



Lekker-in-je-vel plan 2021

December 2020

Tasha Visman

Lekker-in-je-vel plan 2021

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 2020.
2. Vooruitblik op je balans in 2021.
3. Opstellen Lekker-in-je-vel plan 2021.

Hoe werkt het?

- Plan een moment in van ca. 45 - 60 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.

Stok achter de deur nodig?

Boek deze maand dan nog een online *Boost sessie!* Een uur helemaal voor jou om stil te staan bij jouw balans-wensen. Na een uur ligt er een concreet plan hoe jij in 2021 genoeg energie en tijd overhoudt om de dingen te doen die jou blijmaken.

Terugblik op je balans in 2020

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

4. Wat wil je achterlaten in 2020?

Welk ritueel ga je hiervoor gebruiken?

Ik plan het op:

Vooruitblik op je balans in 2021

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 2021

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!

Liefs,

Tasha



Lekker-in-je-vel plan 2021

**1. Voor mezelf heb ik in 2021 de volgende wensen, plannen en verlangens:
(SMART)**

Hiervoor heb ik nodig:

Van mezelf:

Van anderen:

In mijn agenda ga ik agenderen:

Stok achter de deur nodig?

Boek deze maand dan nog een online *Boost sessie!* Een uur helemaal voor jou om stil te staan bij jouw balans-wensen. Na een uur ligt er een concreet plan hoe jij in 2021 genoeg energie en tijd overhoudt om de dingen te doen die jou blij maken.

Jouw balans een 'boost' in 2021?

Stel het niet langer uit. Hoe eerder je actie onderneemt, hoe eerder je weer lekker in je vel zit. Kijk [hier](#) voor het actuele aanbod van individuele programma's en online workshops. Wil je een keer sparren over wat jij graag wilt? Stuur me een mailtje of bel me op 06-30683983.

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 2021? Stuur me dan even een mailtje. Want ik denk graag met je/ jullie mee.