

Begin met plannen

Gratis template



WWW.LIGHTOFDELPHI.BE

Geschreven door Elise



Welkom

Ik hoop dat je een geweldige dag hebt!
En anders hoop ik dat je een makkelijke dag hebt.

Het leven kan hectisch zijn als je verschillende identiteiten hebt als volwassene: huishouder, werknemer, ouder, ondernemer, broer/zus, kind, partner, HSP'er, neurodivers, chronisch ziek,...

Alles wat je doet lijkt verkeerd, je wordt niet ondersteund, je wordt niet gezien in de drukte, je hebt altijd teveel nog te doen voor iedereen rondom je heen.

Soms wil je gewoon in een bol kruipen en terug in bed liggen. Of nood aan vakantie of aan een planner.

En dan pak je de planner, vanaf het eigenlijk al overloopt. Vanaf het te laat is. Een planner hoort preventief te werken.

Ik heb soortgelijke ervaringen meegemaakt en super veel planners gekocht voor al die identiteiten. Maar nu doe ik het niet meer. Wil je weten hoe?

Je mede stresskip,

Elise

01 - 03

Introductie

Welkom!

04 - 08

Prioriteiten

Leer je prioriteiten kennen voordat we gaan plannen.

09-13

Zelfzorg

Zelfzorg is maar het begin!

14

Conclusie

The End

Prioriteiten

Ontdekken van je prioriteiten geeft je meer inzicht op wat je echt belangrijk vindt. Meestal is dit 1 tot 2 zaken. Je hebt maar 2 handen.

Er hier is een manier om deze prioriteiten te ontdekken! Kijk naar waar je nu het meeste geld aan uitgeeft!

- 1) Kijk naar je bankuitreksels.
- 2) Lijst ze op per categorie met de cijfers erbij
 - Voeding: boodschappen
 - Algemene rekeningen: elektriciteit, gas, water, huur/lening, verzekeringen, verplaatsingskosten,...
 - Comfort: take away, cadeautjes, romans, alcohol, tabak, satijnen dekens, sextoys, pedicure
 - Uitjes: dates, uitgaan, vakantie,...
 - Gezondheid zelf: vitamines, doktersafspraken, sport, psycholoog, fasciatherapeut,...
 - Groei: cursussen, mentorschap, coaches, self help boeken, mediums,...
 - Kinderen (/huisdieren): school, eten, doktersafspraken,...
 - Onderneming: zie 'Groei', website, verzekeringen, werkgerief, lonen,...
 - ...

Kan je zien wat ik bedoel? Vul zeker aan voor jezelf!

Als je hulp nodig hebt, stuur me een berichtje of e-mail.

info@lightofdelphi.be

www.lightofdelphi.be

@light_of_delphi

FINANCIËN MAAND

VOORBEELD

CATEGORIE	BEDRAG	PRIORITEIT?
Boodschappen	250 euro	JA
Algemene rekeningen	1200 euro	JA
Therapie/psy	65 euro	JA
Dokter	150 euro	JA
Uitjes/dates	25 euro	Nee
Sparen	20 euro	Nee
Take away	30 euro	Nee
Boeken	50 euro	Nee
Coaching LOD	3000 euro	JA
...	...	...

FINANCIÈN

[illegible]

Kies 2 prioriteiten

Voorbeeld:

1. Persoonlijke gezondheid: preventief
2. Groei Light of Delphi

Persoonlijke prioriteiten volgens financiën

1.
2.

Ultieme vraag:
“Ga je hiermee akkoord?”

Zo ja, behoud dit
Zo nee, welke 2 prioriteiten wil jij?

Wat is er nu zo belangrijk aan je prioriteiten kennen?

Door de prioriteiten te kennen, weet je nu wat altijd voorrang heeft op je planning. Nu gaan we dieper op overtuigingen die ervoor zorgen dat je niet kunt plannen.

Hier heb ik ook 2 manieren voor. Een snelle en een trage manier.

De trage manier is automatisch schrijven tot je op een oplossing komt. “Wat betekent plannen voor mij? Is er een gevoel aan gelinkt? Hoe kan ik deze veranderen naar een perspectief dat wel werkt voor mij?”

En deze trage manier, verandert ook constant. Want bij vele van ons is het één geloof dat gebouwd is op een ander geloof en nog een ander geloof tot we eindelijk aan een kern komen.

Dat kunnen we ook eens doen via een sessie. 😊

Dus de snelle manier:

De redenen mensen plannen is zoals ik helemaal in het begin zei: “Een planner hoort preventief te werken.”. Een vorm van self-care om zo te zeggen.

Ik heb onlangs in een boek dit gelezen over zelfzorg:

“Het vertelt me dat zelfzorg kan dienen als het hulpmiddel dat we nodig hebben om de bewegingen, acties, overtuigingen en waarden te ondersteunen die het meest centraal staan in ons wezen. Het vertelt me ook dat het verwaarlozen van zelfzorg ons zo opgebrand en overweldigd kan maken dat we niet langer de energie hebben, laat staan het verlangen, om de dingen na te streven waar we het meest om geven.”

Zelfzorg

Er zijn 6 domeinen waarin zelfzorg belangrijk is

- fysiek domein: Wat is 1 ding dat je kan doen deze week dat je slaap, voedingswaarden, of beweging kan beteren?
- professioneel domein: Wat is 1 ding dat je kan doen om van werkmodus naar rustmodus te komen?
- relationeel domein: Wat is een manier in jouw huidige energie om je relaties met vrienden/vriendinnen/partner te behouden of verbeteren?
- emotioneel domein: Wat is een hobby of interesse waar je je in kunt verdiepen?
- psychologisch domein: Wat is een patroon dat je zou willen doorbreken?
- spiritueel domein: Wat is een onderwerp waarin je helderheid wilt ervaren?

Dus nu ken je je prioriteiten en waar je aan zelfzorg kunt doen.

Maar we zijn nog niet klaar! Zelfzorg is niet het enige dat bestaat om je leven “beter/makkelijker/rustiger” te maken.

Je hebt ook: zelfliefde, zelfvertrouwen, zelfcontrole, zelfspraak, zelfzuchtig, zelfwaardering, zelfrespect, zelfdiscipline en zelfleiderschap.



Je bent het meer waard dan alleen zelfzorg te doen, we gaan hier naar zelfleiderschap!



Wat zijn manieren om voor jezelf te zorgen?

1. Zelfliefde: Innerlijke kritieker ondervragen met nieuwsgierigheid, deze kritieke kant wil je met iets helpen.
2. Zelfzorg: Zorgt voor de mogelijkheid om energie te behouden, zie bovenstaand.
3. Zelfvertrouwen: Geef jezelf een doel waar je je aan kan verbinden en doe dit ook.
4. Zelfcontrole: Zodat je niet teveel gaat doen of niet te impulsief bent. Je hebt ups en downs, een eb en vloed. Je vaart op de oceaan, je bent niet de oceaan.
5. Zelfspraak: Het is menselijk om soms slecht te denken over jezelf, maak het stiller i.p.v. het forceren om het te laten verdwijnen.
6. Zelfzuchtig: Door grenzen te trekken en aan jezelf te denken heb je meer energie voor de belangrijke zaken. AKA je prioriteiten.
7. Zelfwaardering: Kijk naar welke sociale conditionering je hebt tegenover hetgene waar je zo onzeker over bent.
8. Zelfrespect: Stop met jezelf te vergelijken en te maskeren, probeer een compromis te maken dat dichterbij je identiteit zit.
9. Zelfdiscipline: Op wilskracht alleen kan je geen nieuwe manier van 'zijn' maken, probeer op een makkelijke manier nieuwe gewoontes in je leven te brengen.
10. Zelfleiderschap: Dit kan pas na de andere 9 te hebben gedaan. Wie is je professionele zelf? Wie ben jij bij je partner? Wie ben jij bij je kinderen? Hoe kan je jouw noden en verlangens enz. in deze relaties brengen? En hoe kan je de 2e partij hierbij betrekken?

*Contacteer me via email of Instagram
indien je hulp hierbij wilt.*

Patronen doorbreken

Wat houdt je nu tegen om in actie te komen? Wat houdt je in inactiviteit? Wat houdt je tegen in het leven? Waar voel je echt een “ugh” bij?

Dit is waar het oud geloof zich bevindt.

Het oude geloof wilt ook gewoon je helpen of wilt ook iets bereiken. Dus we gaan eens nieuwsgierig worden en kijken wat dat deel van jezelf wilt.

Dit heeft kwantumleaps gebracht in mijn levensstijl en gezondheid!

1. Kijk naar het tabel op de volgende pagina met een voorbeeldje.
2. We beginnen met oud geloof, wat is iets dat je nu tegenhoudt in actie nemen? Je kan dit met alles doen waar je nu tegen aanloopt.
3. Dan gaan we over naar het lichaam. We gaan een bodyscan doen en zien wat het lichaam doet en hoe het aanvoelt, welke bewegingen die maakt met de armen en benen, handen en voeten, nek en schouders, zijn dit snelle of trage bewegingen, is het zwaar of licht, is het stijf of wiebelig, is het groots of klein? En hoe ademt dit deel? Snel of traag, diep of met haperingen, hoesten of geeuwen of zuchten? Hoe luid of hoe stil? Welk geluid maakt het? Welke expressie heb je op je gezicht? Kijk eventueel in de spiegel. Wees nieuwsgierig en zie je lichaam bewegen dat geassocieerd is met dit deel.
4. Wat wilt dit deel? Wat zegt dit deel dat het wilt? Waarom doet dit deel wat het gelooft? Wat is de achterliggende reden? Ga heel diep, blijf steeds waarom vragen.
5. Hoe merk je dit op in het dagelijkse leven? Wat zijn dingen die je doet als je lichaam die dingen doet? Als je emoties die kant opgaan? Wat doe je om te krijgen wat dit deel wilt?
6. En dan schudden we even. Alles energie er af schudden van dit oude geloof.
7. We doen nu hetzelfde voor het nieuwe geloof. Doe compleet het tegenovergestelde, met je lichaam, wat je ervoor deed. En doe dan een bodyscan indien je het nieuwe geloof nog niet kunt verwoorden. Voel hoe dit voelt, wat wilt deze positie zeggen? Dat is je nieuwe geloof. Het moet niet per se het tegenovergestelde zijn zoals ‘koppigheid vs controle loslaten’, maar wat is het talent dat je hebt door die ‘koppigheid’ of ander oud geloof? Als je diezelfde intense energie kon verplaatsen ‘van koppigheid naar vasthoudendheid naar verbintenis’. Dan weet je dat dat je nieuwe geloof is, dat je evengoed kunt vastgrijpen, als dat een ding was dat je lichaam deed. OF je kan van koppigheid naar overtuiging gaan. Enz...
8. Dan gaan we ook afvragen wat dat deel dan wilt. Hoe die actie gaat ondernemen. (start klein)
9. En dan kunnen we zien wat beide stukken dan eindelijk kunnen krijgen.

Patronen doorbreken voorbeeld

oud	Nieuw
Geloof	Geloof
Verantwoordelijkheid om iedereen rondom mij met evenveel geduld en liefde te behandelen.	Leiderschap
Lichaam	Lichaam
Vermoeid, zware heupen, onderrug geblokkeerd, schouder klachten	Hart open, zachtere stem, knieën ondersteund, buik opspannen om rug te ondersteunen
Wat wilt het?	Wat wilt het?
Erkenning	Community
Actie	Actie
• Alles neerleggen waarmee ik bezig ben om de andere persoon te helpen • Andermans noden voor de mijne zetten • Programma's volgen over geduld en zelfzorg van psychologen & therapeuten	• Trager en rustiger spreken • 80% leiderschap, 20% helpen • Natuurlijker met grenzen en geduld omgaan i.p.v. het forceren • Doe de deur dicht • Geef aan hoeveel minuten tot beschikbaarheid of laat tonen dat je hun hebt gezien en waar ze kunnen wachten.
Wat krijgt het?	
Erkenning door community	

Patronen doorbreken

oud	Nieuw
Geloof	Geloof
Lichaam	Lichaam
Wat wilt het?	Wat wilt het?
Actie	Actie
Wat krijgt het?	

CONCLUSIE

Planning en meer...

Dit was meer dan een gewone template, maar ik hoop dat het heeft geholpen!

Ik wil graag weten waar het je heeft gebracht. Reviews zijn ook steeds welkom! Des te meer mensen hiervan weten, des te meer er kunnen geholpen worden. ❤️

Als je meer wilt weten over mindset, patronen doorbreken, plannen/structuur brengen in je leven, kan je me terugvinden op Instagram of via mijn [website](#).

Dank je!



Elise