

2: Een positieve aanloop

- Je bent klaar voor stap 2: handvaten voor een stressvrije periode
- Pak (weer) wat te drinken, pak een pen en print dit uit
- Ga rustig zitten op een fijne plek waar je niet gestoord wordt

Wil je goed na kunnen denken en zonder stress starten? Het is nu de tijd om even stil te staan. Doe een ademhalingsoefening of ontspanningsoefening (kijk kort op YouTube wat bij jou past). Dat hoeft niet lang te duren en heeft een groot effect. Adem in ieder geval 5x diep en rustig in en uit. Je ben nu klaar om te beginnen!

Schrijf op wat je allemaal moet doen:

Kijk nu waar je tegenop ziet en geef dit aan met een teken.

Positief door de feestdagen



Neem je lijst door en bekijk per punt: moet dit ook echt? Van wie moet dat?
Schrijf hieronder je bevindingen.

Schrijf nu op wie elke punt allemaal zouden kunnen doen (voor een deel of helemaal):

Bekijk nu per taak: Hoe belangrijk vind ik het? Hoe hoog leg ik de lat? Waar kan ik deze ook leggen?

Geef nu je prioriteiten aan. Kijk daarbij of je dingen ook makkelijker of sneller zou kunnen doen. Maak het je niet te moeilijk.

Schrijf nu op wat de deadline is van elke taak. Neem voldoende speling, zodat je ruimte hebt voor tegenslagen.

Woon je met anderen of vier je de feestdagen samen met anderen? Bespreek dan wat je hebt opgeschreven. Let daarbij op het volgende:

- Kies een goed moment voor jou en de ander(en)
- Zorg dat je tijd hebt en niet gestoord wordt
- Laat de ander(en) bovenstaande eventueel ook invullen
- Ga open in het gesprek: kijk vanuit interesse wat voor iedereen belangrijk is. Bekijk samen welk aandeel een ieder kan nemen. Verdeel (in overleg) de taken.
- Kijk samen wat de prioriteiten zijn en hoe je het je makkelijk kan maken
- Zet ook leuke dingen op de lijsten

Nu ben je klaar om aan de slag te gaan. Maak het je vooral ook gezellig tijdens en tussen de klussen door. Succes!