28



Succesvol in Balans

Voorwoord

Welkom bij deze training: Stress de baas.

Als ex-stresskip weet ik alles van stress. Een aankomende vakantie was een garantie voor een mega lading stress. Feestdagen? Idem dito... Eigenlijk had ik vrijwel non stop last van stress.

En wat maakte dat ik stress had? Omdat ik zag dat er van alles “moet” en ik er geen grip op heb. Het moet allemaal perfect, ik mag niks vergeten en ik heb geen idee wanneer ik wat precies ga doen.

En als ik al een plan had, dan zat dat plan non stop in mijn hoofd.

Mijn hoofd zat altijd VOL, vol met dingen die geregeld moesten worden, vol met dingen die perfect moesten en vol met alles wat ik écht niet zou mogen vergeten.

Herken je hier iets van? Vind jij het ook lastig om alle ballen met een glimlach hoog te houden? Kom je totaal niet meer aan jezelf toe?

Voor rust in mijn leven waren een aantal dingen nodig. Namelijk de juiste mindset (volg hiervoor de trainingen Neem de leiding over je gedachten en grip op emoties) én voldoende slaap, beweging en de juiste voeding én een betrouwbaar systeem.

Deze training is ook ingesproken als audio, zodat je dit kunt luisteren waar en wanneer je maar wilt. En zo vaak als je wilt, want soms moeten we er even nog een keer aan herinnert worden.

Ik gun je heel veel rust.

Liefs, Sandra



Succesvol in Balans

Stress de baas

Wat is stress?

Puur theoretisch bekeken is dit de definitie: Als je draagkracht (dat wat je aankunt) niet overeenkomt met de draaglast (dat wat er van je wordt gevraagd) dan ontstaat stress. En stress is niets anders dan het voelen van spanning of druk.

Als we het over stress hebben, dan gaat het meestal over ongezonde druk, een teveel aan spanning. Toch kan stress ook zorgen voor positieve druk, als het je helpt om beter te presteren. Zoals we in de module 'stop het piekeren' hebben vast gesteld, maakt je lichaam cortisol aan. Cortisol zorgt ervoor dat je alert, efficiënt en geconcentreerd bent.

De één is gevoeliger voor stress dan de ander, het heeft allemaal met draagkracht te maken.

Eigenschappen die stress vergroten:

- Perfectionisme
- Prestatiegerichtheid
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Veel van jezelf eisen én van anderen
- Druk zijn, niet 'niets' kunnen doen
- Lastig grenzen aan kunnen geven
- Moeilijk steun vragen
- Gevoelens slecht kunnen uiten
- Pessimisme

Deze eigenschappen zijn voor een deel bepaald door je temperament en karakter. Voor een veel groter deel zijn ze overgedragen door de mensen om je heen. Door ouders, familie, leerkrachten, vrienden, enzovoort. Jouw eigen ervaringen uit het verleden en de



Succesvol in Balans

vaardigheden die je nu bezit hebben een grote invloed op stress factoren.

Je kunt leren om je draagkracht te vergroten!

Ten aanzien van de juiste mindset kun je de trainingen Grip op emoties en Neem de leiding over je gedachten volgen.

Een positieve mindset is echt super belangrijk voor het verminderen van stress.

Vrijwel niemand is van nature positief

Sommige mensen zijn van nature positief. Ik niet... en met mij heel veel mensen niet! Je zult je brein dus moeten trainen om beter te worden in positieve gedachten!

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat positief zijn helpt, je bereikt meer en zit lekkerder in je vel. Er zijn ook heel wat onderzoeken die onderschrijven dat positieve gedachten écht helpen. En als ik vanuit mijzelf spreek, dan voel ik mij er echt stukken beter bij.



Succesvol in Balans

Andere oorzaken van stress:

1) Ongezonde voeding

Is er een relatie tussen voeding, gezondheid en geluk? Ja, dat is er zeker.

Het is belangrijk jouw lichaam te behandelen als een Rolls Royce en niet als een vuilnisbak. Als je in een Rolls Royce de verkeerde brandstof tankt, dan rijdt de auto niet meer. Dat is een mooie metafoor voor ons lichaam.

Ons lichaam heeft dagelijks brandstof nodig in de vorm van voeding. Voeding levert energie, bouwstoffen en regulerende stoffen.

Jouw voeding heeft direct invloed op je **stemming** en je **energieniveau**, zowel voor de korte als de lange termijn. Gezonde voeding brengt lichaam en geest in een **gefocuste, vrolijke stemming**, terwijl geraffineerde junkfood je eerder traag en gevoelig voor chronische ziekten zal maken.

En bij het eten van gezonde voeding zal je **huid** gaan **stralen**, je **valt af** en wordt **fitter**.

Al met al genoeg redenen om het aspect voeding eens onder de loep te nemen!

Wat is gezonde voeding?

Mijn leraar zei ooit: alles waar geen barcode op zit. En dat vind ik een mooie omschrijving. Onbewerkte, pure producten zijn veelal de gezonde producten.

- Dus veel fruit en groenten.
- Als je graanproducten wilt gebruiken, kies dan voor volkoren graanproducten.



Succesvol in Balans

- Eet regelmatig (vette) vis.
- Gebruik zo weinig mogelijk bewerkte producten en vermijd zeker transvetten, producten met een hoog gehalte verzadigde vetzuren, geraffineerde suikers en keukenzout.
- Eet biologische kipproducten
- Beperk het gebruik van zuivel, koemelk is voor kalfjes bedoeld.
- Wees matig bij het gebruik van alcohol

De laatste tijd is er in de media veel aandacht geweest voor geraffineerde suikers en terecht! Suiker wordt ook wel het witte vergif genoemd. Kinderarts en onderzoeker Robert Lustig stelt dat suiker net zo schadelijk is als cocaïne of tabak en dat de voedselindustrie er al veel te lang te veel van in onze voeding stopt.

Geraffineerde suikers zorgen voor het ontstaan van onder andere overgewicht, diabetes type 2, vermoeidheid, depressiviteit en een sterk verminderde weerstand.

We eten gemiddeld zo'n 44 kilo suiker per jaar per persoon (bron LUMC). In één blikje frisdrank zit al 35 gram suiker en werkelijk overal suiker in zit: koekjes, chocolade, snoep, taart, energiebars, vruchtensap, diepvriespizza, kant- en klaar maaltijden en mixen, sauzen, toetjes en ga zo maar door.

Volgens de WHO zouden volwassenen niet meer dan zes theelepels suiker per dag moeten consumeren.

We willen allemaal oud worden en tegelijk willen we willen ons jong voelen.



Succesvol in Balans

2) Te weinig beweging

Er zijn steeds meer zittende beroepen en ons lichaam is niet bedoeld om hele dagen te zitten. Met te weinig beweging komt er teveel LDL-cholesterol in het bloed en het risico op diabetes, hoge bloeddruk en stress wordt groter.

Er zijn onderzoeken gedaan naar de relatie tussen te weinig beweging en hartziekten. En daaruit komt naar voor dat **30 minuten bewegen per dag** voldoende is. Dat hoeft geen intensieve sport te zijn, dat mag ook een stevige wandeling zijn.

3) Te weinig slaap

Slaap is van invloed op ons welbevinden. Slaaptekort is gelinkt aan psychische stoornissen zoals angsten en depressie. Daarentegen is een juiste hoeveelheid slaap gelinkt aan positieve karaktereigenschappen zoals optimisme, meer zelfvertrouwen en een beter vermogen om problemen op te lossen. In een druk gezinsleven heb je niet altijd invloed op de hoeveelheid slaap, probeer waar mogelijk genoeg te slapen.

Een 'powernap' overdag kan je ook helpen om weer nieuwe energie op te doen. Beter is het om te zorgen dat je voldoende slaap krijgt. De meeste volwassenen hebben 7,5 tot 8 uur slaap nodig.

Als je moeite hebt met in slaap vallen, beperk dan het televisie kijken en beeldschermwerk 's avonds. Beeldschermen zorgen voor een grote stroom aan prikkels en jouw brein moet hard werken om dat op de juiste manier voor je te filteren. Het zorgt ervoor dat je heel alert wordt en het remt de aanmaak van melatonine, het hormoon dat ervoor zorgt dat je in slaap kunt vallen.



Succesvol in Balans

Met andere woorden, als we stress willen verlagen zullen we een aantal factoren onder de loep moeten nemen:

- je hoeveelheid slaap
- je hoeveelheid beweging
- je voeding
- je gedachten

Opdracht: Ontdek jouw balans in slaap, beweging en voeding

Ga aan de slag met onderstaande vragen. Je hoeft niet alles in 1 keer te beantwoorden. Doe het in jouw eigen tempo! Je kunt alles tegelijk aan willen pakken, maar dan eindigt het vaak in teleurstelling. Stel jezelf realistische doelen en geef jezelf de tijd.

Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht? Is dat voldoende of zou je meer slaap nodig hebben?

Als je voldoende slaapt, dan kun je doorgaan naar de volgende vraag. Als je niet voldoende slaapt: Hoe kun je ervoor zorgen dat je meer slaap krijgt?

Begin hier vandaag mee! Vaak komt eerst de vermoeidheid eruit als je meer gaat slapen, dit hoort erbij. Daarna zul je het verschil gaan ervaren. Hoe ga je er voor zorgen dat je elke dag op tijd naar bed



Succesvol in Balans

gaat? Helpt het om een wekkertje in je telefoon te zetten? Helpt het om briefjes in huis op te hangen? Zoek naar wat voor jou werkt.

Hoeveel beweeg jij per dag en per week? Is dit voldoende?

Als je voldoende beweegt, kun je doorgaan naar de volgende vraag. Als je niet voldoende beweegt, hoe kun je ervoor zorgen dat je meer gaat bewegen?

Niemand is ooit beter geworden van op de bank zitten zelig zijn. Het heeft geen zin om alleen te klagen dat je last hebt van stress. JIJ bent verantwoordelijk voor jouw leven en de keuzes die jij maakt. Dit klinkt niet aardig, maar is bedoeld als liefdevolle schop onder je kont ;-). Als jij beter in je vel wil zitten, zul jij in beweging moeten komen. Mitsen en maren heeft geen zin. Wat kun jij doen om meer te gaan bewegen? Kun je elke dag een blokje om lopen? Kun je op de fiets naar je werk? Zoek naar mogelijkheden en niet naar beperkingen. Als je manieren wilt vinden, dan vind je die.



Succesvol in Balans

Hoe zit het met jouw voedingspatroon? Is er winst te behalen door meer groente en fruit te gaan eten en minder vet en suikers? Maak hieronder eens een lijstje van wat je vandaag (of gisteren) over de hele dag gegeten en gedronken hebt. En dan even goed nadenken over ook alle kleine dingen die je tussendoor gegeten hebt. Ook als je het brood van de kinderen gesmeerd hebt en je hebt toen het pindakaasmes afgelikt ;-). Noteer alles!



Als je dit nu nog een keer bekijkt, waar valt dan winst te halen?

Je mag best eens iets ongezonds eten, het gaan alleen om balans. Eet alleen ongezonde dingen die je écht heel lekker vindt, die qua cijfer een 9 of hoger krijgen. We stoppen heel vaak ongezonde dingen in ons mond die we eigenlijk niet eens heel erg lekker vinden. En als er op een dag meerdere ongezonde dingen met een 9+ voorbij komen, maak een keuze. Kies er 1 of 2 uit die je het liefste wil eten.

Op een feestje kun je én de taart eten én de kaas én de worst én de toastjes én de bitterballen enzovoort. Je kunt ook bewuste keuzes



Succesvol in Balans

maken. Spreek met jezelf af dat je de taart overslaat en dat je bij de hapjes er 3 mag kiezen. En misschien mag je van jezelf meer hapjes eten en eet je dan de volgende dag alleen maar groenten en fruit ter compensatie.

3 Goede dingen oefening

Je gedachten. Niets is, tenzij ons denken het zo maakt. Probeer om negatieven gedachten om te buigen naar positieve gedachten.

Onderzoek heeft aangetoond dat de “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.

Koop een schriftje en een pen en leg deze naast je bed. Elke avond voor je gaat slapen pak je het schriftje en 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!).

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!



Succesvol in Balans

Rust in je hoofd dankzij een betrouwbaar systeem

Loopt jouw hoofd ook over van alle dingen die je niet mag vergeten? Een boodschap, een kaartje dat verstuurd moet worden, een evenement op school, muziekles, een mail die je moet versturen en ga zo maar door.

Ik was vroeger een wandelende agenda. Andere moeders kwamen altijd bij mij als ze vragen hadden over de planning van school, over vrije dagen, uitjes en noem maar op. Ik had ALLES in mijn hoofd zitten.

Bovendien kreeg ik super veel stress als er onverwachte wijzigingen waren, dat had ik al vóór ik kinderen kreeg. Ik had de agenda voor de hele week in mijn hoofd en was zo flexibel als een loden deur... Spontane acties waren niet echt mijn ding.

Gelukkig is lang niet iedereen zo extreem als ik was, maar toch proberen nog steeds heeeeel veel vrouwen om veel dingen in hun hoofd te houden, om taken te onthouden.

Als je probeert alles in je hoofd op te slaan, is de kans groot dat je tig keer over hetzelfde nadenkt en het soms later alsnog vergeet. Het geeft stress om te proberen van alles te onthouden.

Ons hoofd, of eigenlijk ons brein, kun je het beste vergelijken met een computer. Het korte termijn geheugen werkt net als het RAM (werk)geheugen van je computer. Als deze vol zit vermindert de gehele prestatie van je computer.



Succesvol in Balans

Bij veel mensen zit hun korte termijngeheugen, oftewel het RAM geheugen helemaal bomvol, waardoor ze worden afgeleid, niet kunnen focussen en hun mentale overbelasting gaat ten koste van hun prestaties. Kortom STRESS.

Hoe minder je in je hoofd hoeft te onthouden, hoe rustiger en flexibeler je kunt zijn. Dus is het tijd voor een BETROUWBAAR SYSTEEM waardoor je ook echt dingen los kunt laten. Als je weet dat je ALTIJD kunt vertrouwen op je systeem, dan kun je in het HIER en NU leven.

Ik ben gelukkig al heel lang geen wandelende agenda meer. Ik leef in het hier en nu. Om ervoor te zorgen dat je in het hier en nu kunt leven is een betrouwbaar systeem essentieel.

Ik heb een betrouwbaar systeem voor mijzelf ontwikkeld om ervoor te zorgen dat ik dingen niet meer hoeft te onthouden. En ik deel mijn systeem heel graag met jou!

Ik heb:

- Een digitale agenda (in mijn mobiele telefoon)
- Een boodschappen app
- Een notitieboekje met een actielijst en projectenlijst
- Een georganiseerde computer met mappen

Op mijn computer heb ik in mijn mailprogramma diverse mappen gemaakt. Een archiefmap voor alles wat klaar is en wellicht ooit nog handig om terug te zoeken. Een map voor elk kind. Werkmappen. Facturenmap.

Zo kan ik mijn inbox overzichtelijk houden, door direct email te verplaatsen naar de gewenste map. In mijn inbox zit alleen mail waar ik nog iets mee moet doen.



Succesvol in Balans

Alles wat op is of gekocht moet worden, zet ik direct in de boodschappen app.

In mijn notitieboekje zit voorin een actielijst en achterin een projectenlijst.

Bij elke situatie (dat kan zijn een verzoek, een appje een email, een telefoontje, een brief, etc.) vraag ik mij af “Zit hier een actie voor mij in?”.

Is het antwoord NEE, dan kan het of in de prullenbak of ik doe het in een “misschien later map of lade”.

Is het antwoord JA, dan is het de vraag “is dit 1 actie of meerdere acties?”

Als iets bestaat uit meerdere acties, dan is het een project. Op de projectenlijst staat bijvoorbeeld:

- de zomervakantie regelen
- een nieuw productaanbod bepalen
- de tuin winterklaar maken
- nieuwe keukenstoelen kopen
- bankrekening wijzigen
- en ga zo maar door.

Hier komt mijn notitieboekje kijken. Voor in het ik de actielijst en achterin de projectenlijst. Projecten gaan dus achter in mijn boekje.

Bij een project vraag ik mij altijd af “wat is de gewenste uitkomst?” DAT schrijf je op, de gewenste uitkomst.

En vervolgens bedenk ik wat de eerste actie is die ik kan doen richting die gewenste uitkomst. Die actie schrijf ik voorin mijn boekje bij de actielijst.



Succesvol in Balans

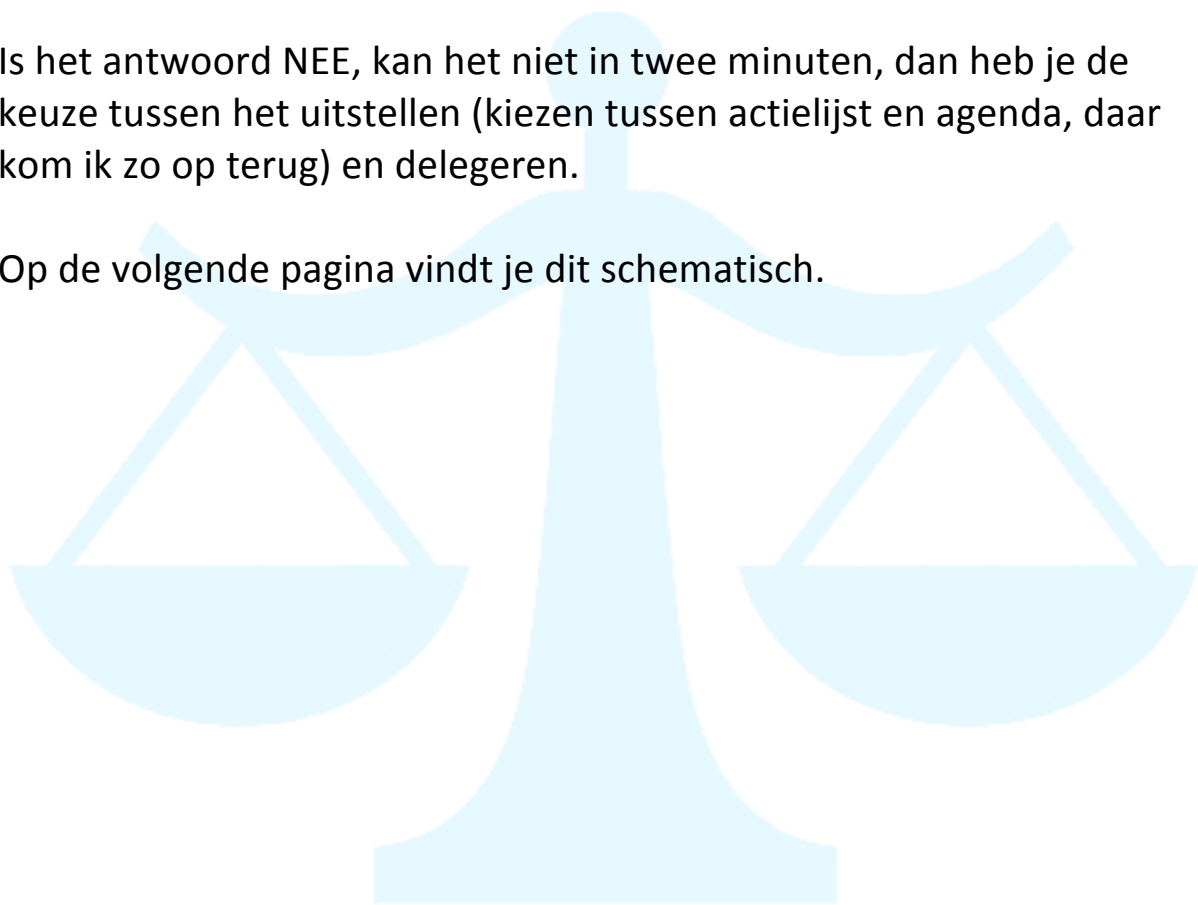
Is iets **1 actie** dan is er weer een vervolgvraag: “kan het in 2 minuten?”

Als het antwoord JA is, **DOE HET DIRECT**.

De 2 minuten regel is 1 van de belangrijkste regels om te onthouden. Klusjes die minder dan 2 minuten zijn doe je direct, het verandert echt je leven. Het scheelt zo veel uitgestelde klusjes!!

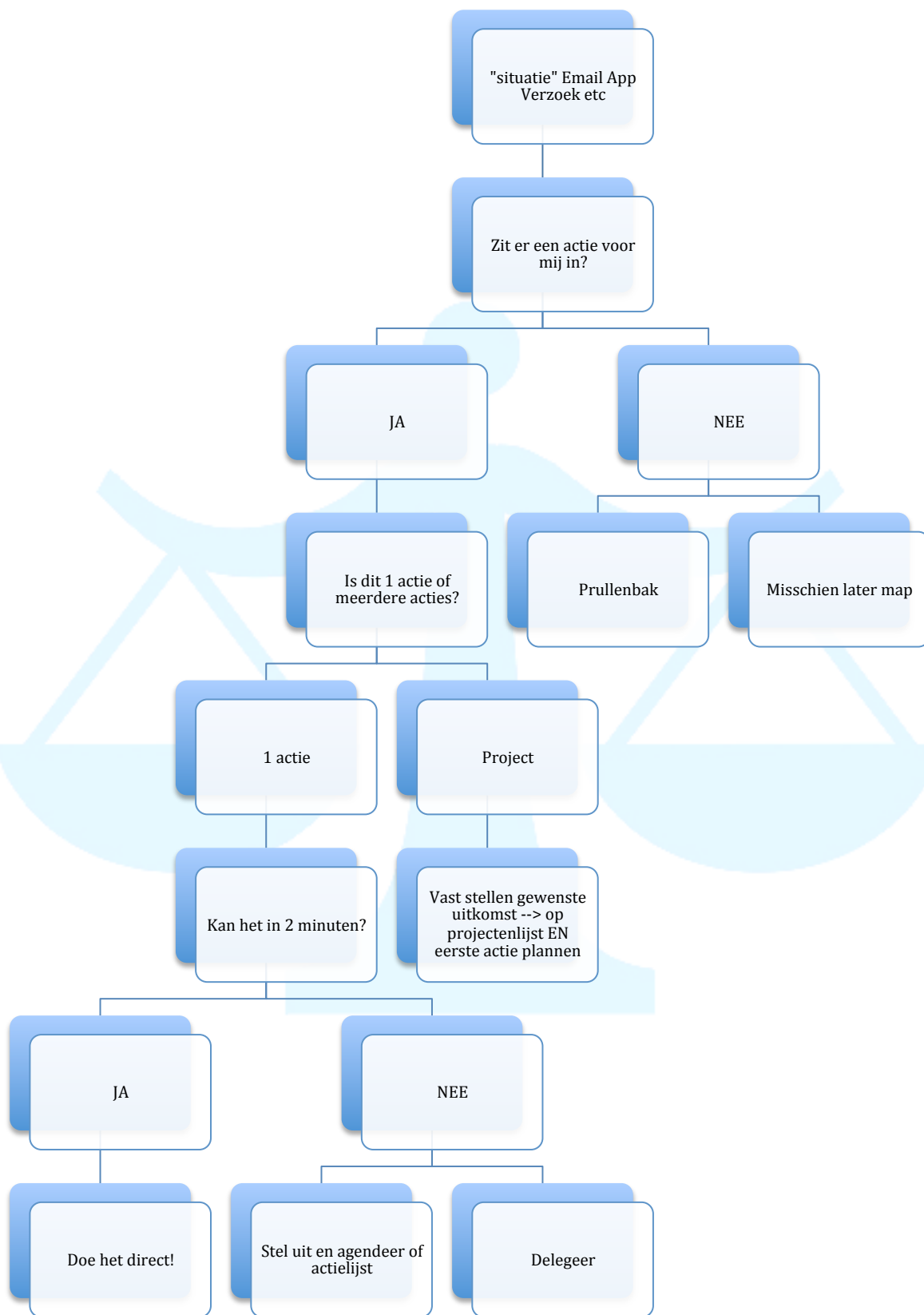
Is het antwoord NEE, kan het niet in twee minuten, dan heb je de keuze tussen het uitstellen (kiezen tussen actielijst en agenda, daar kom ik zo op terug) en delegeren.

Op de volgende pagina vindt je dit schematisch.





Succesvol in Balans





Succesvol in Balans

Agenda of actielijst

Wanneer zet je iets in je agenda en wanneer op de actielijst?

In je agenda zet je alleen dingen die dag en/of tijd gebonden zijn. Dus een afspraak staat in je agenda. Maar stel dat je ouders op vakantie gaan en je wilt ze de dag ervoor even bellen om ze fijne vakantie te wensen, dan zet je het in je agenda (op de juiste dag zonder tijd).

Echter, ga je al je telefoontjes in je agenda opslaan, dan raak je het overzicht kwijt. Dan weet je niet meer wat prioriteit heeft. Dus alle telefoontjes die niet perse dag of tijd gebonden zijn, die zet je op je actielijst.

In mijn agenda staan dus:

- tijd gebonden acties (afspraken, vergaderingen)
- dag gebonden acties (verjaardagen, een rapport dat die dag verzonden moet worden)

ALLE andere acties staan op mijn actielijst. Hierbij kun je denken aan telefoontjes die ik wil plegen, een afspraak maken voor onderhoud van de auto, een reisgids aanvragen, etc.

ELKE dag check ik meerdere keren mijn agenda en mijn notitieboekje met de actielijst. Ik WEET dat als ik die twee in de gaten houdt, ik NIETS hoeft te onthouden. Dit systeem werkt feilloos!

Als ik de wasmachine aanzet dan zet ik een wekkertje op mijn mobiel op de tijd dat de wasmachine klaar is. Zo hoeft ik er niet aan te denken wanneer deze klaar zal zijn.



Succesvol in Balans

Ik heb een automatische melding op de tijd dat ik moet vertrekken om de kinderen uit school te halen. Daardoor hoef ik niet steeds op de klok te kijken als ik aan het werk ben en kan ik mijn VOLLE AANDACHT geven aan mijn werk.

De projectenlijst check ik elke maandag. Dan kijk ik of er een nieuwe actie gepland kan worden. Zo verlies ik de projecten niet uit het oog.

Bij mijn actielijst vertrouw ik op mijn INTUITIE bij het nemen van beslissingen en stellen van prioriteiten.





Succesvol in Balans

Geef volle aandacht aan aankloppers

Je bent een email aan het typen en je kind trekt aan je arm, want die wil een spelletje doen. Je collega komt binnen met een verzoek, terwijl jij geconcentreerd zit te werken.

Dit noemen we “aankloppers”. En vaak zorgt een aanklopper voor onrust, want je wordt voor je gevoel gedwongen tot multitasken. Als je merkt dat iets of iemand anders je aandacht opeist terwijl je nog met iets bezig bent, geef dan even de volle aandacht aan de aanklopper en neem een beslissing.

Je gaat dus even met je volle aandacht naar de aanklopper, bijvoorbeeld je kind. Je hoort aan wat er aan de hand is en je neemt direct een beslissing: Of je gaat met je kind in gesprek/ aan de slag, of je geeft aan dat je iets anders af moet maken en dat je over een X aantal minuten tijd hebt. Kleine kinderen kun je een wekkertje meegeven. “Als het wekkertje af gaat, dan komt mama een spelletje met jou doen”.

Door steeds met je volle aandacht in het hier en nu te zijn en gelijk beslissingen te nemen creëer je rust, ook in een hectisch gezin of bij een drukke baan. Een beslissing kan ook zijn “vanavond ga ik er over nadenken / overleggen en morgen geef ik je mijn antwoord”. Ook dit is duidelijk en schept rust.





Succesvol in Balans

Inzicht in tijdsbesteding

Vaak hebben we een heel vol weekschema en stress ontstaat als de tijd ons door de vingers glipt en we het gevoel hebben te druk te zijn.

Het is helpend om inzicht te krijgen in waar jouw tijd naar toe gaat en wat jouw energie geeft en wat je energie kost.

Opdracht: Invullen weekschema

Vul een gemiddelde week in op bladzijde 24 en 25. Arceer bijvoorbeeld werk, slapen, sporten, vrije tijd in verschillende kleuren. Iedereen heeft 1440 minuten per dag in te vullen. Waar besteed jij jouw tijd aan?

Als je naar dit schema kijkt, wat zijn dan de energie vreters en wat geeft je energie?

Ik kom regelmatig mensen tegen die omstandigheden de schuld geven van hun ongeluk. Het is belangrijk om je te realiseren dat je altijd de mogelijkheid hebt om een keuze te maken die de situatie verandert. Het gaat erom wat jij belangrijk vindt.

Voorbeeld

Stel dat jouw werk je teveel tijd en energie kost en je daar verandering in zou willen. Dan is de eerste vraag: doe je het juiste werk? Heb je plezier in dit werk? Wat brengt dit werk jou, wat zijn de positieve punten?

Als je dit werk wel wil blijven doen, maar je werk teveel dan is de vraag hoe je minder zou kunnen gaan werken. Maak je teveel overuren en moet je meer jouw grenzen gaan bewaken? Of zijn je contracturen teveel en moet je met jouw baas in gesprek gaan dat je graag minder uren wil gaan werken. Minder uren werken betekent



Succesvol in Balans

ook minder verdienen. Hoe zorg je dat deze verminderde inkomsten opgevangen kunnen worden?

Als je tot de conclusie komt dat dit werk niet bij je past, wat zou je dan wel willen doen? Wat is ervoor nodig om het werk te gaan doen dat je wil? Heb je al de kennis en vaardigheden? Maak een plan om tot jouw doel te komen!

Vragen:

Waar zou je meer van willen in een week?

Waar valt tijd te winnen?

Wat is echt belangrijk en wat niet?



Succesvol in Balans

Weekschema

	Maandag	Dinsdag	Woensdag
06.00			
06.30			
07.00			
07.30			
08.00			
08.30			
09.00			
09.30			
10.00			
10.30			
11.00			
11.30			
12.00			
12.30			
13.00			
13.30			
14.00			
14.30			
15.00			
15.30			
16.00			
16.30			
17.00			
17.30			
18.00			
18.30			
19.00			
19.30			
20.00			
20.30			
21.00			
21.30			
22.00			
22.30			
23.00			
23.30			
00.00			



Succesvol in Balans

	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00				
06.30				
07.00				
07.30				
08.00				
08.30				
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				
23.00				
23.30				
00.00				



Succesvol in Balans

3 Vragen bij “moet” acties

Drie vragen die je jezelf eigenlijk constant zou moeten stellen bij dingen die “moeten” zijn:

- 1) “Wat wil ik doen” in plaats van “Wat moet ik doen?”. Wat wil je echt? Wat is jouw gewenste uitkomst.
- 2) Waarom wil ik dit? Waarom is dit belangrijk voor jou? Vind je motivatie
- 3) Wat is ervoor nodig? Maak een plan en zet het op je projectenlijst / actielijst.

Je zou namelijk dingen niet moeten doen maar willen doen. Het is jouw leven, jij bent de kapitein op jouw schip. Jij staat aan het levensroer.

En als jij tot de conclusie komt dat je dingen niet wilt doen. Doe het niet, zorg voor een oplossing. Stop met die sport, stop met die vriendschap. Delegeer dingen die je uit kunt besteden. Ruil taken, zodat ieder doet waar hij of zij goed in is. Vind een oplossing! En iedereen moet wel eens iets doen wat hij of zij niet leuk vindt. That's part of life. In de leukste baan zitten nog vervelende klusjes. Maar zorg dat er een 80-20 regel is. Dat 80% van de dingen die je doet jouw keuze zijn, dat je daar energie en plezier uit haalt, dat je er motivatie voor hebt!

Een voorbeeld; Als jij WILT sporten, omdat je je graag gezond wilt zijn, je graag een goede conditie heeft en sporten je energie geeft. Dan heb je een super goede motivatie te pakken om te sporten. Je MOET niet sporten, je mag sporten omdat je het wil, omdat je de motivatie hebt. En vervolgens ga je een plan maken. Wanneer kun je gaan sporten, waar ga je sporten, ga je alleen of samen met iemand?



Succesvol in Balans

Nog een voorbeeld; Als jij je kind naar muziekles MOET brengen. Wat maakt dat jouw kind op muziekles zit? Omdat jij het misschien belangrijk vindt dat hij/zij zich ontwikkelt op muzikaal gebied, omdat je kind graag zingt en jij het belangrijk vindt dat ze haar talenten kan volgen. Jij maakt de keuze dat jouw kind op muziekles zit, omdat het jou of je kind iets brengt wat je belangrijk vindt. Dan heb je dus een motivatie. En dan plan je het brengen in de agenda, of je regelt een car pool clubje met andere ouders, of je beoordeelt dat jouw kind oud genoeg is om zelf heen te fietsen. Dat is je plan.





Succesvol in Balans

Nawoord

Ik hoop dat het maken van de oefeningen je heel veel inzicht gegeven heeft. Ga aan de slag met het integreren van een betrouwbaar systeem, het maakt echt een wereld van verschil.

Met een betrouwbaar systeem ontstaat er lucht in je hoofd, dan hoef je dingen niet meer te onthouden.

Zorg voor een juiste balans in beweging en slaap. Eet gezond!

Zorg dat 80% van de dingen die je doet, dingen zijn die je energie geven, die je graag doet. Dat je motivatie voelt om die dingen te doen.

Als je dit voor elkaar krijgt, dan voel je geen stress meer. Ik kan het, dus jij kunt het ook!!

Liefs, Sandra