

In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 1:
Leef in het hier en nu
Én doe 1 ding tegelijk



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

Welkom

Voelt jouw leven als druk? Heb je het gevoel dat je jezelf voorbij rent? Bungel je zelf ergens onderaan de prioriteitenlijst en is de balans zoek?

In deze training ga ik je 8 dagen lang tips, inspiratie en motivatie geven om meer rust in je leven te brengen.

Want als jij meer rust ervaart, dan ontstaat er ook ruimte om te ontdekken “wie ben ik echt” en “wat wil ik echt”. Dan kun je weer gaan genieten van het leven.

Als ex piekerkoningin en stresskip, weet ik hoe het is om niet lekker in je vel te zitten. Om constant tegen jezelf aan te lopen. En ik weet hoe je dit kunt veranderen. Mijn leven is zó ontzettend veranderd en dat gun ik jou ook!

Het is mijn passie en missie om meer geluk te creëren. Om de wereld een beetje mooier te maken. Omdat ik zie hoeveel vrouwen er worstelen met het hoog houden van alle ballen. Omdat ik zie hoeveel vrouwen last hebben van stress. En ik weet dat het anders kan!

Hoe gaan we deze training doen? Je ontvangt elke dag van mij een module die bestaat uit een hoofdstuk uit het E-Book / Werkboek en een korte video.

Ook geef ik elke dag (op zaterdag na) een livestream op Facebook waar je mij alles mag vragen over de module. Alle vragen die in je op komen als je met de module bezig bent: STEL ZE!



Succesvol in Balans

De Live streams zijn in de besloten Facebookgroep DroomLeven Academie Mastermindgroep:

<https://www.facebook.com/groups/1686915228298401/>

Dit is een besloten Facebookgroep, wat inhoudt dat berichten die je daar post NIET op je tijdlijn komen, ze zijn alleen zichtbaar voor leden van de groep. Voel je dus vrij om daar eerlijk en open te zijn.

Vandaag beginnen we met module 1: Leef in het hier en nu én doe 1 ding tegelijk!

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans

Sleutel 1: Leef in het hier en nu én doe 1 ding tegelijk!

Multitasken

- 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!



Succesvol in Balans

DUS: Doe één ding tegelijk!

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 doet:

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!

Het zou leuk zijn als je jouw ervaringen deelt in de Facebookgroep. Zo kunnen we elkaar inspireren en motiveren.

Liefs,

Sandra