

Mini training

Krijg meer tijd voor jezelf

www.sharebusinessmanagement.nl

Yessss, we gaan beginnen!

In 8 dagen ga jij ervoor zorgen dat jij de afstandsbediening van jouw leven en van jouw agenda weer terugkrijgt.

Dag waan van de dag, hallo tijd voor mezelf!

Of dat makkelijk is? Nee.

Het is het in elk geval waard en dat is wat telt.

Want zeg nou zelf, snak jij niet naar meer rust in je leven? Wil jij ook niet meer tijd doorbrengen met je gezin, familie en vrienden? Wil jij ook niet dat ene ding doen, wat al zoououou lang op je bucket list staat?

In deze mini training staan een aantal opdrachten. Ik raad je aan om elke dag 1 opdracht te doen, zodat je echt elke dag even stilstaat bij jezelf.

Ik wens je heel erg veel succes.

Angélique Piternella

www.sharebusinessmanagement.nl

01



D A G



01

1. Hoe tevreden ben jij over onderstaande thema's in jouw leven? Eerlijk he? het is voor jezelf....

Geef een cijfer van 1 t/m 10

1 = totaal niet tevreden, 10 is heel tevreden

Sociale contacten

Gezin

Vrijtijdsbesteding

Relatie

Gezondheid

Werk

Financiën

Familie

Op welke gebieden loopt het lekker?

Welke dingen zorgen ervoor dat jij tevreden bent?

Waar ben je niet tevreden over? En heeft dit negatieve invloed op andere dingen?

Wat zou je willen veranderen?

02



D A G



02

Durf te dromen!

Ga op een fijn plekje zitten waar je niet gestoord kunt worden.

Sluit je ogen en visualiseer hoe jouw leven eruit zou zien als alles mogelijk was.

Als je niet zou hoeven te kijken naar geld en tijd. Hoe zou je wonen? Met wie? Wat voor werk zou je doen?

Met wie zou je willen zijn? Welke dingen zou je dan doen? Stel dat echt alles mogelijk is, wat zou jij dan doen?

Schrijf zonder erover na te denken wat je voor je ziet. Maak er daarna een mooie tekening van of een mindmap of een moodboard.

Als je kijkt naar je tekening, mindmap of moodboard:

welke verlangens zitten achter jouw dromen?

Ben jij op zoek naar vrijheid? Of snak je naar rust?

Waar verlang jij naar?

Ik verlang naar.....

Welke kleine aanpassingen in bijvoorbeeld je werk en de manier waarop jouw leven is ingericht, zou je met deze verlangens ook zonder bijvoorbeeld een grote zak met geld, toch al kunnen doen?

Ik kan...

Ik wil vaker...

Ik ga....

03



03

Energiemanagement

Van sommige dingen ga je helemaal stuiteren en van andere dingen kun je ontzettend moe worden.

Waar ga jij van stralen?

Waar gaat jouw vlammetje van branden?

Van welke dingen krijg jij enorm veel energie?

Van welke dingen word jij echt heel moe?

Aan welke dingen begin jij met lood in je schoenen?

Hoe is jouw energiebalans?

Dit geeft mij energie +

Dit vreet energie -

Als je naar dit lijstje kijkt, maak jij dan genoeg tijd vrij voor de dingen die jou energie geven? Of ben je vooral bezig met verplichtingen?

Hoe kun jij de verplichtingen die energie vreten weglaten uit jouw leven?

Vraag jezelf elke keer af:
Kan ik het afzeggen?

Kan ik het een keer overslaan?

Kan ik het uitbesteden?

Kan ik om hulp vragen?

Ik kan ...

Ik ga ...

Ik wil niet meer ...

Hoe kun je de dingen die jou heel veel energie
geven beter in jouw leven inpassen?

Wat zou je meer willen doen?

Hoe maak jij jouw leven leuker?

Ik kan...

Ik ga...

Ik wil vaker...

Noteer jouw goede voornemen en voer dat deze week uit:

Mijn voornemen is...

Hoe ga ik dat doen...

Wanneer...

04



D A G



04

Jouw kwaliteiten

Weet jij wat jouw kwaliteiten zijn?

Het lijkt een simpele vraag, maar veel mensen vinden het lastig om hun eigen kwaliteiten te benoemen.

Vraag aan 5 personen in je omgeving om jouw 3 mooiste kwaliteiten te benoemen.

Deze personen mogen familieleden, vriendinnen, collega's of bekenden zijn.

Maak een woordwolk van de uitkomsten.
Hang de woordwolk op een plekje in huis
waar deze heel erg zichtbaar is.

Een woordwolk kun je maken op
<http://www.woordwolk.nl/>

05



05

Stop met pleasen

Ben jij een pleaser? Zorg jij ook graag voor anderen? Maar zeg jij meer ja tegen de ander en nee tegen jezelf?

Met welke mensen heb jij regelmatig te maken?

Wie verlangt er iets van jou?

Van de mening van welke personen trek jij je iets aan?

Kijk naar de mensen thuis, je ouders, familie, vrienden, verenigingen, klanten.

Schrijf eens op met wie jij regelmatig te maken hebt.

En van wie wil jij je echt iets aantrekken?

Kies 5 tot 10 mensen uit de lijst die je gemaakt hebt. Kies de mensen waarvan hun mening echt telt.

Ik wil me alleen nog iets aantrekken van:

06



06

Die stemmetjes...

Ken jij dat? Van die kritische stemmetjes in je hoofd die van alles en nog wat van jou vinden? Die kritische stemmetjes die er voor zorgen dat jij aan jezelf begint te twijfelen? Of die jou onzeker maken? Dat is je innerlijke criticus.

Welke kritiek hoor jij dat stemmetje zeggen als er iets niet goed gaat, of als je niet voldoet aan je eigen verwachtingen of als je begint aan iets superspannends? Wat moet je van jezelf? Noteer hieronder wat dat stemmetje allemaal zegt:

En ken je ook dat andere stemmetje? Die milde stem die jou gerust stelt als er iets misgaat. De milde stem die aangeeft wat je mag of wat je niet meer hoeft. Dat is jouw innerlijke mentor.

Noteer hieronder wat jouw innerlijke mentor jou wil zeggen:

(begin je zinnen bijvoorbeeld met: ik mag.....
of ik hoef niet meer.....)

07



D A G



07

Meer tijd voor jezelf

Neem jij genoeg tijd voor de dingen die voor jou belangrijk zijn? Of leef jij in de waan van de dag? En doe ja alles wat iedereen vraagt op het moment dat ze het vragen?

Om goed voor jezelf te zorgen is belangrijk om te kijken wat voor jou het belangrijkste is.

Maak hieronder een lijstje met mensen, hobby's, dingen die voor jou echt heel belangrijk zijn? Zet erachter hoeveel tijd per week jij aan deze belangrijke dingen zou willen besteden?

Je hebt gekeken naar jouw lijst met de voor jou belangrijkste dingen en je weet nu hoeveel tijd je daaraan zou willen besteden.

Zet een kruis in je agenda op de dagen of dagdelen of tijden die je voor deze belangrijke dingen wil reserveren. Maak de belofte met jezelf dat je deze belangrijke dingen niet gaat verschuiven. Wees trouw aan jezelf.

08



D A G



08

Voor jou, van jou...

Nu weet je welke droom of dromen jij uit wil laten komen, stel je eens voor dat het 5 jaar later is...

Schrijf een brief aan jezelf waarin je terugkijkt op deze 5 jaar.

Wat heb jij bereikt?

Waar ben je dankbaar voor?

Wat heb je geleerd?

Welke adviezen waren voor jou waardevol?



Treat yourself
like
a million dollar
racehorse

Angélique Piternella

www.sharebusinessmanagement.nl
hallo@sharebusinessmanagement.nl

<https://www.instagram.com/angeliquepiternella/>
<https://www.linkedin.com/in/angeliquepiternella/>

<https://www.instagram.com/sharebusinessmanagement/>
<https://www.linkedin.com/company/sharebusinessmanagement>