

Mijn lijst behorende bij course: Levensplan

Lunchafspraken met (groepjes) oude collega's - kritischer in zijn met welke mensen en frequentie.

- **Draagt dit bij aan wat ik ECHT belangrijk vind?** Ja, verbondenheid.
- **Als ik dit niet doe, verandert er dan veel?** Hmm.. dan zou ik het toch missen.
- **Als ik dit vaker zou doen, zou dat veel verschil maken?** Nee, ik voel eerder dat ik hier kritischer in wil zijn. Met kritisch bedoel ik: met WIE wel. HOEVAAK per jaar?

Vriendin X (ik zet hier even geen namen in, lijkt me niet zo netjes).

- **Draagt dit bij aan wat ik ECHT belangrijk vind?** Jaaaaaaaaa!!!!
- **Als ik dit niet doe, verandert er dan veel?** Jaaaa! Ze is me dierbaar.
- Als ik dit vaker zou doen, zou dat veel verschil maken? Jaaaa! Ze komt nu vaak op mijn restjestijdlijst. Snif. ☹️ Met deze vriendin wil ik vaker tijd doorbrengen. Wat is vaker? 8 x per jaar samen eten, lunchen, wandelen of iets anders samen doen.

Haar appjes komen nu op mijn favorietenlijst. Ik voel en weet nu door dit proces dat in mijn mail en appcontacten, mijn klanten en zakelijke contacten prioriteit krijgen boven mijn privé-contacten en daar wil ik een oplossing voor bedenken. ACTIEPUNT.

Vriendin Y (ik zet hier geen naam in).

Vriendin Z. (Ik weet wie.) Ik ga eens kijken naar deze vriendschap. Hoe voelt ie? Voel ik weerstand? Geeft het me energie? Dat ik mezelf deze vragen ga stellen, zegt al veel, weet ik uit ervaring.

Opleiding mental coaching

Opleiding mediation en conflicthantering

Opleiding stresscounseling

Bij deze drie opleidingen stel ik mezelf de vragen:

Wat voor verschil maakt het dat ik het diploma haal door examen te doen in Amsterdam of dat ik alle toetsen doe en daarmee het certificaat krijg?

Antwoord: mijn ego wil dat ik het diploma haal (waarom mag Joost weten, het ding komt op zolder te liggen). Het maakt geen verschil. Het doel van opleidingen doen is verdieping, steeds beter worden, specialiseren. Niet om mee te showen. Hmmmm...

Schoonmaken en opruimen - wel met als basis onze huishoudelijke hulp zodat ik kan kiezen wat ik zelf graag doe. (Jaja, ik ben die zeldzame persoon die het heerlijk vindt om op te ruimen en schoon te maken. Behalve de badkamer en strijken.)

Afstemmen (ochtendritueel) UBERBELANGRIJK!!!!!!!

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

Podcasts, luisterboeken luisteren, YouTube – hierbij zou ik selectiever en doelgerichter willen zijn. Kortom: hiervoor ga ik mijn missionstatements gebruiken!

Social media checken – alleen doelgericht. Het leidt me nu af.

Schrijven

Podcasten

Video's maken

Boodschappen – niet mijn hobby!

Eten koken – ook geen hobby. Soms is het ontspannend als ik er de tijd voor neem.

Snoepen en dingen eten die ik lekker vind maar niet bijdragen aan gezondheid – ik wil dat bewust doen en er ook lekker van genieten als ik het doe. Ik wil weten wat dan bewust is en hoe vaak maximaal per week. Verbind ik het ergens mee? Gezelligheid? Ik eet alleen maar ongezonde dingen als ik er echt heel erg zin in heb. Ik stel mezelf dus bewust vragen en voel even wat de reden is waarom ik het zou nemen.

Tuinieren

Opruimen

1 op 1 coaching – minder sessies dan nu. Doel medio 2020: 10 – 12 1 op 1 coachsessies per maand. Dat creëert ruimte voor andere manieren van coaching. Daarvoor in de plaats komen ook korte tussentijdse coachings via spraakberichten, tekst en video's. Minder uren, meer bereiken op manieren die passen bij wie ik ben.

Administratie

Factureren

Debiteurenadministratie – ik zou de debiteurenadministratie willen uitbesteden.

Post plaatsen op social media – ik wil de teksten maken maar niet plaatsen.

Mailtjes en appjes sturen – ik wil dit nog slimmer organiseren.

Bellen met mensen – bellen geeft me minder energie.

Uit eten

Lunchen – ligt eraan met wie.

Kleding kopen

Naar de stad

Weekendjes weg

Dagjes weg

Vakanties

Leuke dingen doen, zoals bowlen met gezin, familie en vrienden

Golfen

Wandelen

Met de burens afspreken

Naar verjaardagen gaan – ben niet zo'n fan van verjaardagen. Gesprekken zijn vaak zo oppervlakkig. Hou van intiemere gezelschappen.

Met familie afspreken die wat verder weg staan – 1 of 2 x in het jaar bijvoorbeeld per stel/persoon.

Beautysalon

Naar de kapper – zelf doen tenzij ik een goede vind waar ik 1 of 2 x per jaar heenga.

Huishouden

Wendy Borst

LIFECOACH & BUSINESSCOACH

Oké, we gaan kleuren.

GROEN: arceer de dingen die jou geluk en plezier geven en die bijdragen aan je waarden. Hierbij voel je alleen maar positieve emoties. Je voelt: 'Dit is belangrijk voor mij.'

GEEL: arceer de dingen die je niet weg wilt doen maar die niet (enorm veel) bijdragen aan je geluk, plezier en je waarden of de dingen die je wel wilt doen maar niet zoveel (meer). Bij de dingen die je wel wilt behouden maar minder wilt doen, zet je erachter: minder. Als je daar nog iets over wilt uitleggen, schrijf het erbij.

ROOD: arceer de dingen die je (het liefst!) niet meer zou doen. Ook als je het gevoel hebt dat je het moet doen of niet kunt maken om het niet meer te doen, arceer ze toch.

Ik heb ook nog een ander kleurtje gebruikt. Dit om mezelf attent te maken op acties en dingen waar ik dieper over na ga denken tijdens dit proces.