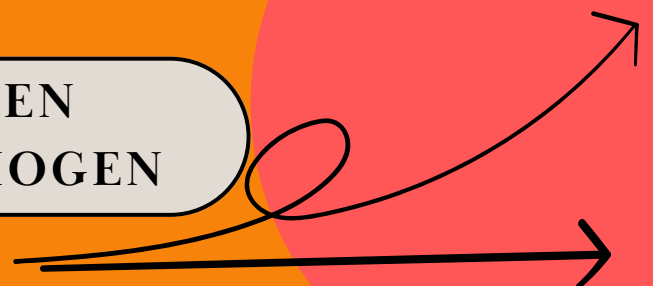




Van inzicht naar actie

In 6 stappen naar rust, richting
en regie

**WERK- EN
LEEFVERMOGEN**



STAP 1: STA STIL BIJ WAAR JE NU BENT

02 / 08

Je hoeft niet alles op te lossen.
Begin met aanwezig zijn bij wat is.

1

In deze eerste stap breng je je huidige situatie in kaart. Niet alleen op je werk of in je hoofd, maar als geheel mens. Hoe gaat het met je energie, relaties, lichaam, emoties, zingeving?



Reflectievragen:

- Wat speelt er in je leven op dit moment?
- Waarin voel je spanning, gemis of onrust?
- En wat stroomt er juist wél?



Oefening:

Teken een levenscirkel (fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal, spiritueel) en kleur hoe 'vol' elk gebied nu voelt.



Tip: Kijk naar de gebieden die het 'minst vol' zijn. Wat valt je op? Wat zou je op dit vlak meer aandacht willen geven komende week?



STAP 2 – HERKEN
JE PATRONEN EN
AUTOMATISCHE
REACTIES

03 / 08

Wat je herhaalt,
vertelt een verhaal.

2

Veel gedrag en keuzes zijn onbewust en herhalen zich.
Deze stap helpt je zicht te krijgen op belemmerende
patronen – met mildheid.



Vragen:

- Waar loop je telkens tegenaan?
- Welke overtuiging ligt daar mogelijk onder?
- Van wie zou dat patroon kunnen zijn?



Oefening:

Maak een lijstje van 3 situaties waarin je vastliep, en
schrijf erachter welk patroon je herkent.



Tip: Kijk bij elk patroon of het iets zegt over een
behoefte (bijv. controle, erkenning, veiligheid). Dat
helpt je om met mildheid te begrijpen waar het vandaan
komt.



Je lichaam weet vaak eerder
dan jij wanneer iets klopt – of niet

3

Je lijf liegt niet. In deze stap leer je weer
afstemmen op je fysieke signalen: spanning, adem,
vermoeidheid, onrust, openheid.



Oefening:

Sluit je ogen. Stel jezelf 3 vragen:

1. Waar voel ik spanning?
2. Wat wil deze plek me zeggen?
3. Wat gebeurt er als ik daar met aandacht adem?



Schrijf kort op wat je opvalt.



4


Vanuit rust en bewustzijn kun je terug naar je waarden en verlangens. Wat wil jij écht, als niemand meekijkt?

 Reflectievragen:

- Waar gaat jouw hart sneller van kloppen?
- Wat mis je als je ‘geleefd wordt’?
- Wat wil er via jou tot uiting komen?

 Oefening:

Maak een top 3 van kernwaarden en schrijf bij elke waarde een concrete manier waarop je die de komende week kunt eren.

 Tip: Elk signaal wil iets vertellen. Schrijf voor jezelf op: Wat zou ik anders doen als ik dit signaal serieus neem?



Inzicht zonder actie
blijft verlangen.

5

Wat ga je vanaf nu anders doen? Het hoeft niet
groots. Eén zachte beweging is al een breuk met je
oude script.



Vragen:

- Wat wil je vaker doen?
- Wat mag je loslaten?
- Wat is jouw eerste kleine stap?



Oefening:

Schrijf jouw intentie als affirmatie of belofte op.

Bijvoorbeeld:

“Vanaf vandaag geef ik mezelf toestemming om...”

“Mijn eerste stap is...”



Verandering is geen rechte lijn.
Het vraagt liefdevolle herhaling.

6

We sluiten af met borging: hoe houd je contact met jezelf als het leven weer doordendert? Wat helpt je herinneren aan jouw koers?



Vragen:

- Wat is jouw anker (een voorwerp, woord, symbool)?
- Wat kun je doen als je weer in een oud patroon glijdt?



Oefening:

Schrijf een reminder voor jezelf. Of kies een symbool dat je zichtbaar houdt (steen, kaartje, quote) als dagelijks anker.





08 / 08

Wil je begeleiding bij jouw proces?
Je bent welkom voor een gesprek,
coachingstraject of familieopstelling bij
LeefVermogen.

www.werkenleefvermogen.nl

info@werkenleefvermogen.nl

