

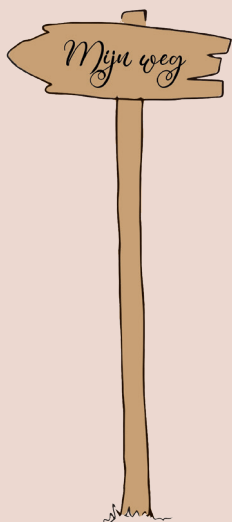


Tip:

Zorg goed voor jezelf. Als je niet lekker in je vel zit, stop met wat je aan het doen bent. Zorg eerst voor positieve energie en ga dan pas verder.



"Laad je batterij op."





Inhoudsopgave

6 POSIYOU INSPIRATIEDOEBOEK

- * Waarom dit boek?
- * Twee delen
- * To do's voor het gebruik van het InspiratieDoeBoek
- * Wat levert het InspiratieDoeBoek jou op?
- * Wat gebeurt er als je meer ruimte creëert?

DEEL 1

11 1. PLAN TIJD EN RUIMTE VOOR JEZELF

- * Zorg goed voor jezelf
- * Ga voor meer ontspanning en rust
- * Maak plezier en voed je met positiviteit
- * Start met korte me-time momenten en zet het in je agenda

20 2. CREËER MEER RUST IN JE HOOFD EN JE LIJF

- * Stap uit de piekermodus
- * Focus op wat wél goed is
- * Leef in het nu en vertraag
- * Doe aan praktische mindfulness

31 3. WEES LIEF VOOR JEZELF

- * Ont-moet jezelf
- * Zet zelfcompassie in
- * Neem jezelf minder serieus
- * Leef lichter

43 4. STA STERKER IN JE SCHOENEN

- * Laat je zelfvertrouwen groeien
- * Onderzoek je waarden
- * Leef in harmonie met jezelf i.p.v. met anderen
- * Vergroot je veerkracht en eigenwaarde

52 5. ZIT ZELF AAN HET STUUR VAN JE LEVEN

- * Durf anders te kiezen
- * Laat jezelf zien en spreek je uit
- * Vind je eigen balans
- * Bepaal jouw eigen weg en ga!

61 WIL JE MEER DOEN MET HET INSPIRATIEDOEBOEK?

- * Facebookgroep
- * Workshop
- * Coaching

DEEL 2

63 MAAK JOUW EIGEN VERHAAL

- * Mijn tips & tricks
- * Wat plak je in?
- * Wat schrijf je op?
- * Wat heb je nodig?
- * Opleuken met



Posi You Inspiratie Doe Boek

Als je, zoals ik, inmiddels een 7^e notitieboek volschrijft, knipt, plakt en tekent met alles wat er aan mooie, leuke en lieve dingen te verzamelen is, dan voelt dat zo waardevol dat je het wilt delen met de rest van de wereld. Mijn notitieboeken staan vooral vol met kleine momenten van geluk, tijd voor mezelf, vertragen en aandacht voor positiviteit. Dat wil ik graag met jou delen, lieve vrouw. En daarom is er nu het PosiYou InspiratieDoeBoek, zodat jij ook die positieve vibe gaat voelen in jouw leven ♥

Waarom dit boek?

Vanaf 2009 maak ik zelf mijn inspiratieboek vol met kaarten, knipsels, teksten, tekeningen, visitekaartjes en nog veel meer. Als ik buiten ben en iets moois vind, neem ik het mee. In een stad koop ik een leuke kaart, in een koffietentje neem ik een visitekaartje of een servet met opdruk mee, bij de zee een gevonden veer, van een ijssalon het papieren omhulsel van mijn ijs hoorntje. Thuis knip ik uit tijdschriften mooie plaatjes of quotes. Het zijn vaak kleine, voor mij waardevolle 'schatten' waarover ik schrijf, die ik knip, plak of teken. Dat ontspant en geeft me energie. Het is een van mijn favoriete manieren om tijd voor mezelf door te brengen. Ik maak mijn hoofd leeg, waardoor ik me weer ontspannen en opgeladen voel.

Afgelopen jaren heb ik notitieboeken gekocht die ik omtoverde tot mijn eigen inspiratieboek. En nu heb ik voor jou het PosiYou InspiratieDoeboek gemaakt dat je meteen in gebruik kan nemen. Om in te lezen, schrijven, plakken en tekenen. En om te gebruiken voor jouw persoonlijke ontwikkeling en groei. Het is een InspiratieDoeboek voor meer ruimte, rust en tijd voor jezelf. Het is tijd voor jou ♥

Twée delen

Deel een staat vol met herkenbare onderwerpen die je tegenkomt in je leven, waar je meer van wilt of minder. Waar je tegenaan loopt of wat je anders wilt. Waar je klaar mee bent of wat je wilt doorbreken.

Het InspiratieDoeBoek is licht en luchtig geschreven, zonder theorieën, dus het leest makkelijk weg. Het zet je direct in de doe-stand. Er is informatie om tot je te nemen en je krijgt veel tips. Maar je wordt ook uitgenodigd om te beschrijven hoe iets is voor jou of wat jij wilt. Om te reflecteren. Door de inspirerende vragen en invulmomenten word je je steeds bewuster van wie je bent, wat je anders wilt en wat je nodig hebt om zelf aan het stuur van je leven te zitten. En neem maar van mij aan: niets is mooier dan jezelf te zien groeien.

*"Je gaat lekker veel doen, namelijk lezen,
schrijven, knippen, plakken, tekenen,
verzamelen enzovoort."*

DEEL 1





Plan tijd en ruimte voor jezelf



Een van de meest gestelde vragen die ik als coach tegenkom is:

“Hoe krijg ik meer tijd en ruimte voor mezelf?”

Een tekort of gemis aan tijd en ruimte voor jezelf kan door een aantal redenen ontstaan. Het kan komen doordat je balans tussen werk en privé scheef is, dat je bijvoorbeeld meer tijd aan werk besteedt dan aan je vrije tijd. Dit kan een gevoel van overprikkeling of stress teweeg brengen, omdat je weinig rustmomenten hebt waarin je kunt opladen. Je batterij heeft energie nodig om weer op te laden, maar ook ontspanning, plezier en positiviteit. En dat hoeft niet meteen een hele dag te zijn, dat mag ook een kort moment zijn.

Daarnaast kan het zijn dat je veel met anderen bezig bent, je familie en vrienden, of dat je mantelzorger bent, waardoor je weinig tijd overhoudt voor jezelf. Laat staan dat je de ruimte pakt om iets voor jezelf te gaan doen of dat je überhaupt een ruimte hebt waarin je je kan terugtrekken om een boek te lezen, creatief bezig te zijn of even een dutje te doen. Wil je weten hoe je dat wel gaat doen, lees dan verder.

Zelfzorg in de vorm van tijd en ruimte voor jezelf is zeker niet egoïstisch, maar pure noodzaak om energiek, in balans en gezond te blijven.

Zorg goed voor jezelf

Ik weet uit ervaring dat zelfzorg een van de lastigste dingen is om jezelf te gunnen. In de tijd dat mijn kinderen jong waren vond ik het moeilijk om me-time te claimen. Ze hebben me toch nodig? Dan kan ik toch niet zomaar alleen een wandeling gaan maken of een dagje weg met een vriendin? En daar kwam nog bij dat ik een groot moedergevoel had, waardoor mijn verantwoordelijkheid enorm werd getriggerd. Vanaf hun pubertijd ben ik veel vaker me-time gaan claimen. Maar toen kwam de zorg voor mijn alleenstaande vader erbij, dus er werd weer een beroep gedaan op mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Zo wordt er in iedere levensfase aan je 'getrokken' en voordat je het weet vergeet je jezelf en ben je je eigen ruimte kwijt. Herken je dat ook?

Een moment voor jezelf nemen, even me-time, ontspannen en daarna weer voelen dat je er tegenaan kunt. Misschien realiseer jij je ook dat je die oplaadmomenten vaak te weinig neemt, omdat er altijd wel iets te doen is. Voor je werk of thuis. Vaak 'moeten' we ook zoveel van onszelf, maar eigenlijk zit dat allemaal in je hoofd. Niemand die dat tegen je zegt, maar je gedachten sturen je lichaam, je gedrag aan. En zo doe je uiteindelijk heel veel dingen die je niet per se wilt doen. Besef dat je echt niet de enige bent die zo denkt en doet; dat is een hele troost ♥

Tip:

Zorg goed voor jezelf. Als je niet lekker in je vel zit, stop met wat je aan het doen bent. Zorg eerst voor positieve energie en ga dan pas verder.