

In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 5:
Prioriteiten stellen



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

Sleutel 5:

Prioriteiten stellen

Werk, gezin, huishouden, vrienden... De meeste vrouwen hebben veel ballen in de lucht te houden en zelf bungelen we ergens onderaan de prioriteitenlijst.

Voor hobby's en sport is geen tijd... of heeft het geen prioriteit?

Zelf heb ik namelijk ook al deze ballen in de lucht te houden en toch sport ik twee tot drie keer in de week. Met grote ogen kijken vrouwen mij aan als ik dit vertel, "waar haal je de tijd vandaan?" is een veel gestelde vraag.

Ik denk dat het een kwestie is van prioriteiten stellen, of het voor jou belangrijk is.

Strijken vind ik namelijk absoluut niet meer belangrijk. Iets wat ik mij vroeger niet voor had kunnen stellen, ik streek werkelijk álles. Tot een moeder mij toevertrouwde dat zij nooit iets streek. Met grote ogen keek ik haar aan, ze zag er nooit verkreukeld uit en haar kinderen ook niet. Het was mij nog nooit opgevallen! Ik bedacht hoeveel uur tijdsbesparing in de week het mij op zou leveren en besloot het te proberen.

Het beviel zo goed dat ik nooit meer iets gestreken heb. Tot verdriet van manlief, want overhemden hebben toch wel echt een strijkbout nodig en dat mag hij nu fijn zelf doen. Voor mijzelf en de kinderen koop ik gewoon geen dingen die gestreken moeten worden, heerlijk!



Succesvol in Balans

Verder kijk ik van maandag t/m donderdag geen televisie, nooit. Ik vind het niet belangrijk en als hooggevoelig persoon kan ik überhaupt niet zo goed tegen de prikkels die een televisie geven.

In het weekend vind ik het gezellig om met het hele gezin televisie te kijken, dus zitten we gezellig op de bank en dan kijken we iets dat we allemaal leuk vinden. Kaarsjes aan, wat lekkers erbij. Dit zijn voor mij kostbare momenten!

Gezonde voeding en sport vind ik heel belangrijk. Daarom besteed ik elke dag tijd aan het bereiden van een gezonde maaltijd én heb ik twee vaste sportavonden in de week.

Als je bij een activiteit, hobby of sport zegt dat je er geen tijd voor hebt. Vervang die zin dan eens door “het heeft voor mij geen prioriteit om....” Kijk eens hoe dat voelt.

Als je zegt “het heeft voor mij geen prioriteit om te gaan sporten” en het voelt raar, je vindt het wél een prioriteit, dan weet je dat je daar wel tijd voor vrij moet maken.

Als je zegt “het heeft voor mij geen prioriteit om onder glad gestreken beddengoed te slapen” en daar voel jij je wel goed bij, dan weet je dat je het beddengoed niet hoeft te strijken (en misschien de rest ook niet?).

Door zo met taal te spelen, kun je voor jezelf duidelijk maken wat je belangrijk vindt.

En als je dan helder hebt waar je prioriteiten liggen, ga het dan inplannen! Maak tijd vrij in je agenda.



Succesvol in Balans

En dan misschien nog een pijnlijk puntje... Hoeveel tijd per dag besteed jij aan Social Media? Ik zie ontzettend veel mensen zichzelf verliezen in Facebooken en spelletjes doen op hun apparaat.

Ik weet dat ik ook verslavingsgevoelig ben als het gaat op spelletjes op mijn mobiel. Een paar keer ben ik er al ingetrapt en ben ik helemaal opgegaan in spellen als Candy Crush en Hay Day. Ga eens optellen hoeveel tijd dat kost!!

Daar valt heel veel tijd te winnen. En als jij nooit spelletjes speelt of veel tijd besteed aan Facebooken, dan sla je dit stukje over. Dan speelt er bij jou iets anders. Maar deze speelt bij ZO veel mensen, dat ik deze even apart moet noemen.

Want uiteindelijk brengt het je NIETS. Als jij straks 80 bent en terug kijkt op je leven dan springt daar niet uit dat je zo ontzettend goed was in snoepjes vangen in een spelletje...

En misschien voel je nu weerstand, brengt het jou wel rust om een half uurtje per dag dit spelletje te doen. Prima, als dat zo is dan is dat zo. Ik heb daar verder geen oordeel over. Maar kijk er wel even eerlijk na, brengt dit jou ECHT rust in je hoofd? Of had je veel beter buiten een wandeling kunnen maken? Of iets kunnen doen wat op jouw verlanglijstje staat?



Succesvol in Balans

OPDRACHT

Waar valt voor jou tijd te winnen?

Deel je jouw antwoord weer in de Facebookgroep? Zo kunnen we van elkaar leren en ideeën opdoen.

Liefs,

Sandra

