

DE EERSTE STAP VOOR MINDER MOETEN EN MEER LEVEN

GRIP OP TIJD EN BALANS



E-BOOK

WAT FIJN DAT JE DIT E-BOOK HEBT GEDOWNLOAD!

Dat laat zien dat je even wilt stilstaan bij hoe jij omgaat met je tijd en energie: en dat is al een waardevolle eerste stap.

In de drukte van alledag worden we vaak geleefd door afspraken, verwachtingen van anderen en to-do lijstjes die maar blijven groeien. In dit e-book nodig ik je uit om het anders te doen: bewuster, rustiger en meer vanuit jouw eigen regie.

Dit e-book bevat een selectie van opdrachten uit de online training Grip op tijd & balans. Zie het als een laagdrempelige kennismaking: een eerste stap om inzicht te krijgen en bewustere keuzes te maken, zonder dat je meteen alles hoeft te veranderen.

Wat je kunt verwachten:

Dit e-book is een voorproefje van de online training. Je vindt hierin een aantal opdrachten (niet de volledige training) die je helpen om:

- Inzicht te krijgen in waar jouw tijd en energie naartoe gaan.
- Stil te staan bij wat voor jou écht belangrijk is.
- Te ontdekken waar je grenzen liggen en hoe je hier bewuster mee om kunt gaan.

*Als lezer van dit e-book ontvang je 15% korting op de online training met de kortingscode **EBOOK15**.*

OVER ELLEN

Mijn naam is Ellen Exterkate, ik woon in Twente (Bentelo) en ben getrouwd met Marcel; samen hebben we twee dochters. Als loopbaan- en persoonlijk coach begeleid ik (jong)volwassenen bij hun persoonlijke en professionele groei. Mijn missie is om jou meer werkplezier en levensgeluk te laten ervaren. In mijn coaching en trainingen werk ik praktisch, persoonlijk en No Nonsense, zodat jij direct concrete stappen zet en snel het verschil merkt.



Waarom ik dit E-book heb gemaakt

Ik heb dit e-book gemaakt omdat ik zie hoeveel mensen altijd 'aan' staan, maar weinig ruimte ervaren voor zichzelf. Een online training kan dan soms als een grote stap voelen. Met dit e-book wil ik die drempel verlagen en je op een laagdrempelige manier laten kennismaken met mijn manier van werken en wat bewustwording voor je kan doen.

MODULE 1

INZICHT IN JOUW TIJD EN ENERGIE

Je wordt je bewust van hoe je jouw tijd en energie nu besteedt en waar je belangrijkste aandachtsgebieden liggen. Daarmee leg je een stevige basis voor de rest van de training.

DOELEN VAN MODULE 1

- Je hebt inzicht in hoe tevreden je bent met diverse levensgebieden (Levenswiel)
- Je weet wat je energie geeft en wat energie kost
- Je bent je bewust van je dagelijkse tijdsbesteding en hoe dat voelt
- Je kunt prioriteiten stellen op basis van jouw persoonlijke behoeften
- Je hebt gekozen waar jij de komende tijd echt aandacht aan gaat besteden

RESULTATEN VAN MODULE 1

- Je krijgt een helder beeld van je huidige situatie: hoe het met jou gaat in acht levensgebieden.
- Je krijgt concreet inzicht in waar jouw tijd en energie dagelijks naartoe gaan (tijdlogboek).
- Je wordt je bewust van je balans tussen werk, privé, rust en verplichtingen.
- Je herkent jouw grootste energiegevers en energievreters.
- Je kiest op welke levensgebieden je je de komende tijd wilt richten.
- Je formuleert je doelen en verlangens, met acties om gericht keuzes te maken.

LES 1: WAAR GAAT JE TIJD EN ENERGIE NAARTOE?

Als je naar een nieuwe bestemming wilt is het goed om te weten waar je nu staat in het leven.

Jouw beginpunt naar meer balans

Als start van deze training nemen we eerst even de tijd om stil te staan bij hoe het nu met je gaat. Beantwoord de onderstaande vragen zo eerlijk mogelijk voor jezelf.

Er is geen goed of fout. Dit is jouw vertrekpunt.

OPDRACHT 1: HET LEVENSWIEL

Instructie: Geef per levensgebied een score van 1 tot 10 (1 = zeer ontevreden, 10 = zeer tevreden. Lees de toelichting goed door om je score bewust te kiezen.

1. Levensgebied Carrière

Ben je tevreden met je werk en werkomgeving? Denk er bijvoorbeeld aan of het je energie, uitdaging en voldoening geeft. Kun je je talenten benutten, of ervaar je juist een gebrek aan motivatie, plezier of balans. Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

2. Levensgebied Geld

Hoe ervaar je jouw financiële situatie? Denk er bijvoorbeeld aan of je goed kunt rondkomen, sparen en ontspannen met geld omgaat, of dat je juist stress of zorgen hebt over je inkomen of uitgaven. Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

3. Levensgebied Gezondheid

Hoe goed zorg je voor je lichaam en geest? Denk bijvoorbeeld aan voeding, beweging, slaap en je mentale gezondheid. Merk je dat je je fit en energiek voelt of juist moe en gespannen. Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

OPDRACHT 1: HET LEVENSWIEL

4. Levensgebied Vrienden en Familie

Hoe tevreden ben je over de kwaliteit van je relaties met familie, vrienden en andere belangrijke mensen in je leven? Denk aan de verbinding en steun die je met ze ervaart. Of merk je afstand en eenzaamheid. Welke score zou je hier nú aangeven?

Score:

5. Levensgebied Partner en Relaties

Hoe ervaar je de kwaliteit van je relaties? Ben je tevreden met je huidige situatie (ook wanneer je geen partner hebt)? Voel je je gesteund, gehoord en is er ruimte voor groei en plezier, of ervaar je juist spanning of gemis? Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

6. Persoonlijke Groei

Heb je het gevoel dat je jezelf blijft ontwikkelen, leren en groeien als mens? Werk je bijvoorbeeld actief aan je dromen, doelen en zelfinzicht, of lijkt het alsof je stilstaat of nog zoekende bent. Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

7. Plezier en Ontspanning

Heb je genoeg momenten om te ontspannen, te genieten en leuke dingen te doen? Denk aan of je echt tot rust komt of vooral in de doe-stand staat, en of je voldoende ruimte voor jezelf ervaart. Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

8. Levensgebied Fysieke Omgeving

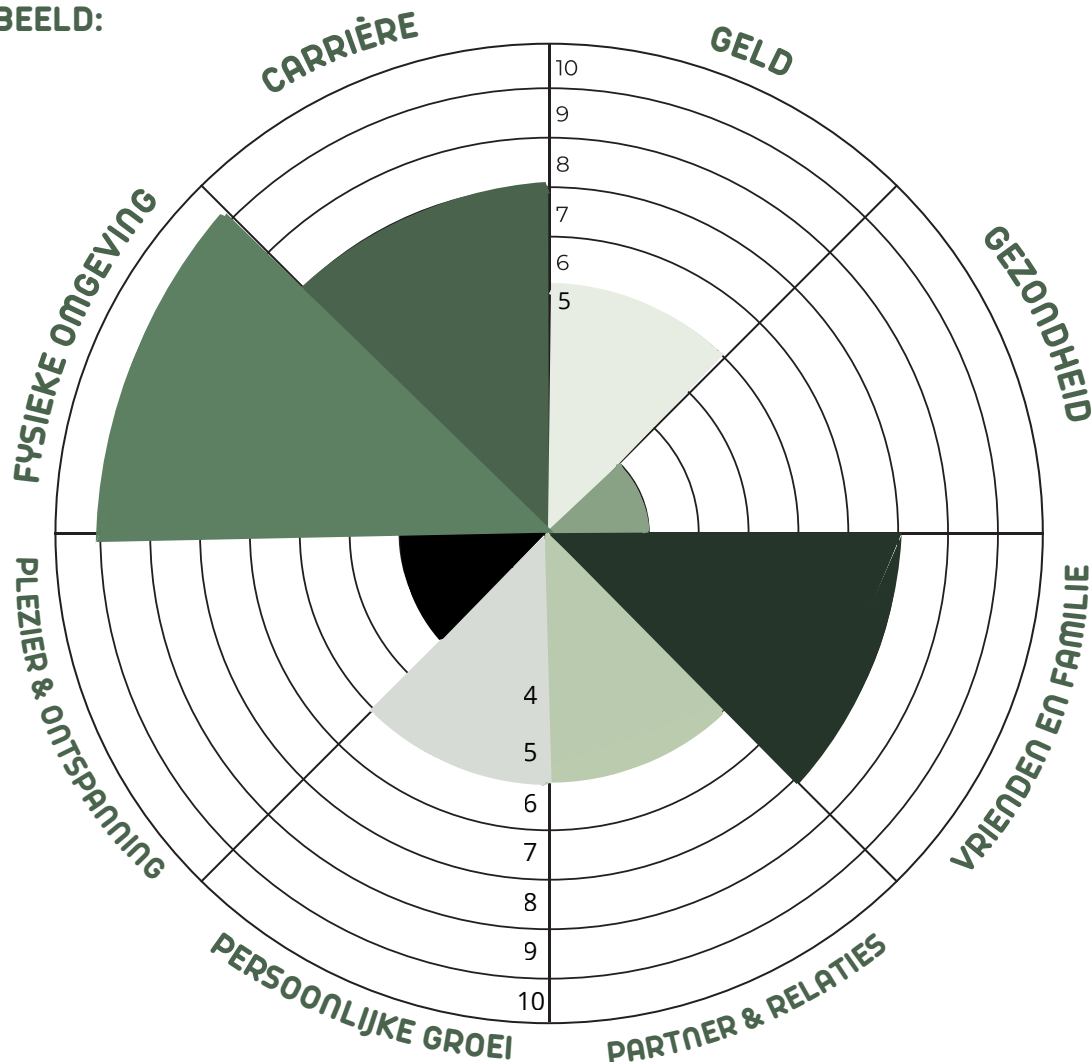
Hoe prettig ervaar je de plek waar je woont en leeft? Geeft je omgeving rust, inspiratie en comfort, of ervaar je juist onrust, chaos of dingen die je storen? Welke score zou je hier nú aan geven?

Score:

OPDRACHT 2: FOCUSGEBIEDEN KIEZEN

Het Levenswiel laat zien hoe tevreden je bent over de verschillende gebieden in je leven. Het helpt je bewust te worden van waar je energie uithaalt en waar je mogelijk meer aandacht aan wilt besteden.

VOORBEELD:



Hoe gebruik je het?

Op de volgende pagina vind je een leeg levenswiel om zelf in te vullen.

- Pak de cijfers die je in de vorige opdracht hebt ingevuld voor elk levensgebied.
- Voor elk “pizzapunt” van het wiel (elk levensgebied) zet je een markering op de schaal, op de hoogte van jouw score.
- Vul deze markeringen met verschillende kleuren. Zo zie je visueel welke gebieden hoog scoren en welke lager.

Belangrijk: Als sommige gebieden laag scoren, kan je “wiel” niet goed ronddraaien. Dit laat zien waar je aandacht aan kunt besteden.