

In slechts

3

simpele stappen jouw
unieke lifestyle energie
plan

geschreven door
Deepa van der Veen
Energie coach



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Stap 1 - Plan met doelen en acties	4
Stap 2 - Een strategie, de manier die jou energie en plezier geeft	8
Stap 3 - Evalueren, afstemmen en bijstellen	10
Yes je lifestyle energie plan is ready	11
Receptenplanner	12
Boodschappenplanner	13
Beweegplanner	14
Ontspanningsplanner	15



Lifestyle energie plan

Inleiding

Tof dat je dit boekje leest. Het is een ebook en werkboek in een om je te informeren. Maar vooral om je enthousiasme te prikkelen om en lekker aan de slag te gaan en het te integreren in je leven.

Want daar gaat het vaak mis, je leest en doet er niets meer mee. Tijd om het anders te doen..... en een manier te kiezen die wel voor je werkt.

Dit werkboekje, kost en geeft je even nu wat stof en tijd om na te denken, wat je straks heel veel tijd en energie zal opleveren.

Jezelf gunnen

Gun jezelf een nieuwe start, om gezonder te leven en een fijne basis in je zelfzorg te hebben. Dit plan geeft je richting en focus, om te zorgen dat je meer energie, ontspanning en rust gaat ervaren. En dat alles op een tijdbesparende en simpele manier.

Energie en plezier

Het doel is dat het je energie geeft om ermee aan de slag te gaan. Dus we maken het lonend. alles wat je uitschrijft en wil gaan doen, geeft je energie en plezier. En als dat nog niet zo voelt, zet dan je creativiteit in om te zorgen dat het je wel plezier geeft.

We leren het makkelijkste iets nieuws, als het plezier geeft om te doen.

Overzicht en aangehaakt blijven

Dit boekje is een soort gebruiksaanwijzing, om je te motiveren om ermee aan de slag te gaan. Je kan steeds een stap uitwerken, om te voorkomen dat het teveel wordt, ingewikkeld wordt of dat je merkt dat je af wil haken.

Bij elke stap die je doorloopt, kom je in het proces en verhelder je wat je wenst. Daardoor wordt het zoveel makkelijker om acties te voelen, die hier echt bij passen. En je zal merken, dat dit echt het verschil maakt, om soepel tot resultaat te komen.



Stap 1

Plan met doelen en acties

Plan

Een plan geeft richting en is niet absoluut. Je weet wat je wilt en vandaaruit kan acties opstellen en meten hoe het gaat en het plan bijstellen. Het levert rust en focus op. Je ziet de successen beter en je kan sneller bijstellen, als iets niet lekker gaat.

Werken met een plan levert je veel op.

Maar zorg dat alles in het plan, je energie en plezier geeft. Zo zal een plan niet als moeten voelen, maar uitnodigend voelen om mee aan de slag te gaan en te blijven. Jij kiest de vorm.

Een plan bestaat uit de uitkomsten/ doelen die je wenst en uit acties.

Weerstand

Doelen stellen is heel daadkrachtig.

Maar heel vaak roept dit weerstand op.

Omdat we geconditioneerd zijn, dat het veel wilskracht kost en pijn en moeite om het te behalen. Het voelt beperkend, want er is geen ruimte voor creativiteit.

Tijd om je een andere manier te leren.

Doelen; wat levert het mij op

Allereerst wat maakt dat doelen stellen, succes opleveren.

Er is heel veel keus in de wereld, om te bereiken wat je wenst.

Toch is ieder uniek en heb je een eigen route die bij je past.

Jouw weg. Maar door alle afleiding en verleiding, zijn we vaak van dat padje af.

En dat is niet erg, hoort erbij. Maar als je geen richting hebt, raak je afgedwaald en duurt het bijsturen lang. Dat is wat vaak tijd en wilskracht kost.

Doelen heb je echt nodig, om succesvol te zijn.

Stap 1

Plan met doelen en acties

Doelen met motiverende intenties

Maar hoe je doelen opstelt, bepaalt wel of je het gaat doen of niet.

En daarom de body, mind en lifestyle methode.

Door de doelen zo concreet mogelijk te maken, krijg je overzicht en inzicht in je richting (mind).

Daarna ga je doorvoelen of de doelen bij je passen en welke vorm en manier daarbij past (body).

En van daaruit ga je een structuur neerzetten om acties te gaan verweven in je dagelijks leven (lifestyle).

Kortom, je vormt, je voelt en je voert uit.

Doelen maak je concreet met een drietal opties.

Hieronder een manier van doelen opstellen die energie geeft en uitnodigend is om te doen.

Stap 1

Plan met doelen en acties

Opdracht

Schrijf voor jezelf uit en herschrijf, verdiep, zodat het glashelder voelt en concreet is. Kies een of meerdere opties en zie het als een creatief proces. Je hoeft het niet meteen exact te weten. Schrijf en laat je leiden door je intuïtie en laat het liggen en schrijf op een ander moment verder.

Als je aan de slag gaat, ga je verder concreet maken, want door het ervaren, zal je weten of het echt plezier geeft en makkelijk te doen is. En zo stel je steeds weer af met jezelf. Een levend plan, die steeds verandert met jouw ontwikkeling.

Optie 1

Maak de doelen concreet.

Dat kan via de smarti methode.

Specifiek, meetbaar, acceptabel, tijdgebonden, inspirerend.

Je kan even op internet kijken, wat hieronder wordt verstaan.

Optie 2

Of het kan via onderstaande 3 vragen. En daar kan je nog een tijdsfactor aan toevoegen.

1. Wat is het resultaat dat ik wil?
2. Waarom wil ik dit resultaat? Wat is mijn hogere doel of purpose? Wat zal dit mij brengen?
Hoe zou ik mij hierbij voelen? Wat brengt het mijn omgeving?
3. Welke concrete acties ga ik nemen om dit resultaat te bereiken?

Voorbeeld

Resultaat: Ik wil een fris en schoon en opgeruimd huis.

Hogere doel

Een fijne leefomgeving. Waar ik bezoek kan ontvangen.

Actieplan

1x per week stofzuigen en dweilen, meteen na het eten, de vaat doen, etc.

Stap 1

Plan met doelen en acties

Optie 3

Of het kan met een creatieve methode.

Een brief schrijven aan jezelf, hoe je over bv een half jaar leeft.
En neem dan onderstaande vragen hierin mee.

- Hoe ziet je leven er dan uit?
- Wat heb je bereikt?
- Wat heb je daarvoor gedaan?
- Hoe ziet je lifestyle en business er dan uit?
- Hoe ziet je omgeving er dan uit?
- Hoe denk je en voel je je dan?
- Wat zijn je basis levensovertuigingen?

Aan de hand van deze brief, filter je de doelen eruit.



Stap 2

Een strategie, die jou energie en plezier geeft

Er zijn verschillende strategieën om succes te verkrijgen. Belangrijk is om te doen wat bij jou past en je energie geeft.

Misschien heb je al een strategie, wil je die veranderen of ben je nog aan het onderzoeken wat er bij je past. Trial en error hoort erbij. Dat betekent dat je ergens van kan leren houden. Of dat je iets deed, maar daar nu geen energie meer van krijgt. Houd je niet vast aan iets wat energie kost, beweeg mee met je eigen proces.

Daarom is jezelf kennen zo belangrijk, zodat je alleen dat leert, wat bij jou past en je ontwikkeling dient. Welke strategie je ook kiest, de hoofzaak is dat het je plezier en energie geeft en je hierdoor makkelijk consistent hierin kan zijn.

In de strategie van de body, mind en lifestyle methode, heb ik 3 criteria om te zorgen dat de strategie succesvol gaat zijn en jij aan het stuur blijft en gemotiveerd blijft.

Opdracht

Opdracht is om voor jezelf na te gaan, hoe jij je doelen wil gaan bereiken met deze criteria. Leg deze naast je acties en ga op die manier met je acties aan de slag.

Criteria:

1. Zet kleine stappen als die nieuw zijn. Je brein/ ego kan dit verwerken en staat dan open voor een volgende stap. Je forceert jezelf niet en omdat alles wat nieuw is energie kost in eerste instantie, blijft er energie over om te genieten en plezier te hebben. Je gaat jezelf niet opstressen, maar opstretchen.
2. Check altijd wat je doet, of dat liefdevol is voor jezelf en daarmee ook voor je omgeving. Het is dan gericht op je ontwikkeling en ook op langere termijn. Zo hoef je niet te weten, of het gezond is wat je doet,. Want door deze check, mag je daarvan uit gaan.
3. Check of het plezier geeft. Soms niet in eerste instantie, omdat het wat moeizamer gaat. De eerste keer hardlopen, zal anders voelen als je getraind hebt. Daarom is het belangrijk om die eerste stappen, lonend te maken. Bijvoorbeeld dat je in de opbouw van het hardlopen, een muziekje draait of met een hardloopapp rent, die je motiveert en aanmoedigt. Of dat je na het hardlopen een lekkere uitgebreide douche neemt. Dus maak het leuker voor jezelf.

Stap 2

Een strategie, die jou energie en plezier geeft

Gebruik een planner om het makkelijk uit te voeren.

Zelf werk ik met een whiteboard en een gezamenlijke en een persoonlijke agenda. Zo is er altijd een persoonlijke dagelijkse afstemming in mijn agenda en een gezamenlijke rondom relatie, gezinsafspraken, huishouden.

Meerdere systemen werken goed, als je helder hebt hoe je het gebruikt en waarvoor je het gebruikt. Maar je kan ook een systeem kiezen.

Onderzoek wat voor je werkt, door het te gaan doen en te gaan ervaren. Vaak is het zo, dat wat niet in je zicht is, je vergeet en minder de focus op hebt. Voor mij werkt een digitale agenda niet om een to do lijst in te plannen, want ik kijk er niet naar en kan de tijd minder goed inschatten. Maar of je nu kiest voor een digitale agenda of papieren agenda, werken met blokken en kleurtjes werkt goed.

Zo zie je goed je energie verdeling, reistijd en voorbereidingstijd. En met blokken, voorkom je dat je over je grenzen gaat en jezelf forceert en frustreert.



Stap 3

Evaluëren, afstemmen en bijstellen

Tot slot je gaat met je doelen werken, evalueert, monitort en stemt steeds opnieuw met jezelf af, als je voor nieuwe keuzes staat.

Is het een keuze die gaat over ontwikkeling, plezier en haalbaarheid?

Of is het een keuze, die mijn oude patroon bevestigt en mij van mijn ontwikkelingspad afhoudt?

Met doelen stellen en jezelf hierop afstemmen, zorg je voor je eigen navigatie in je leven.

Je ontwikkelt je intuïtief en weet daardoor steeds beter hoe en wat er goed werkt voor jou, om dat te ervaren en bereiken wat je wenst.

Het leven heeft maar een doel, ontwikkelen en het fijn hebben.

Deze stap kan je nog meer lonend maken door:

1. Support

Zoek je support. Je hebt je commitment met jezelf. Maar je gaat een nieuwe weg inslaan. Zodra er iets meer tegenslag is, kan je weg raken van je eigen richting. Wacht niet op dat moment, maar ken jezelf en vraag support en kies ook welke vorm deze support mag krijgen, zodat je ook echt krijgt wat je nodig hebt. Zo zal je toch sneller gaan evalueren, omdat je een maatje hebt die ernaar vraagt.

2. Vier het

Vier je successen. De mind/ ego wil controle over de dingen die niet goed gaan en je daarop voorbereiden, zo zijn daar altijd die verhalen, waarin het denkbeeld wordt gevoed dat je niet goed genoeg bezig bent. Maar elk succes bestaat uit vele oefenpogingen en kleine stappen om daar te komen. Vier die kleine stappen.

3. Monitoren & plezierig maken

Als je niet evalueert en bijstelt, dan is de kans groot dat het plan niet voor je werkt.

Het heeft dan niet meer je aandacht en het leeft dan niet meer in je.

Gevolg is dat je de leiding en het gevoel van invloed op je leven verliest.

Je dwaalt dan af en de waan van de dag, wordt dan weer de oude vertrouwde norm.

Kies je momenten van evaluatie, om je on track te houden.

Maak die momenten plezierig, door het te combineren met een schrijfboekje, lekkere schrijfpen.

Krullen te zetten, thee momentje erbij in te lassen.

Yes je lifestyle energie plan is ready

Je lifestyle plan is ready.

Mocht je nog vragen hierover hebben of na dit plan nog meer support nodig hebben, dan kijk ik graag met je mee. Elke maand bied ik een paar gratis sessies, om ondernemende en bewuste vrouwen op weg te helpen, om een fijne energiebalans te creëren.

Herken jij jezelf hierin en wil je weten, hoe je meer energie, plezier en positiviteit uit je leven en werk wil halen? Dan is een gratis energy lifestyle sessie wat voor jou.

Daarin leer je hoe je gezonde gewoontes zowel privé als met je werklevens te combineren en het op een ontspannen manier het verder integreert.

En dit geeft je overzicht, inzichten en zin om verder aan de slag te gaan om vitaal door het leven te gaan.

Wil je direct een afspraak, je kan direct in mijn agenda een afspraak plannen, die jou uitkomt. Ik heb een paar plekken per maand beschikbaar, dus wees er snel bij.

[Klik hier voor de gratis sessie](#)

Hieronder tot slot nog de praktische tools.

receptenplanner, boodschappenplanner, beweegplanner en ontspanningsplanner.

Succes!

Receptenplanner

Basis courgette voor 3 dagen

Courgette soep (paprika, zoete aardappel, ui, knoflook, courgette 2 of 3)

Courgette ratatouille (eiwitten; bonen, tofu, fetakaas, gehakt, noten) (groenten; tomaat, aubergine, kruiden; kruidenmix zonder zout van Johny boer bv)

Courgette spaghetti (eiwitten; gehakt of tofu of ei of notenmix) (groenten; tomatenblokjes, paprika, ui, knoflook)

Hier kan je nog veel meer groenten bij combineren.

Deze manier is heel makkelijk, om eenvoudig en voedzame recepten te maken. Je kiest een groente als basis en daarmee maak je drie variaties. In dit geval de courgette.



Boodschappenplanner

Boodschappen lijstje

- 2 grote paprika's
- Bolletjes knoflook
- Aubergine
- Paar eieren
- Johnny boer ongezouten kruidenmix naar keuze
- Courgette 7 keer
- Ongezouten noten mix, of tofu, of bonen of gehakt, feta

Ook zal een boodschappen lijstje op deze manier, eenvoudig en overzichtelijk blijven. Dat is tijdbesparend en simpel.



Beweegplanner

Een handig opbouw schema, maakt het lonend en fijn om iets voor jezelf op te bouwen. Bv als je spierversterkende oefeningen wil doen dan kan je bv het aantal keer tellen of de minuten dat je het wil doen. Over hoeveel dagen wil je iets bereikt hebben? Bijvoorbeeld over een maand wil ik mij 50 keer kunnen opdrukken of yoga oefening doen of touwtje springen.

Bijvoorbeeld

Maandag 3 minuten of 3 keer opdrukken.
Dinsdag 5 minuten en 7 keer
Woensdag 6 minuten en 10 keer
Donderdag 7 minuten en 7 keer
Vrijdag 8 minuten en 8 keer
Zaterdag 10 minuten en 10 keer
Zondag 12 minuten en 12 keer
Etc

En steeds bijstellen, liever wat kleine stappen, om jezelf niet te overtrainen en de kans op blessures en afhaken te verkleinen.



Ontspanningsplanner

Vooral als je je voorneemt vaker te willen ontspannen maar dat niet doet.

Is ook een opbouwschema heel fijn.

Doel bv dat je over een maand elke dag 20 min wil mediteren.

Maandag 1 minuut

Dinsdag 2 minuten

Woensdag 3 minuten

Donderdag 4 minuten

Vrijdag 5 minuten

Zaterdag 6 minuten

Zondag 7 minuten

Je hebt nu alle tools in handen, om je eigen lifestyle plan naar wens in te vullen en hier plezier en het succes in te beleven.

Dank dat je jezelf dit gunt en zoals gezegd, wil je meer verdieping hierin plan dan direct een afspraak in mijn agenda. Hierdoor weet je beter wat er bij je past en wat je sneller bij de uitkomsten brengt, om je fit en ontspannen te voelen.

[Klik hier voor de gratis sessie](#)

