

# Lekker-in-je-vel plan 2020

**December 2019**

**Tasha Visman**

## Lekker-in-je-vel plan 2020

Bij een goede balans gaat het erom dat je genoeg energie en tijd overhoudt om dingen te doen die jou blij maken. Ervaar je hierin te weinig ruimte? Dan loopt je batterij leeg en komt je energieniveau in de min. Houdt dit lang aan? Dan kun je overspannen of zelfs burn-out raken.

### Wat ik jou toewens is een leven dat om jou heen past.

Een leven waarin jij zelf de hoofdrol speelt. Waarin jij bepaalt hoe jij het wilt. Is dit mogelijk? Jazeker! Daar kan dit plan je bij helpen. Dit plan bestaat uit drie delen:

1. Terugblik op je balans in 2019.
2. Vooruitblik op je balans in 2020.
3. Opstellen Lekker-in-je-vel plan 2020.

### Hoe werkt het?

- Plan een moment in van ten minste 20-30 minuten. Kies hiervoor:
  - Een moment dat je ongestoord alleen kunt zijn.
  - Een plek waar je ontspannen kunt zitten.
- Neem de tijd om ‘te mijmeren’ over de vragen en de antwoorden die in je opkomen.
- Laat de vragen in de dagen erna nog even verder op je inwerken en vul eventueel het plan daarna nog verder aan.
- Je maakt dit plan voor jezelf, dus leef je uit 😊. Niets is gek genoeg! Het gaat om jouw wensen, verlangens en plannen. Hoe meer je ze tegen jezelf durft uit te spreken, hoe makkelijker het wordt om ze waar te maken.

### Hulp nodig?

Bij het invullen van dit plan? Of om in 2020 je balans ‘een boost’ te geven? Vraag dan een [gratis telefonische Inspiratiesessie](#) aan. In januari 2020 maak ik mijn agenda vrij voor iedereen die hier behoefte aan heeft.

## Terugblik op je balans in 2019

1. Op een schaal van 0 tot 10: welk cijfer geef je jouw balans in 2019?
2. Welke dingen/ taken/ mensen/ situaties hebben jou (te)veel energie gekost?
  - a. Privé

b. Werk

3. Welke dingen/ taken/ mensen/ situaties hebben jou juist energie gegeven?
  - a. Privé

b. Werk

## Vooruitblik op je balans in 2020

1. Op een schaal van 0 tot 10: welk cijfer wens je jouw balans in 2020 toe?

2. Waar wil je minder van?

a. Privé

b. Werk

3. Waar wil je meer van?

a. Privé

b. Werk

## En nu aan de slag met het Lekker-in-je-vel plan 2020

In het plan staan drie thema's centraal:

1. Jezelf
2. Jezelf in relatie tot je privé omgeving
3. Jezelf in relatie tot werk

Voordat je verder gaat deel ik graag nog de volgende tips:

- ✓ Maak je plannen zo 'SMART' mogelijk:
  - Specifiek
  - Meetbaar
  - Acceptabel
  - Realistisch
  - Tijdgebonden
- ✓ Benoem wat je nodig hebt en van wie.
- ✓ Noteer je plannen in je agenda om zo tot concrete actie over te kunnen gaan.

**Veel plezier!**

Hartelijke groet,

Tasha

## Lekker-in-je-vel plan 2020

1. Voor **mezelf** heb ik in 2020 de volgende wensen, plannen en verlangens:  
(SMART)

**Hiervoor heb ik nodig:**

Van mezelf:

Van anderen:

**In mijn agenda ga ik agenderen:**

## Lekker-in-je-vel plan 2020

**2. Voor mezelf in relatie tot mijn privé omgeving heb ik in 2020 de volgende wensen, plannen en verlangens (SMART):**

**Hiervoor heb ik nodig:**

Van mezelf:

Van anderen:

**In mijn agenda ga ik agenderen:**

## Lekker-in-je-vel plan 2020

3. Voor **mijn werk** heb ik in 2020 de volgende wensen, plannen en ideeën (SMART):

**Hiervoor heb ik nodig:**

Van mezelf:

Van anderen:

**In mijn agenda ga ik agenderen:**



## Hulp nodig?

Bij het invullen van dit plan? Of om in 2020 je balans 'een boost' te geven? Vraag dan een [gratis telefonische Inspiratiesessie](#) aan. In januari 2020 maak ik mijn agenda vrij voor iedereen die hier behoefte aan heeft.

## Behoeftte aan ondersteuning?

Ook in 2020 bied ik weer ondersteuning in de vorm van **individuele programma's** en **workshops** zoals:

- Rust in je hoofd
- Grenzen stellen
- Loslaten kun je leren
- Regie over je eigen leven
- Perfectionisme de deur uit

Kijk voor [hier](#) voor het actuele aanbod of stuur me een mailtje.

## Opleidingsbudget via werkgever?

Steeds meer werkgevers stellen budget beschikbaar voor persoonlijke ontwikkeling en vitaliteit. Wil jij (evt. samen met je collega's) ondersteuning bij het uitvoeren van jouw Lekker-in-je-vel plan voor 2020? Stuur me dan even een mailtje. Want ik denk graag met je/ jullie mee.