

Je omgeving inrichten om je  
dromen waar te maken:

# De kracht van gewoontes, structuur en hulpmiddelen



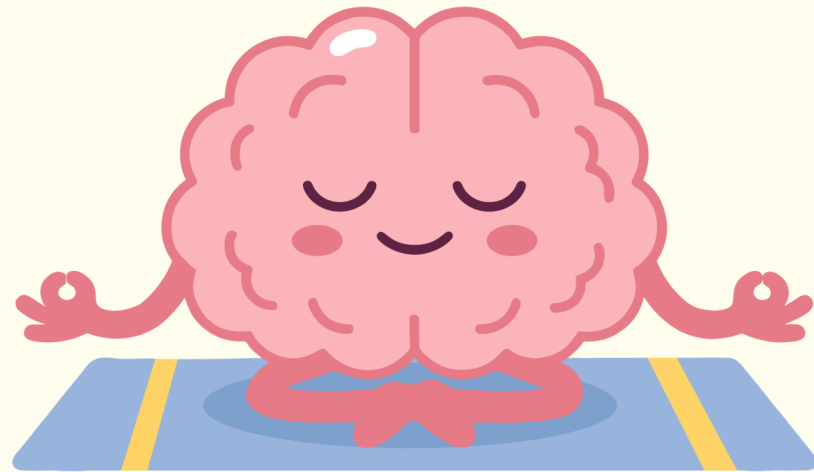


# Wat gaan we doen vandaag?



- Check-in moment
- Terugkijken op afgelopen weken
- Gewoontes, structuur, hulpmiddelen
  - Wat is er al?
  - De kracht
  - De eerste stap

# Hoe zit je erbij?

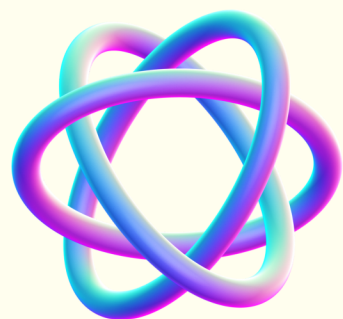


# Ruis verwijderen



- Wat opgemerkt?
- Tijdens het leven of overdreven focus op wat moet weg?
- Welke stappen gezet? (of net nog niet?)





Het belang  
van alle elementen

Vandaag



Waar wil je naartoe?

Dromen, Plezier,  
focus op positieve

Wat staat je in de weg?

Innerlijke criticus, ruis  
> terug naar essentie

Wat gaat je helpen, ondersteunen?

Gewoontes, structuur,  
hulpmiddelen > bouwen

---

Vanuit een gereguleerd zenuwstelsel  
en growth mindset

# Wat kan je helpen/ondersteunen?

bij een leuker leven



- Gewoontes/routine
- Structuur
- Hulpmiddelen

→ Je kan op automatische piloot tóch bouwen aan je dromen

→ Er komt energie, tijd, ruimte vrij om te doen wat je gelukkig maakt



# Weerstand tegen routine



Doel van gewoontes en structuur: energie, tijd, ruimte vrijmaken  
→ jezelf niet onnodig vastzetten

Wat is helpend? Wat is dat niet?

Voor een leuker leven, op weg naar je dromen

# Wat is er al?



1. Gewoontes/routine/structuur/hulpmiddelen die er al zijn opschrijven
2. Herlezen: Wat is helpend en wat niet?

# Wat kan jou helpen?

Voor dagelijkse ondersteuning en stappen naar je dromen

- Elementen uit je dromen
  - Welke gewoonte, structuur, hulpmiddel helpt je hierbij?





# Overzicht



| Wat is er al? | Elementen uit je droom | Mogelijke gewoontes, hulpmiddelen, structuur | Hoe integreren? |
|---------------|------------------------|----------------------------------------------|-----------------|
|               |                        |                                              |                 |

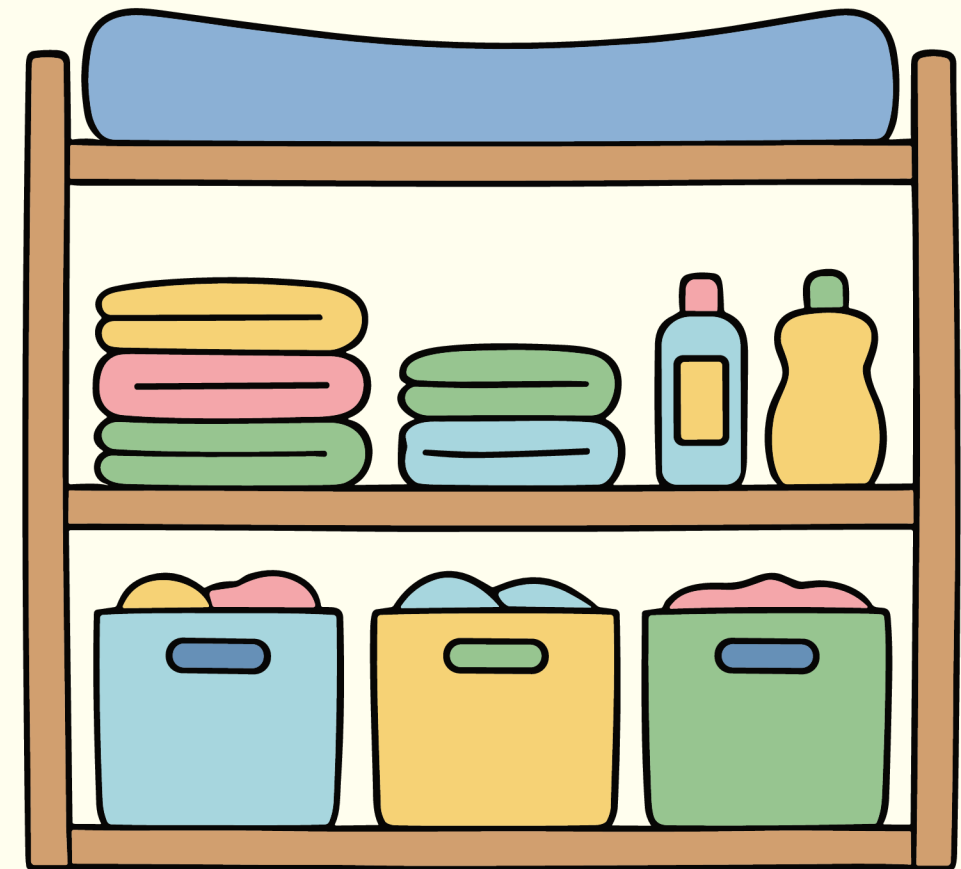
# Gewoontes/routine

- Ochtendroutine
- Avondroutine
- Alles met m.b.t. telefoon
- Opruimroutine, huishoudroutine
- Beweging, buiten komen
- Pauze
- Natuur
- Andere Zelfzorg
- ...



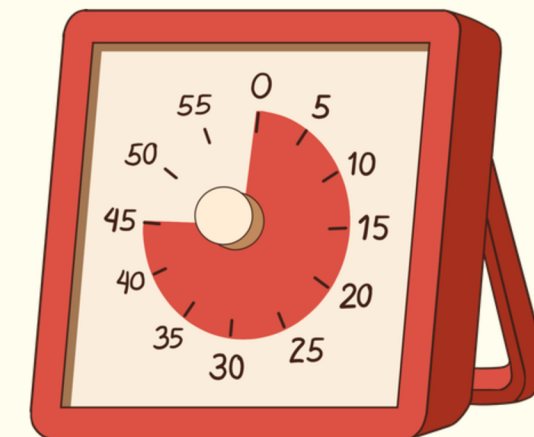
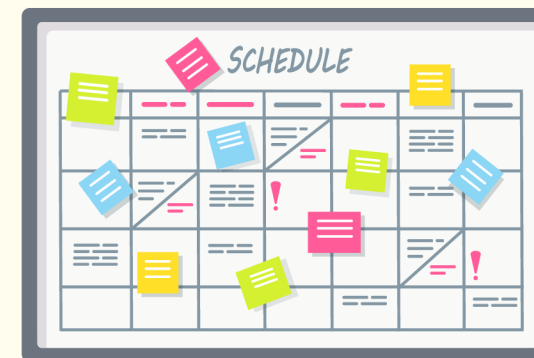
# Structuur brengen

- Je spullen een logische plek geven
- Een opbergsysteem dat bij je past
- Structuur in je planning
- ...



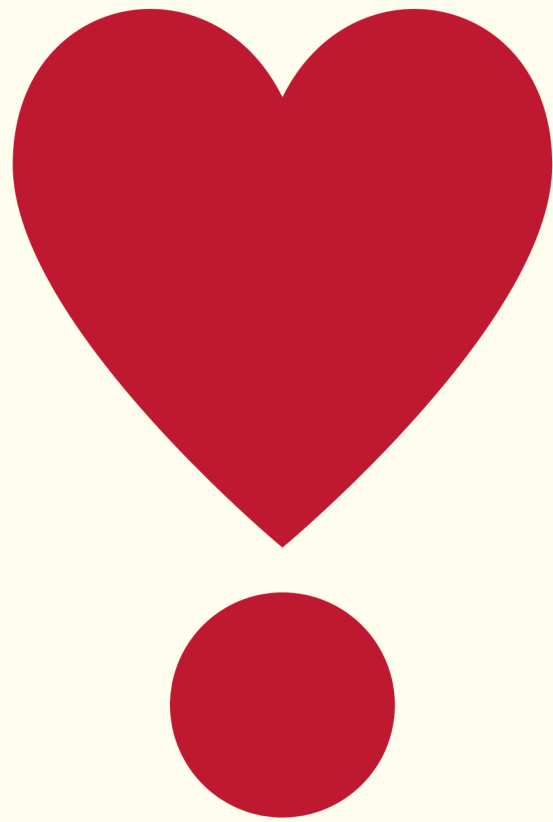
# Hulpmiddelen

- Hulp inschakelen (bv. psycholoog, poetshulp,...)
- Trucjes (bv. body doubling)
- Hulpmiddelen (bv. Brick)





# Hoe integreren?

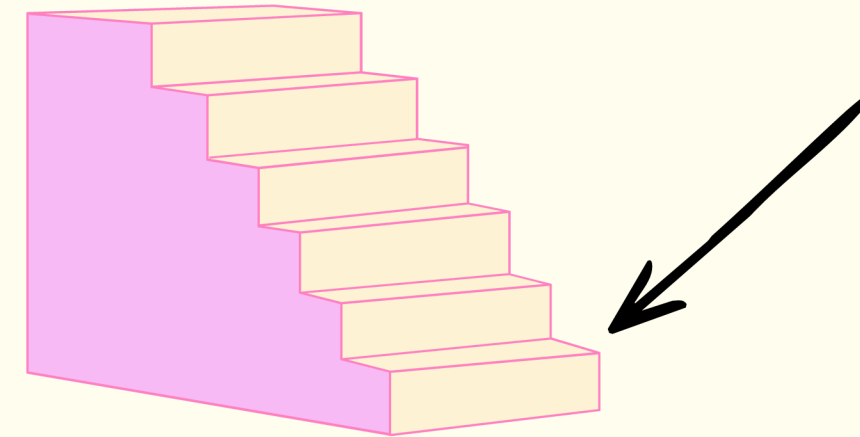


- Focus op één ding, kleine stap
- Verander vanuit identiteit
- Geef het tijd
- Maak het gemakkelijk om te integreren
  - Omgeving
  - Motivatie
  - Gemakkelijk

# Checklist

1. Voelen: Werkt dit voor mij?
2. Mindset: vanuit growth mindset?
3. Dromen: in lijn brengen
4. Beperkende overtuigingen: invloed op vorm of resultaat?
5. Ruis: Staat er nog iets in de weg?

# Wat nu?



- Nieuwe gewoonte/routine installeren of gewoonte afleren
- Structuur brengen of niet-werkende structuur aanpassen
- Hulpmiddelen uittesten of niet helpende HM loslaten

Wat ondersteunt je dagelijks leven?  
Wat helpt je naar een leuker leven en je dromen?

# Wie doet mee?

20 en 21 juni telefoonvrij weekend

Mentale rust, in het NU genieten

Focus terugvinden, weg met de afleiding

Ervaringen uitwisselen op 23 juni

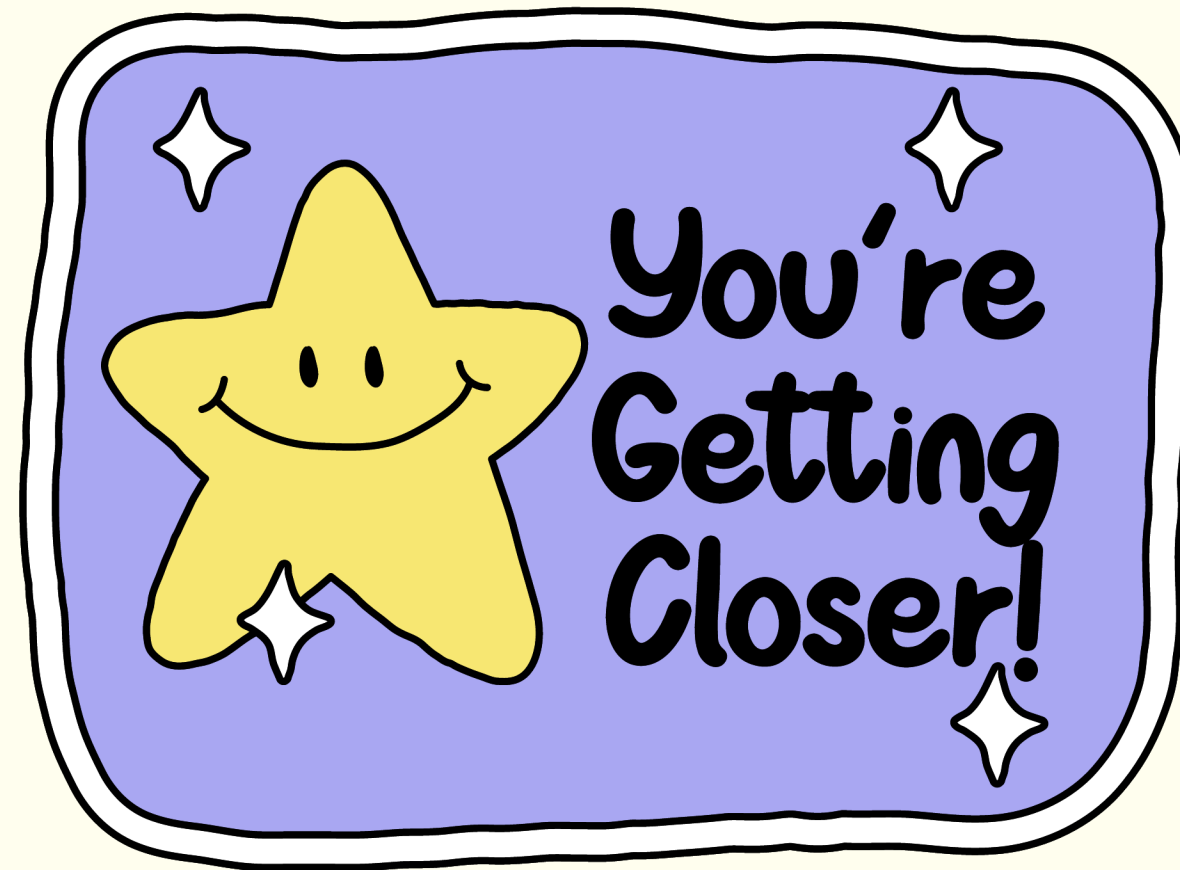


# Vragen





# Veel succes



Volgende keer: 23 juni  
om 20u gezellig  
uitwisselen