

A person is walking away from the viewer on a sandy beach towards a large, prominent rock formation in the background. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. The water is calm, and the overall atmosphere is serene and contemplative.

Jij eerst:
Omgaan met
stress en burn-out
in de feestmaand.

*Exklusief
Jouw gids*



*Deze gids is met zorg
samengesteld om je rust,
balans en energie in de
december feestmaand te
geven.*

“Whether you think you can or you
think you can't, you're right”

Henry Ford

*Warme groet
Mirjam*



INHOUDSOPGAVE

- Introductie
- Brief aan mijzelf
- Mijn december doelen
- Zorgen verkennen
- Stress gebeurtenissen, bronnen en factoren
- Zelfzorg en planning
- Emotioneel welzijn
- Reflectie en motivatie
- Specifiek voor de feestdagen
- Journal



*Zet nu de eerste
stap naar een
positieve
verandering.*

INTRODUCTIE

December staat vaak bekend als de maand van gezelligheid, samenkomen en feest. Maar voor velen is dit ook een periode vol stress, overvolle agenda's en hoge verwachtingen.

Zeker als je al te maken hebt met ongezonde stress of een burn-out, kan deze maand overweldigend aanvoelen. Je voelt misschien de druk om mee te doen aan de feestvreugde, terwijl je eigenlijk het liefst rust en ruimte wilt om bij te komen.

Daarom gaan we in deze masterclass de focus verleggen.

Niet op wat anderen van je verwachten, maar op wat jij nodig hebt.

Jij komt op de eerste plaats!

We gaan samen werken aan praktische tools, inzichten en strategieën die je helpen om goed voor jezelf te zorgen in deze drukke maand.

Of het nu gaat om grenzen stellen, rustmomenten creëren of leren omgaan met lastige situaties – je krijgt handvatten waarmee je jouw welzijn centraal stelt, zonder schuldgevoel.



***You don't have to see
the whole staircase,
just take the first
step.***

Martin Luther King



BRIEF AAN MIJZELF

Schrijf een brief aan jezelf over hoe het nu met je gaat.

Wat is de reden geweest waarom je in deze masterclass en gids hebt geïnvesteerd. En wellicht kun je voor jezelf al in deze brief aangeven waar je tegenop ziet. Wees eerlijk naar jezelf.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



MIJN DECEMBER DOELEN

Welke doelen wil je voor jezelf stellen. Maar het is goed om duidelijk in kaart te brengen waar je mee aan de slag wilt in deze feestmaand. Stel realistische doelen. Het is niet realistisch om van jezelf te verwachten dat je alles aan moet kunnen. Denk bij het stellen van de doelen aan de aspecten die we in de masterclass hebben behandeld; voeding, beweging, ontspanning, positieve gedachten en de sociale aspecten.

De tools in deze gids zullen je helpen



***A little progress each
day adds up to big
results.***



December doelstellingen

Hoe kan ik mijn doel behalen?

Mijn primaire doel

Waarom wil ik dit?

Hoe ziet het eruit wanneer ik dat manifesteer?



ZORGEN VERKENNEN

Nu je je doelstellingen hebt geformuleerd, kun je gaan onderzoeken waar je zorgen in eerste instantie zitten. Door wat dieper in te gaan op je zorgen begin je meer inzicht te krijgen en wellicht al grip op de situatie. Soms zijn de monsters in ons hoofd groter dan ze werkelijk zijn.



***Je zorgen maken is net
als schommelen.
Het houdt je bezig
maar het brengt je
nergens.***



Zorgen verkennen

Waar maak je je zorgen over?

Wat is het beste dat er kan gebeuren ?.

Wat zijn aanwijzingen dat je zorgen niet terecht zijn?

Als je zorgen niet uitkomen, hoe ga je daar dan mee om?



Zorgen verkennen

Als je je zorgen maakt, voorkom je dan dat het uitkomt/gebeurt?

Is er iets dat je fysiek kunt doen om het probleem op te lossen? Zo ja, wat?

Maak ik mij zorgen, omdat ik mij graag zorgen maak? Zo ja, waarom?

Nu je de zorgen onder de loep hebt genomen, hoe is het veranderd?



STRESS GEBEURTENISSEN, BRONNEN EN FACTOREN

Om grip te krijgen op rust, energie en balans is het goed om eens te gaan bekijken wat nou stress gebeurtenissen zijn, de stress bronnen en stressfactoren. Wanneer je hier even voor gaat zitten en het invult krijg je dus overzicht in deze aspecten en ook wanneer en hoe vaak je deze verwacht in december. Het brengt ze niet alleen in kaart maar laat ze je ook uitdiepen en al enige handvatten geeft hoe er mee om te gaan.





Stress Gebeurtenis

Beschrijf welk element rond deze gebeurtenis je stress bezorgt

[illegible]

Stress Gebeurtenis

Welk aspect van je stress is controleerbaar vs oncontroleerbaar?

[illegible]

Stress Gebeurtenis

Brainstorm 3 manieren om de stress te verminderen.

[illegible]

Stress Gebeurtenis

Van wie kun je ondersteuning krijgen?

[illegible]

Stress Bronnen

[illegible]

Evalueer Stressfactoren

[illegible]

Oncontroleerbaar	



ZELFZORG EN PLANNING

Waarschijnlijk denk je eerst aan anderen voordat je aan jezelf denkt. Dit is wellicht een van de redenen dat je een hoge mate van stress of een burn-out ervaart.

Zeker in een maand waar veelal feestelijke verplichtingen zijn die gepaard gaan met cadeautjes kopen, etentjes, (werk)feestjes of zelf koken, kortom de agenda puilt snel uit.

Het is erg belangrijk om een planning te maken, wetende wat je zorgen en stress gebeurtenissen, bronnen en factoren zijn.

Met name dan is het noodzakelijk zorg te dragen dat er rust momenten echt ingepland worden, op die dag. Denk niet na het drukke weekend neem ik een dag rust. Het is echt belangrijk per dag de rust, voeding en beweging in te plannen.



Week planning

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Notes



Dag planning

SCHEDULE

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

TO DO LIST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notes



Hoe zorg ik goed voor mijzelf

Top 3 prioriteiten







Water



Belangrijke voedingsmiddelen















EMOTIONEEL WELZIJN

Om inzicht en grip te krijgen op je emotionele welzijn kun je de volgende tools gebruiken. Vaak blijven dingen in ons hoofd spoken en maken wij daar een versie van die niet klopt met de werkelijkheid.

Je kunt je gedragseigenschappen in kaart brengen en aangeven de mate waarin je dit gedrag vertoont.

Ook meer inzicht in je gedachten gaat je helpen te toetsen en ook om eventueel naar oplossingen te zoeken.



Gedragstracker

[illegible]

Mate van gedrag



Gedachten inzichten

[illegible]

Probleem Oplossen

Probleem om op te lossen

Eind doel

1ste Oplossing

Voordelen

Nadelen

2de Oplossing

Voordelen

Nadelen

3de Oplossing

Voordelen

Nadelen

Gekozen oplossing

Volgende stap



REFLECTIE EN MOTIVATIE

Bij hoge mate van stress en burn-out zie je niet zo snel de lichtpuntjes.

Het is wetenschappelijk bewezen dat als je 3 positieve dingen per dag opschrijft; dingen waar je blij van werd, wat goed ging dat je hierdoor meer focus krijgt op de lichtpuntjes.

Ik zeg altijd, als je besluit om een oranje mini te kopen, zie je ineens veel oranje mini's rijden die je daarvoor niet zag.

Ook hier is weer een brief naar jezelf waarbij je kunt antwoorden op je brief die je aan het begin maakte maar ook hoe je tegen het nieuwe jaar aankijkt.

,



Reflectie van de dag

Wat ging er vandaag goed

Waar werd ik blij van

Waar kijk ik naar uit

Wat heeft mij verrast



Wekelijkse Reflectie

Hoe ik mij voel over afgelopen week

Wat was moeilijk sinds afgelopen week?

Wat ik afgelopen week bereikt heb

Wat ik wil negeren van afgelopen week



December Reflectie

Hoe ik mij voel over afgelopen maand

Wat was moeilijk sinds afgelopen maand?

Wat ik afgelopen maand bereikt heb

Wat ik wil negeren van afgelopen maand



Een brief aan mijzelf

Handwriting practice lines for the letter 'E'. The page contains 20 horizontal dotted lines for writing practice.

Signature:



SPECIFIEK VOOR DE FEESTDAGEN

Je hebt al veel dingen in kaart gebracht wat extra stress op kan leveren en waardoor je het risico had kunnen lopen om geen of te weinig energie, rust en balans te vinden.

Wellicht heb je zelf ook al oplossingen gevonden, wat namelijk gemakkelijker is als je weet wat de stress veroorzaakt, welke factoren en/of gedachten hierbij een rol spelen.

Hier vindt je wat tips, mocht je daar nog niet aan gedacht hebben ;-)

Je kunt de rituelen voor rust al onderdeel van je planning maken.



PRAKTISCHE TIPS

1. Stel haalbare doelen
2. Als je gaat koken maak simpele recepten,
3. Vraag hulp, je hoeft er echt niet alleen voor te staan, ook kinderen helpen je graag als je dat vraagt,
4. Kost het boodschappen doen je veel energie, maak dan gebruik van de boodschappen bezorgdiensten.
5. Een '**rust alternatief-optie**'*

Met een "**rust alternatief-optie**" bedoel ik het aanbieden van een alternatief of een manier om bepaalde verplichtingen of activiteiten over te slaan zonder je schuldig te voelen. Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- Een uitnodiging afslaan: Vriendelijk bedanken voor een uitnodiging en aangeven dat je deze keer niet kunt komen omdat je rust nodig hebt.
- Taken vereenvoudigen: Zoals een kerstdiner niet zelf koken, maar iets bestellen of vragen of iedereen iets meeneemt.
- Geen cadeaus: Afspreken dat je geen cadeaus geeft of ontvangt om de druk te verlagen.



TIPS



SOCIALE SITUATIES NAVIGEREN

Hoe je gesprekken en sociale druk aanpakt zonder jezelf te overbelasten.

1. Stel vooraf je grenzen

Bepaal van tevoren wat je wel en niet wilt doen of bespreken.

- Voorbeeld: "Ik blijf tot 9 uur, daarna heb ik tijd voor mezelf nodig."

2. Gebruik assertieve communicatie

Wees vriendelijk maar duidelijk in je antwoorden. Zeg wat je wel kunt bieden, in plaats van alleen "nee".

- Voorbeeld: "Ik wil er graag bij zijn, maar ik heb ook wat rust nodig. Ik kom even langs, maar blijf niet de hele avond."

3. Stel zelf de toon van het gesprek

Leid gesprekken weg van gevoelige onderwerpen of drukke thema's. Stel een positieve vraag of breng een neutraal onderwerp in.

- Voorbeeld: In plaats van te praten over werk of stress, kun je vragen: "Wat was jouw hoogtepunt van dit jaar?"

4. Laat verwachtingen los

Het is niet jouw taak om aan ieders verwachtingen te voldoen. Besef dat je niet alles hoeft te verklaren of te rechtvaardigen. Een simpel "dit werkt voor mij" is genoeg.

Voorbeeld: "Ik voel me beter als ik een rustige avond heb, dus ik sla het etentje deze keer over."



5. Gebruik technieken om spanning te doorbreken

Als je spanning voelt oplopen in een gesprek, focus dan op je ademhaling of zoek even een pauzemoment.

- Praktische oefening: Adem langzaam in door je neus (4 tellen), houd vast (4 tellen) en adem uit (4 tellen).

6. Zoek bondgenoten

Benoem je behoefte aan steun bij iemand die je vertrouwt. Samen kun je sociale situaties lichter maken.

- Voorbeeld: Vraag je partner of een vriend(in) om je te helpen bij het afronden van een gesprek of om even met je mee naar buiten te gaan.

7. Sta jezelf toe om even afstand te nemen

Als een situatie te veel wordt, neem een korte pauze: een wandeling, een moment in een andere kamer, of zelfs even naar huis gaan.

- Voorbeeld: "Ik ben even weg voor wat frisse lucht, ik kom zo terug."

8. Herken en erken je gevoelens

Als je merkt dat je spanning of ongemak voelt, erken dat zonder jezelf te veroordelen. Je hoeft niet perfect te zijn, en het is oké om je behoeften voorop te stellen.



RITUELEN VOOR RUST

1. Ademhalingsrituelen

Pauze-ademhaling: Plan 2-3 keer per dag een moment om bewust 5 diepe ademhalingen te nemen.

2. Dankbaarheidsmoment

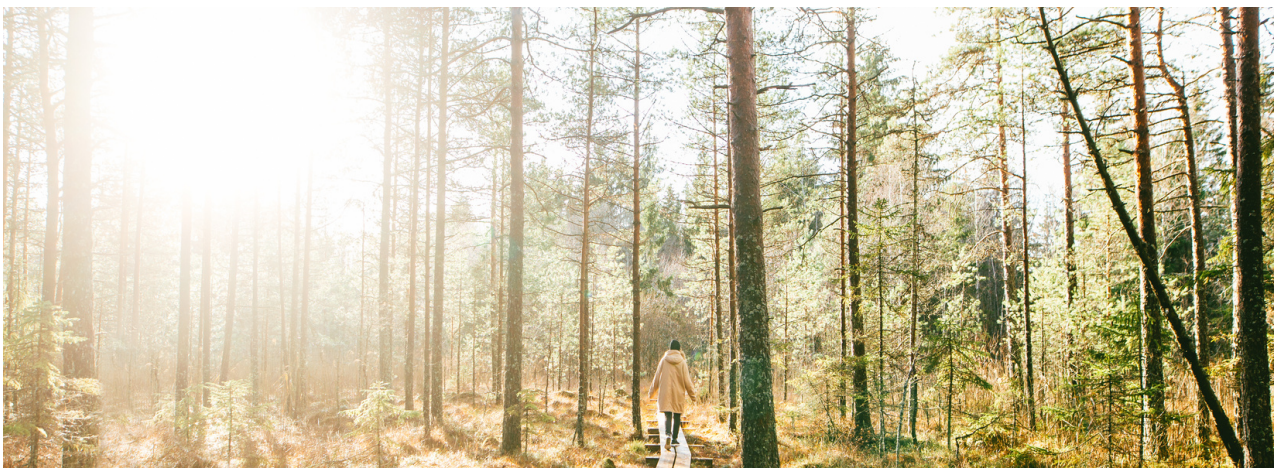
Schrijf dagelijks 1-3 dingen op waarvoor je dankbaar bent bij "reflectie en motivatie". Dit helpt om te focussen op het positieve, zelfs in stressvolle tijden zoals een feestmaand.

3. Theeritueel

Kies een moment om bewust een kop thee te drinken. Focus op de warmte, geur en smaak terwijl je je gedachten even stilzet.

4. Avondwandeling

Maak een korte wandeling in de avond. Dit helpt om de dag af te sluiten en je hoofd leeg te maken. Focus tijdens de wandeling op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt. Eventueel met zachte muziek of een mindfulness-audio.



5. Ontspanningshoekje

- Creëer een vaste plek in huis waar je tot rust komt (met een kaars, een fijne deken of je favoriete muziek). Gebruik deze plek voor een paar minuten rust per dag.

6. Beperk schermtijd als ritueel

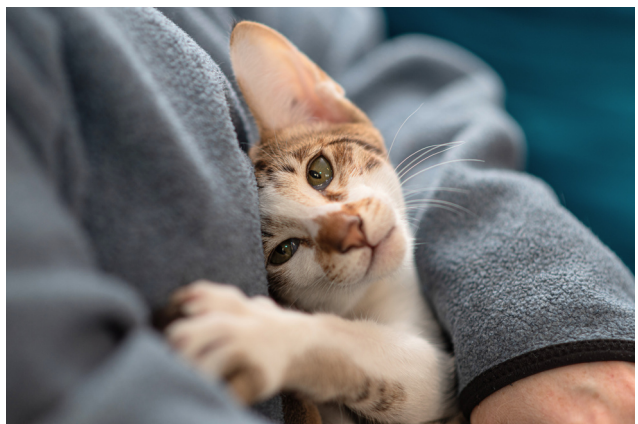
- Stel een vaste tijd in om schermen uit te zetten, bijvoorbeeld een uur voor het slapen. Lees een boek, luister naar muziek of neem een bad in plaats van naar een scherm te kijken.

7. Creatieve flow

- Neem 10 minuten per dag voor iets creatiefs: tekenen, schrijven, knutselen of een kleurboek invullen. Het helpt je te ontspannen en in het moment te zijn.

8. Knuffel- of contactritueel

- Plan bewust momenten van fysiek contact, zoals een knuffel met een geliefde of huisdier. Dit stimuleert ontspanning en gelukshormonen.



JOURNAL EN NOTES

Het is fijn om dingen gewoon zonder nadenken van je af te schrijven. Hierdoor komen er soms onbewust dieper liggende dingen naar boven. Dat kan je mooie inzichten geven om eventueel uit te werken in de overige tools die je nu tot je beschikking hebt.

En bij "notes" of "important notes" kun je opschrijven wat je wilt onthouden, uit je hoofd op papier. Ook een goede tip om naast je bed te leggen. Schrijf het op en verder slapen ipv het vast willen houden en zo s'nachts te blijven piekeren.



Dagelijkse Journal

Datum: _____

Journal page with horizontal dotted lines for writing.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes



Notes



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Ik hoop dat je veel zult
hebben aan deze gids.
Mocht je na december ook nog
ondersteuning nodig hebben
en wil je weten welke stappen
je het beste kunt zetten.
Dan kun je een gratis call
inplannen.

Gratis call

Warme groet
Mirjam

