



Een optimaal 'nieuw normaal'.

Een werkboek waarin je covid-19 leert gebruiken als manier van reflecteren over, en vormgeven van, je eigen leven.

Je leert de belangrijke zaken in het leven prioriteren en de minder belangrijke elimineren. Zo creëer je voor jezelf een optimaal 'nieuw normaal'.

— ELIEN TUBBAX —

DOORBREEKBAAR

TABOES DOORBREKEN EN DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID DELEN

Een optimaal 'nieuw normaal'

Nadenken over leven zoals het nu is

Covid-19 maakte abrupt een einde aan het leven zoals we het kenden, en nu dat we ons leven beginnen te reconstrueren, hebben we de kans om alles weer op te bouwen, maar deze keer beter!

Start met voor jezelf de volgende 6 vragen te beantwoorden:

1. Wat werkte er vóór de pandemie duidelijk niet in jouw leven?

(Lange uren werken, je opgebrand voelen, het gevoel hebben dat er een onbalans is in je gezin, enz.)

2. Wat heeft de pandemie in je leven gebracht waar je van hebt genoten?

(meer tijd voor familie/vrienden, vertragen, minder werkdruk, meer tijd voor jezelf, enz.)

Een optimaal 'nieuw normaal'

3. Wanneer je 's avonds niet in slaap kan vallen, waar maak jij je dan zorgen over?

4. Door welke relaties voel jij je het meest veilig en gesteund?



Een optimaal 'nieuw normaal'

6. Wat zijn/waren tijdens de pandemie de belangrijkste bronnen van spanning tussen jou en:

Je partner:

Je gezins- en/of familieleden:

Je vrienden:

Je collega's:

Andere voor jou belangrijke mensen:

Een optimaal 'nieuw normaal'

6. Waar ben jij het meest dankbaar voor?



Nu je aan wat soul-searching en zelfreflectie hebt gedaan, ben je al goed op weg om een gezonder, gelukkiger en evenwichtiger leven te leven - weten is het halve werk!

Een optimaal 'nieuw normaal'

Een optimaal 'nieuw normaal' creëren

Hoe gebruik je nu de informatie die je hierboven hebt geïdentificeerd om jouw optimaal nieuw normaal te creëren?

A. Een 'nieuw normaal' plan van aanpak

Welke veranderingen uit de pandemie wil je graag meenemen in je toekomst?

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



Een optimaal 'nieuw normaal'

Welke veranderingen uit de pandemie laat je het liefst achter in je verleden?

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



Een optimaal 'nieuw normaal'

B. Gebruiken van ondersteunende hulpmiddelen

Nu de wereld zich begint open te stellen en de beperkingen worden versoepeld, zullen er terug meer hulpmiddelen ter beschikking komen om je te helpen. Gebruik deze ook, dat is helemaal oké!

Welke ondersteunde hulpmiddelen wil ik graag gebruiken?

(Online boodschappen bestellen, hulp bij huishouden, familie/vrienden/babysitters om te helpen met kinderen, taken delegeren, enz.)

Wie kan ik hiervoor inschakelen om mij te helpen?

Een optimaal 'nieuw normaal'

C. Belangrijke activiteiten doen met je naasten

Denk eens na over welke belangrijke dingen jij graag met de mensen rondom jou wil doen op een dagelijkse, week- en jaarbasis alsook in het algemeen. Als je hieronder een opsomming gemaakt hebt, kan je dit met jouw naasten ook overleggen zodat zij zich ook betrokken voelen en om zo samen eventuele veranderingen nog aan te brengen.

Welke activiteiten zou jij graag dagelijks doen en/of vind jij belangrijk om te doen?

Welke activiteiten zou jij graag wekelijks doen en/of vind jij belangrijk om te doen?

Een optimaal 'nieuw normaal'

Welke activiteiten zou jij graag jaarlijks doen en/of vind jij belangrijk om te doen?

Welke activiteiten zou jij graag in't algemeen doen en/of vind jij belangrijk om te doen?



Een optimaal 'nieuw normaal'

D. Tijd voor jezelf vrij maken

Dit gedeelte gaat alleen over JOU! De pandemie maakte duidelijk hoeveel er in ons alledaags leven van ons wordt verwacht, en tijd voor onszelf was één van de eerste dingen die we terug wat meer kregen door de pandemie. Het is belangrijk om deze tijd in de toekomst doelbewust in te voegen in jouw optimaal 'nieuw normaal'.

(Het betekent niet dat je elke ochtend moet mediteren, overdag moet plannen en elke avond aan yoga moet doen. Het is niet de bedoeling nog meer druk op jezelf te leggen die kan leiden tot schuldgevoelens. Begin in plaats daarvan klein? Probeer 15, 30 of 60 minuten te vinden die van jou zijn. Je zou versted staan hoeveel verschil dat kan maken.)

Wat is één ding dat je 's ochtends kan doen, voor mezelf, dat mijn dag beter zou maken?

Wat is één ding dat je overdag kan doen, voor mezelf, dat mijn dag beter zou maken?

Wat is één ding dat je 's avonds kan doen, voor mezelf, dat mijn dag beter zou maken?

Als je worstelt met schuldgevoelens omdat je tijd voor jezelf nodig hebt, probeer dan te onthouden dat je ook niets kan geven wanneer je gewoonweg op en uitgeblust bent. Jij verdient niet alleen deze persoonlijke tijd, het maakt van jou bovendien ook een betere ouder, partner, vriend(in) en collega.

Een optimaal 'nieuw normaal'

Wat waren de barrières die tot nu toe hebben verhindert dat deze dingen konden gebeuren?

Hoe kan je doelbewust omgaan met deze barrières zodanig dat de kans zo klein mogelijk is dat ze jouw tijd zullen verhinderen?



Een optimaal 'nieuw normaal'

3. Evalueren en herevaluaeren

Evalueer en evalueer na een tijdje nog eens opnieuw! Het is namelijk normaal dat dingen veranderen, dus geef jezelf ook toestemming om flexibel te zijn en je aan te passen aan die veranderingen.

Stel wekelijkse of maandelijkse check-ins in met jezelf, en/of belangrijke naasten, om te controleren wat wel en niet werkt en om zo wenselijke aanpassingen te maken.

Mijn komende check-in momenten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Een optimaal 'nieuw normaal'

Bedankt!

Om samen met mij aan de slag te gaan om jouw leven post-covid te vormen naar een gebalanceerder leven met meer voldoening. Ik hoop dat je nog een waardevol verder proces kan afleggen en wens je alleen maar moois toe!



*liefs,
Elien xx*

PS. Heb jij veel gehad aan deze bundel? Dan mag je altijd een **beoordeling** schrijven en deze aan mij bezorgen. Zo kunnen andere mensen ook lezen op welke manier deze bundel kan helpen. Dankjewel!