RUST IN JE HOOFD

15 INZICHTGEVENDE DENK-, TEKEN- EN SCHRIJFOPDRACHTEN

Rust in je hoofd, minder stress en meer ruimte om te genieten van het leven en je gezin: zou dat niet heerlijk zijn? In dit werkboekje staan 15 inspirerende, verhelderende en ontspannende opdrachten die helpen dat te bereiken. Je leert onder andere bewuster en beter met je tijd om te gaan, maakt de energiebalans op en gaat je zintuigen beter gebruiken.Het resultaat: minder onrust in je hoofd en meer ruimte voor de dingen die er écht toe doen.

Momambition
RAISING THE FUTURE
www.momambition.nl

OEFENING 1

Is je leven in balans?

Soms speelt er zoveel tegelijk in je leven dat je niet meer weet waar dat gevoel van onrust nu eigenlijk vandaan komt. Maak daarom eerst eens de balans op. Hoe tevreden ben je over de onderstaande gebieden in je leven?

Geef hieronder steeds aan hoe tevreden je bent door een kruisje te zetten op de lijn.

	HEEL ONTEVREDEN	HEEL TEVREDEN
Sociale contacten		
Gezin		
Vrijetijdsbesteding		
Relatie		
Gezondheid		
Werk		
Financien		
Familie		

OEFENING 5

De energiebalans

Van sommige bezigheden gaat je bloed sneller stromen, andere putten je alleen maar uit.

Waar gaan je eigen ogen van stralen? Door welke bezigheden laad je je op kun je er weer een tijdje tegenaan? En: waar kom je doodmoe van thuis, waar begin met lood in je schoenen aan?

Tip: pak je agenda om te kijken wat je de afgelopen half jaar hebt gedaan en bedenk hoe je je daarbij voelde.

Wat me energie geeft:	*Wat energie vreet:*

"**Als je geen RUST IN JEZELF vindt,** hoef je haar ook niet elders te zoeken"

// vrij naar Francois de La Rochefoucauld, Frans Schrijver (17de eeuw)

OEFENING 9

Maak een 'stop pleasing'-lijst

De verwachtingen waarvan je denkt dat anderen ze van je hebben, kunnen ontzettend vermoeiend zijn en je ervan weerhouden te doen wat je het liefste wilt. Dat je carriere ult maken, dat je altijd voor anderen klaarstaat, dat je het voortouw neemt bij wat dan ook - terwijl je misschien wel andere plannen had. Dit soort verwachtingen ga je vandaag van je afschudden.

Voor een tevreden en rustig gevoel is het belangrijk om te bepalen door wie je je wilt laten beïnvloeden. En vooral ook: door wie níét.

GET YOUR PRIORITIES STRAIGHT

Waarom en hoe zet je prioriteiten voor een fijner leven?

Een handig en helder werkboek over zelfkennis en prioriteiten.

Wanneer iemand besluit te veranderen is het vechten tegen gewoontes en verwachtingen. Dat maakt veranderingen moeilijk. Maar wat wil je precies veranderen?

En waarom?

Wat inzicht in jezelf helpt je de goede weg op naar een betere versie van jezelf. Dit is een simpel werkboekje om je wat extra zelfkennis te geven. Maar ook om echt op een simpele manier stress te verminderen.

Mijn advies is om de aankomende 7 dagen 2 of 3 van de opdrachten te doen. Je bent hooguit een kwartiertje kwijt met de schrijfoefeningen. De praktische opdrachten zijn ook zo ingericht dat je ze op ieder moment kunt doen en bij de meeste geen extra tijd bij kwijt bent!

Live smart, not hard.

7 DAGEN VAN SELF AWARENESS

De aankomende 7 dagen, moedig ik je aan om elke ochtend een woord op te schrijven dat jij bent, omschrijft of belangrijk vind die dag. Dit hoeven echt geen 7 verschillende woorden te zijn! Zet aan het einde van de dag een cijfer erbij hoe belangrijk het inderdaad was. Van 1 onbelangrijk tot 10 heel belangrijk. Dit geeft je zeker inzicht in hoe belangrijk of hoe juist hoe onbelangrijk bepaalde zorgen zouden moeten zijn.

WOORD VAN DE DAG	C
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Wie ben jij?

Waar sta je voor?
Hoe moeilijk dit soms te beantwoorden is merk je bij de vragen hieronder. Geef een duidelijke omschrijving. Denk er goed over na. Slaap er desnoods een nachtje over. Geef ook echt eerlijke antwoorden. Niet wat je zou willen antwoorden, maar hoe het echt is.
Je kunt de antwoorden hier schrijven, op de achterkant of even in een schriftje erbij.

1. Omschrijf jezelf in 3 karakter eigenschappen.
2. Noem 5 goede kwaliteiten.
3. Noem 5 dingen waar je minder goed in bent.
4. Waar zou je heel goed in willen zijn?
5. Ben je blij waar je nu staat?
6. Waarom wel/niet?
7. Wat wilde je vroeger worden?
8. Wat doe je nu?
9. Wat zou je willen zijn?
10. Wat is je doel in het leven?
11. Hoe denk je dat doel te bereiken?
12. Wie inspireert jou?
13. Wat inspireert jou van die persoon?
14. Waar ben je bang voor?
15. Wat maakt jou echt gelukkig?

De nummer 1 reden dat mensen niet krijgen wat ze willen, is omdat ze niet weten wat ze willen

FOR YOU

ISSUE 1 - VOORJAAR 2020

WRITE IT, MAKE IT
CREATE IT, DO IT

MEI 2020

©2020 The Family Company Design

04 Kleuren op nummer

08 Breinbrekers met letters

19 Memory 2.0

10 Breinbrekers met getallen

DIY

GROEN LEREN TEKENEN 05

03 Hello You

13 Stijlvolle posters

24 Fijne ansichtkaarten

14 Printable Happy Quotes

©2020 The Family Company Design

EEN RELAX EN MAAK MAGAZINE VOOR JOU

Follow me:
@morethanamomoffour

Wat ontzettend tof dat jij dit online relax en maak magazine voor je hebt. Of je het nu gelijk helemaal uitprint of eerst eens online doorbladert... Ik hoop van harte dat je het eerste 'For You' Magazine tof vind!

In dit nummer kun je kleuren op nummer, leer je hoe je zelf mooie groene illustraties tekent, kun je je hersenen breken over een aantal pittige Sudoku's en staar je je rot tijdens het zoeken van een aantal woorden in de woordzoekers.

Daarnaast krijg je als cadeau twee prachtige posters, vier fijne kaarten om voor jezelf te houden of op te sturen én een achttal Happy Quotes om het leven wat relaxter en meer fun te maken.

Veel kijk, doe en maak plezier en bovenal...
RELAX!

Astrid I TheFamilyCompany

©2020 The Family Company Design

©2020 The Family Company Design

DIY

GROEN LEREN TEKENEN

©2020 The Family Company Design