

Lekker-in-je-vel actieplan 2020

- Tussentijdse reflectie -

Juli 2020

Tasha Visman

Lekker-in-je-vel actieplan 2020 – tijd voor reflectie

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 van de eerste helft van 2020
2. Vooruitblik op je balans voor de tweede helft van 2020
3. Aanvullen Lekker-in-je-vel actieplan 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.
- Print dit actieplan of houd de vragen bij de hand.
- 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!
- Heb je het Lekker-in-je-vel actieplan in het begin van het jaar al ingevuld? Pak het erbij voor een goede terugblik. Heb je het toen gemist? Geen probleem. Je werkt dan alleen met deze versie.

Hulp nodig?

Bij het invullen van dit plan? Of om de tweede helft van 2020 je balans ‘een boost’ te geven? Vraag dan een [gratis telefonische Inspiratiesessie](#) aan. Ik maak graag tijd voor je!

Terugblik op je balans – eerste helft 2020

1. Op een schaal van 0 tot 10: welk cijfer geef je jouw balans?
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 – de rest van 2020

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

2. Energieslurpers: waar wil je minder van? En waar wil je van af?

a. Privé

b. Werk

3. Energiegevers: waar wil je meer van?

a. Privé

b. Werk

Vul nu je Lekker-in-je-vel actieplan aan

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:
 - **S**pecifiek
 - **M**eetbaar
 - **A**ceptabel
 - **R**ealistisch
 - **T**ijdgebonden
- ✓ Benoem wat je nodig hebt en van wie.
- ✓ Noteer je actiepunten in je agenda om zo tot concrete actie over te gaan.

Lekker-in-je-vel actieplan - tweede helft van 2020

1. Voor **mezelf** heb ik in 2020 nog de volgende wensen, plannen en verlangens

Vertaal dit naar SMART-afspraken/ actiepunten

Hiervoor heb ik nodig

Van mezelf:

Van anderen:

Ik agendeer deze actiepunten in mijn agenda

Lekker-in-je-vel actieplan – tweede helft van 2020

2. Voor mezelf in relatie tot mijn privé omgeving heb ik in 2020 nog de volgende wensen, plannen en verlangens

Vertaal dit naar SMART-afspraken/ actiepunten

Hiervoor heb ik nodig

Van mezelf:

Van anderen:

Ik agendeer deze actiepunten in mijn agenda

Lekker-in-je-vel actieplan – tweede helft van 2020

3. Voor **mijn werk** heb ik in 2020 de nog volgende wensen, plannen en ideeën

Vertaal dit naar SMART-afspraken/ actiepunten

Hiervoor heb ik nodig

Van mezelf:

Van anderen:

Ik agendeer deze actiepunten in mijn agenda

Hulp nodig om ècht aan de slag te gaan?

Wil je echt grote stappen zetten in het terugkrijgen van jouw energie en levensgeluk? Zodat je weer lekkerder in je vel zit en kunt genieten van alles wat jou dierbaar is?

Ik help je er graag mee, op een manier die bij jou past. Want ik geloof er in dat je alleen dan het beste uit jezelf kunt halen. Wat je dan ervaart is onbetaalbaar: rust in je hoofd & lijf. Energie en kracht om te leven zoals jij wilt. En een groot vertrouwen in je eigen kunnen en simpelweg jezelf zijn.

Ik werk daarvoor met een bewezen en effectieve aanpak die hoofd en hart met elkaar verbindt.

Wil je snel al vrijblijvend nagaan wat voor jou mogelijk is en of wij een klik hebben? Bel of mail mij dan gerust. Of vraag een gratis Inspiratiesessie aan. We gaan dan samen 30 minuten telefonisch/ via videobellen wat uitgebreider in gesprek over jouw uitdagingen en ik geef je zeker 3 supertips mee.

Of kies direct voor een [hele maand persoonlijke begeleiding](#).
(waarde: €249, maar tijdelijk €127,- voor een hele maand)

Welke keuze je ook maakt, zet een stap vooruit. Met de vragen uit dit actieplan of vraag om hulp. Want ik gun het jou van harte dat je lekker in je vel zit en weer kunt genieten van alles wat je dierbaar is.

Liefs,

Tasha

PS: 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 actieplan? Stuur me dan even een mailtje. Want ik denk graag met je/ jullie mee.