



WERKBOEK

RUST, BALANS & FOCUS

WELKOM

Wat super dat je hebt gekozen om mijn online training Rust, Balans & Focus te volgen. Ik word nu al enorm blij van het idee dat jij straks alles in huis hebt om véél meer uit je dag en daarmee uit je leven te halen. Dat jij die positieve switch gaat maken, die ik ook hebt gemaakt.

Jaren geleden was ik in mijn hoofd overal behalve in het nu. Rust, Balans & Focus was bij mij verder te zoeken. Het kennis maken met mindset heeft mijn ogen geopend. Misschien niet naar wereldschokkend nieuwe informatie, maar vooral naar de dingen die heel logisch zijn maar waar ik me helemaal niet bewust van was. Hoe vaak zitten we wel niet in ons hoofd te piekeren over dingen uit het verleden of de toekomst? Ik was een echte multitasker en zag dat eigenlijk bijna als iets waarvoor ik wel een lintje verdiende, niet in de gaten hebbende dat je daar eigenlijk helemaal niet zo happy van wordt. Op de automatische piloot regelde ik de meeste zaken; douchen, aankleden, auto rijden, eten, you name it. De meeste dingen deed ik zonder me er bewust van te zijn, laat staan er echt van te genieten. En doordat ik dit alles op die manier deed kon ik in gedachten afdwalen naar dingen die me verder bezig hielden; mijn boodschappenlijstje, dat telefoongesprek, die discussie met een vriendin, een plan wat ik nog uit moest werken. Steeds nieuwe to-do's, deadlines en dingen op de planning. Ik genoot daarom ook nooit van het 'oogsten-wat-je-zaait-moment', want dan was ik al lang weer een nieuwe akker vol aan het planten. Continu in een rush zitten door de druk van alledag zien we vaak als iets onvermijdelijks, maar is dat wel zo? Kunnen we niet meer balans aanbrengen in onze week zodat we ook meer rust ervaren? En zeker wanneer we het zo druk hebben is het genieten van de kleine dingen nog belangrijker. Met het feit dat die ontspanning kan zitten in kleine momenten kom je daarvoor ook nooit tijd te kort. Inmiddels ben ik heel wat expertise én ervaring rijker. Hiervan pluk ik inmiddels al jaren de vruchten, zeker wanneer we het hebben over rust, balans en focus. En dat gun ik jou ook!

Mijn geheim? Mijn mindset. Hoe dit precies werkt en hoe jij de kracht hiervan gaat ervaren leer je de komende vijf weken! Ik wens je heel veel succes en plezier. En vergeet niet: loop je ergens vast, dan help ik je natuurlijk graag. Meld je aan bij de besloten Rust, Balans & Focus groep op mijn Facebook pagina. Daar deel ik tijdens live sessies tips & tricks en kan je ook jouw vragen stellen. Ik laat je uiteraard weten wanneer deze live momenten zijn.

Tot snel,

Kelly

HOE WERKT MIJN ONLINE PROGRAMMA?

Tijdens mijn online programma Rust, Balans & Focus leer je in een besloten online omgeving. Ik heb het programma zo gemaakt dat je het in 5 weken kan afronden. Maar, mocht je er meer tijd voor willen nemen, doe dat dan vooral! Na 5 weken heb je alle informatie van mij binnen om het programma zo vaak als je wilt in te zien, te maken en te herhalen. En, vergeet niet, mocht je extra hulp willen, meld je dan aan bij de besloten Rust, Balans & Focus groep op mijn Facebook pagina, want daar zal ik regelmatig live gaan om vragen te beantwoorden en tips & tricks te delen.

WERKBOEK & VIDEO'S

Elke week kun jij het nieuwe werkboek met opdrachten en bijhorende video's bekijken. We gaan samen iedere keer een stukje verder met oefenen waardoor je steeds meer rust, balans en focus gaat ervaren. Uiteraard kun je het werkboek digitaal invullen echter ik raad je aan om het uit te printen. Uit het hoofd op papier werken werkt overzichtelijk en rustgevend.

THEMA PER WEEK

Week 1: Introductie & Mindset

Week 2: Rust

Week 3: Balans

Week 4: Focus

Week 5: Enjoy Life

WEEK 1

MINDSET



Opdracht 1a & video 1a

Ik wil jou in de komende 5 weken een positieve verandering laten maken. Daarvoor is het belangrijk om te weten waar je op dit moment staat en waar je graag naartoe zou willen. Dat doe ik door je mijn Kelly Life Scan© in te laten vullen.

De Kelly Life Scan© zoomt in op de 4 hoofdgebieden van jouw leven: vitaliteit, liefde & relaties, werk & carrière en jezelf. Het laat je nadenken over hoe tevreden je bent over waar je nu staat op dat gebied en welke verandering je graag in zou willen zetten.

Neem rustig de tijd om de Kelly Life Scan© te beantwoorden en wees eerlijk tegen jezelf. Er is namelijk geen goed of fout, het gaat om bewustwording. Ik zeg altijd: wanneer je geen doel hebt kan je ook niet raak schieten. Daarom wil ik dat we via de vragenlijst je doelen gaan bepalen!

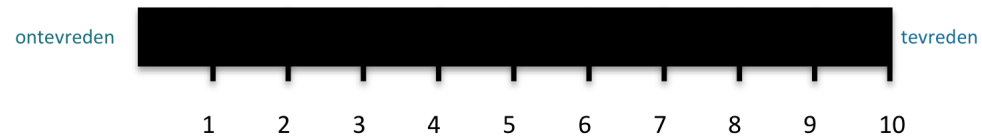
Misschien zal je na het invullen opvallen dat je grote stappen wilt zetten of kleine, of op het ene gebied meer dan op het andere. Het is namelijk zo: waar we ook staan in ons leven, een positieve verandering is altijd mogelijk.

KELLY LIFE SCAN©

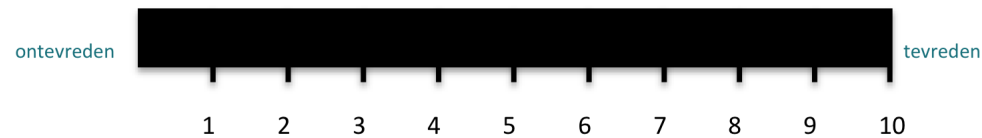
Je ziet bij elke vraag een zwarte balk staan. Zet een verticale streep op de balk waar je antwoord ligt. En vul bij c, indien je dit weet, mogelijke redenen in voor het antwoord wat je geeft bij a. Voorbeeld: je geeft bij 1a een 8 aan, dus je bent erg tevreden over je gezondheid en energieniveau. Leg eens uit waarom. Misschien sport je veel of eet je gezond? Of zijn er hele andere redenen? Of je geeft bij 1a een 3 aan, dus je bent vrij ontevreden over je gezondheid en energieniveau. Leg eens uit waarom. Misschien ben je ziek? Of beweeg je voor je gevoel te weinig? Of heb je andere klachten? Leg uit om zo meer inzicht te krijgen in de verandering die je wilt bereiken of waarom je juist vast wilt houden aan hoe het nu is.

1. Vitaliteit

1a. Hoe gelukkig voel jij je over jouw gezondheid & energieniveau?



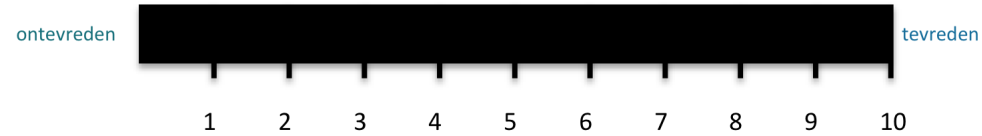
1b. Hoe wil je voelen over jouw gezondheid & energieniveau?



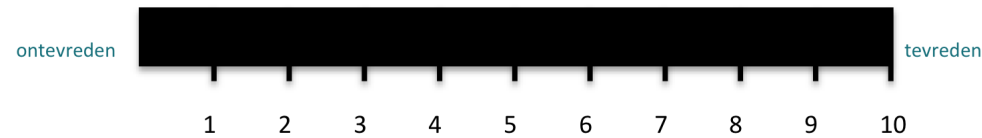
1c. Kijk nog eens naar het cijfer wat je hebt gegeven bij vraag a. Geef de mogelijke reden(en) waarom jij dat cijfer hebt gegeven.

2. Liefde & Relaties

2a. Hoe gelukkig ben je met de relaties in jouw leven (denk aan familie, vrienden, mogelijke partner)?



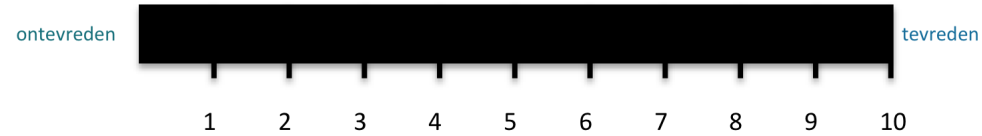
2b. Hoe gelukkig wil je je voelen met de relaties in jouw leven?



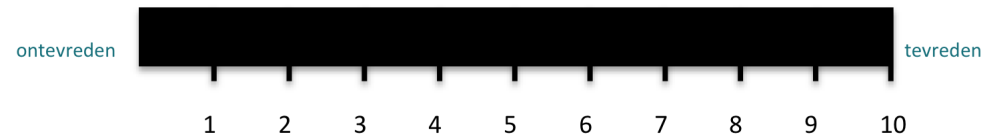
2c. Kijk nog eens naar het cijfer wat je hebt gegeven bij vraag a. Geef de mogelijke reden(en) waarom jij dat cijfer hebt gegeven.

3. Werk & Carrière

3a. Hoe gelukkig word je van jouw werk en hoe zeer voel je je op de juiste plek?



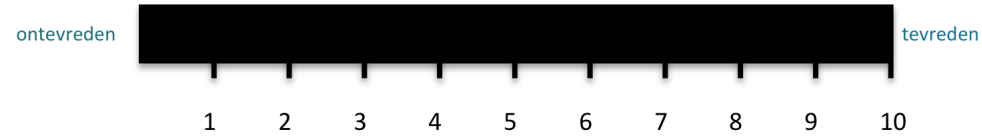
3b. Hoe wil je je voelen over jouw werk en/of carrière?



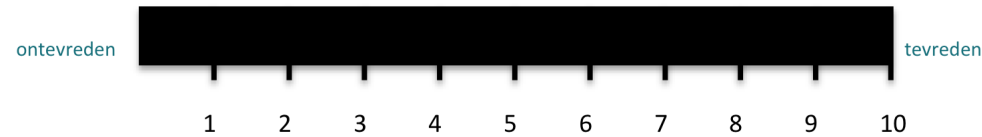
3c. Kijk nog eens naar het cijfer wat je hebt gegeven bij vraag a. Geef de mogelijke reden(en) waarom jij dat cijfer hebt gegeven.

4. Jezelf

4a. Hoe gelukkig voel je je op dit moment over jezelf?



4b. Hoe gelukkig wil je je voelen over jezelf?



4c. Kijk nog eens naar het cijfer wat je hebt gegeven bij vraag a. Geef de mogelijke reden(en) waarom jij dat cijfer hebt gegeven.

IK WIL HET MEESTE GROEIEN OP HET GEBIED:

IK GA GROEIEN DOOR:

1.

2.

3.

Opdracht 1b

Je hebt net mijn Kelly Life Scan© ingevuld. Ik wil graag dat je nog een rustig de antwoorden doorleest. Kijk eens op welk gebied je het nu het belangrijkste vindt om iets te veranderen en noteer dat hiernaast.

Heb je ook al een idee hoe je daar een groei kan gaan maken? Hoe je verandering in kan zetten? Zo ja, schrijf dit op. Als je het nog niet weet is dat niet erg, want komen hier later op terug.

GOOD VIBES ONLY

Opdracht 1c & video 1c

We hebben allemaal wel eens negatieve gedachten. Dat kunnen momenten zijn waarop we het weer vervloeken ('Bah, het gaat de hele dag regenen!') of onszelf ('Ik kan ook niks!') of hele andere dingen ('Ik haat het om in de file te staan. Nu kom ik te laat op mijn werk!'). Zo piekeren we ook regelmatig over dingen in het verleden die we graag anders hadden gewild, of die we anders hadden willen doen. Die gedachten gaan vaak zoiets als 'Had ik maar...' of 'Was het maar...'. Of we piekeren over de toekomst, over dingen die nog moeten komen. Die gedachten gaan vaak zoiets als 'stel dat...' of 'wat als...'.

Negatieve gedachten hebben een grote invloed op hoe prettig wij onze dag en ons leven ervaren. En je raadt het misschien al: hoe minder negatieve gedachten, hoe gelukkiger we zijn! Om een positieve mindset te creëren moet jij je eerst bewust zijn van hoe veel negatiefs er dagelijks door je hoofd schiet. En hoe je het misschien ook naar iets positievers had kunnen omdenken. Daarom ga ik je daar de komende week mee laten oefenen.

Pak deze week elke dag een vast moment, bijvoorbeeld voor het slapen gaan, om drie negatieve gedachten van die dag op te schrijven. Vul dat in op de volgende pagina's. Ook wil ik dat je vervolgens opschrijft hoe je je hierdoor voelde en welke invloed dit had op je gedrag. En vervolgens wil ik dat je nadenkt over welke gedachte je nog meer had kunnen hebben, die positiever is. En wat dit zou hebben gedaan met je gevoel en je gedrag. We kunnen immers niet altijd bepalen wat er op ons pad komt, maar wel hoe we er mee omgaan. Dat is nu precies mindset!

MIJN GEDACHTEN – DAG 1

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag
<i>Sta ik in de file en kom ik vast weer te laat op mijn werk. Pff slechter kan mijn dag niet beginnen!</i>	<i>Stress Irritatie</i>	<i>Ik toeter naar degene die voor me en ik zit onrustig in mijn stoel</i>	<i>Deze file is irritant, maar ik verander er toch niets aan. Heb ik mooi even tijd voor mezelf om radio te luisteren.</i>	<i>Blij Relaxt</i>	<i>Meezingen én relaxed en met goede zin aankomen op mijn werk</i>

MIJN GEDACHTEN – DAG 2

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag

MIJN GEDACHTEN – DAG 3

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag

MIJN GEDACHTEN – DAG 4

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag

MIJN GEDACHTEN – DAG 5

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag

MIJN GEDACHTEN – DAG 6

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag

MIJN GEDACHTEN – DAG 7

Mijn negatieve gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag	Positief omdenken gedachte	Mijn gevoel	Mijn gedrag