

# Balanceren is een vaardigheid, leer te balanceren

## Oefeningenblad



Welke ballen houd jij allemaal hoog?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nu je hiernaar kijkt, is er al een bal die je kan neerleggen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wat maakt jouw leven waardevol?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Prioriteiten stellen**

Welke dingen (zoals je werk, je geluk je gezondheid, je kinderen, je vrienden, je gezin, liefde, rust etc) vind jij het meest belangrijk in het leven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Balanceren is een vaardigheid, leer te balanceren

## Oefeningenblad

Maak nu een top tien, met het belangrijkste bovenaan op 1.

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .
6. .
7. .
8. .
9. .
10. .

Maak nu een top drie. Aan deze drie wil jij de meeste tijd, aandacht en energie geven.

- 1.
- 2.
- 3.

Maak een plan en maak het plan voor jezelf zo eenvoudig en simpel mogelijk.

Jij bepaalt hoe, waaraan en hoeveel tijd, aandacht en energie je gaat besteden. Wat gebeurt er nu eigenlijk wanneer je gaat plannen. Je gaat nadenken over jouw plan, hoe jij het wilt hebben. Het opschrijven gaat jou helpen omdat dat meer ruimte in je hoofd gaat geven. Je kan stoppen om er steeds aan te denken en je gaat doen.

.....

.....

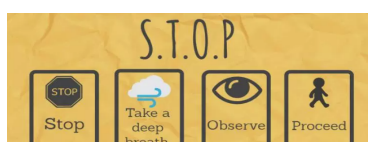
.....

.....

.....

.....

.....



**S** (stop), **T** (tijd voor adem), haal adem door drie keer goed in te ademen en uit te ademen, je kan nu ook een ademhalingsoefening doen. **O** (observeer): Misschien zijn je schouders gespannen, zitten je kaken op slot of is je lichaam op een andere manier gespannen. Misschien heb je honger of ben je moe en heb je behoefte aan pauze. **P** (pak de draad weer op)

## Balanceren is een vaardigheid, leer te balanceren Oefeningenblad



Activiteiten die je afleiden, die je helpen om bij te komen, zijn 'bijkomers'. Ze zijn voor slechts beperkte tijd effectief en zorgen niet voor extra rust als je ze langer doet. Energiegever kosten vaak wat meer moeite om te doen, ze zorgen voor positieve emoties, inspireren, je voelt je echt ontspannen.

Schrijf zoveel mogelijk activiteiten op die je energie geven	Schrijf zoveel mogelijk activiteiten die je helpen om bij te komen.

Neem dagelijks de tijd om je geest even te 'resetten'. Om even te zitten, je ogen te sluiten en je een paar minuten te richten op je ademhaling.

Het vinden van jouw balans gaat niet alleen om 'doen', maar ook om 'zijn'.

A dark grey chalkboard with white chalk text. The text reads: "Het leven hoeft in praktische zin niet perfect in balans te zijn. Zolang jij maar in balans bent."

Het leven hoeft in praktische zin niet perfect in balans te zijn. Zolang jij maar in balans bent.