



Hartenwerk

coaching voor harde werkers

Werkboekje:

**Om lekkerder in je vel te
zitten!**





Voorwoord

Hard je best doen en met iedereen rekening houden...
Daar kun je heel erg goed in zijn maar ook ontzettend
genoeg van hebben!

Dit boekje helpt je om bewuster te worden van jezelf.
Hoe ga jij met dingen om? Hoe hoog leg jij de lat? Ik zou
zeggen: ga lekker op de bank zitten, kopje thee erbij, deur
dicht...

Veel succes!
Raymonde

Hoe voel je je?

Hoe voel je je? Hoe fit ben je? Wat voor signalen geeft je lijf af? Geef jezelf een cijfer voor de mate van stress (1-10). Neem de tijd om te voelen. Ga stil zitten en ervaar. Schrijf er wat over op.



Wat gun je jezelf?

Wat gun je jezelf? Maak een lijst met dingen die je jezelf gunt.


Waar je naar uitkijkt maar nauwelijks aan toekomt. Dingen die je graag zou willen en waar je naar kunt verlangen. Schrijf ze op en hang ze zichtbaar op in je huis. Maak tijd om dingen van je lijst te doen!



Wat moet je allemaal?

Wat moet jij allemaal van jezelf? Waar wil jij (of moet jij) aan voldoen? Schrijf hieronder eens op wat je allemaal van jezelf verwacht...

Loop daarna de lijst eens rustig door. Wat vind je van deze lijst? Is het veel? Is het terecht? Zijn er dingen die je voor jezelf kunt doorstrepen?



Bewegen

Welke vorm van bewegen past bij jou? Hoe vaak kom je daar nu aan toe? Hoe vaak zou je dit eigenlijk willen doen?



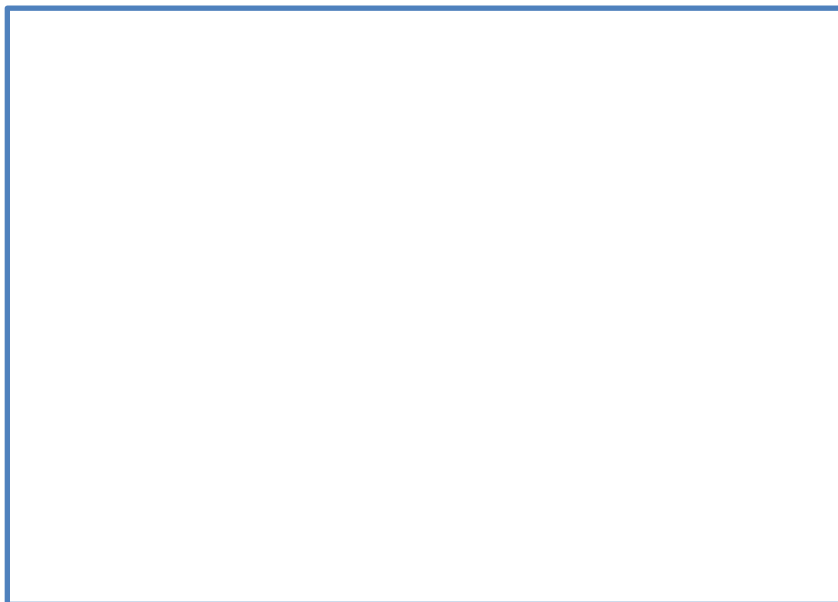


Gewoontes die stress veroorzaken

Welke gewoonten zorgen bij jou voor stress? Welke dingen doe jij waarvan je weet dat zij het erger maken?
Maak een lijstje.

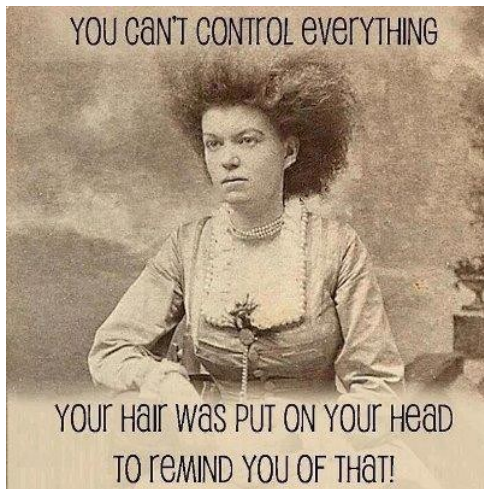
Doorbreken van gewoontes:

Vraag jezelf af wat je het moeilijkste vindt, als je denkt aan het doorbreken van je huidige patroon & manier van leven. Waar zie je tegen op? Waarom is het voor jou zo moeilijk?



Oefening in relativeren

Oefen jezelf in relativeren. Besef dat jouw invloed beperkt is. Je kunt niet alles oplossen. Waarin dien jij te relativeren? Wat maak jij (onnodig) groot of zwaar?





Grenzen aangeven

Hoe goed kan jij “nee” zeggen? Heel veel mensen zeggen te vaak en te snel “ja”. Kijk maar eens goed naar deze tips.

1. Luister goed naar jezelf.
2. Geef jezelf bedenktijd. Zeg bijvoorbeeld: “ik denk er nog even over na...”
3. Sta stil bij waarom je het NIET zou willen.
4. Stel jezelf de vraag: past het bij mij?
Ga er vanuit dat je vooral dingen moet doen die bij je passen.
5. Vraag jezelf af wat er gebeurt als je JA zegt
6. Neem jezelf serieus. Jouw antwoord is net zo belangrijk als de vraag van de ander.

Wat zou je goed doen/helpen?

Wat zou je helpen? Bedenk praktische stappen en benoem concrete acties. Neem je iets voor wat voor jou realistisch en haalbaar is.

- ✓ Regelmatig kijken op de site van Hartenwerk ☺
- ✓ Blok nu een paar momenten vrij in je agenda.
- ✓





Nawoord

En waar sta je? Heb je al wat stenen kunnen afwerpen? Kun je al iets beter voor jezelf kiezen?

Mocht dit niet genoeg zijn en heb je méér nodig om lucht in je leven te krijgen? Neem dan contact met me op.

Je kunt me mailen (raymonde@hartenwerk.nl) of bellen (06 24267980).

Raymonde