



E-werkboek
Invultijd:
30 - 45 minuten



**IN 3 STAPPEN
PRIORITEIT GEVEN
AAN WAT ER VOOR
JOU ÉCHT TOE DOET**

Wanneer is dit e-werkboek geschikt voor jou?



Als je behoefte hebt aan een concreet stappenplan om prioriteit te geven wat er voor jou écht toe doet



Als je alle ballen in de lucht probeert te houden, maar eigenlijk alles een beetje aandacht geeft en daardoor geen focus ervaart



Als je behoefte hebt aan een helpende hand en weet dat niets doen je niet verder brengt



Als het echt tijd is om te investeren in jezelf, omdat je al TE lang vast zit in de situatie waar je nu in zit



Als je bereid bent om kritisch naar jezelf te kijken, jezelf serieus te nemen en actie te ondernemen

Elke stap brengt je dichterbij jouw doel

Silke

Waarom deze 3 stappen echt werken?

Per dag maken we maar liefst gemiddeld **30.000 keuzes**. Een overgroot deel van deze keuzes maak je **onbewust** en zijn verbonden aan **routines** en **patronen**. In de wereld van vandaag, met een **overvloed** aan mogelijkheden zowel online als offline, worden we voortdurend geconfronteerd met prikkels. Deze keuzes bepalen vaak de **drukke in ons hoofd**. Velen van ons stellen keuzes uit, wachtend op een moment van rust. Echter, om die rust te bereiken, moeten we eerst **prioriteiten stellen** en **bewuste keuzes** maken. **Niet kiezen** kan leiden tot (extra) **stress** en overmatig piekeren. Herken je dit?

In mijn **omgeving** zie ik veel mannen en vrouwen die ogenschijnlijk alles **op orde** hebben: een goede baan, een mooi huis, fijne vrienden, een liefdevolle partner en eventueel al een gezin. Toch **worstelen** velen van hen met de essentiële vraag: ben ik wel bezig met waar ik **gelukkig** van word? Ze hebben **moeite met het bepalen van prioriteiten** en verdelen daardoor hun aandacht over alle facetten van het leven, zich afvragend: hoe houd ik **alle ballen in de lucht**?

Het **eerlijke antwoord** op deze vraag is simpel: je kunt niet alle ballen in de lucht houden. Maar wat je wel kunt doen, is **kieszen** welke ballen je de komende maand de meeste **aandacht** geeft. En leg dan de andere ballen even neer en pak ze op wanneer jij daar bewust voor kiest.

Met deze **3 stappen help** ik je om **prioriteit te geven** aan datgene dat er op dit moment voor jou écht toe doet. Hier ligt de **sleutel tot succes**. Want als je blijft doen wat je altijd deed, dan krijg je wat je kreeg. Samen gaan we **van focus naar actie**, zonder dat dit veel tijd kost. Het vereist wel focus en de bereidheid vanuit jezelf om te bepalen waar je nu staat en waar je naartoe wilt. De route volgt daarna!

Gun jezelf een duwtje in de juiste richting, de eerste stap, hoe klein ook. Onthoud, elke grote droom begon ooit bij die allereerste stap!

*Leef met nieuwsgierigheid, ontdek je passies en maak ruimte
voor de magie van groei*

Silke

Mijn route

Hi, mijn naam is Silke!

Na **10 jaar** in het bedrijfsleven te hebben gewerkt als **HR Manager** besloot ik mijn baan op te zeggen en te **kiezen** voor het **ondernemerschap**. Die keuze komt voort uit de wens om mijn **eigen koers** te varen.

Jarenlang stond mijn **carrière op nummer één**. Toen ik in 2020 voor het eerst **moeder** werd voelde ik direct dat vanaf dat moment mijn gezin op de eerste plek stond. Maar wilde ik ook nog **evenveel geven** op mijn werk als voorheen. Ik plaatste dus beide op nummer één. Met als gevolg dat ik het gevoel had dat ik op beide onderdelen **tekortschoot**.

Er volgde een **zoektocht** naar **balans** vol **twijfels** en **belemmerende overtuigingen** over wat ik nu het beste kon doen.

Mijn **eerste ingeving** was: ik ga opzoek naar een andere baan. Dichter bij huis, minder intensief want dan wordt het vast **makkelijker**. Maar dat voelde als **opgeven**. Langzaam kwam het besef dat dit niet ging over de context waar ik in zat, maar over mijn eigen **persoonlijke thema**: het aangeven van grenzen.

Het was nu belangrijker dan ooit om dat in de praktijk te brengen op mijn werk, zodat ik mijn gezin op nummer één kon zetten. Dit leidde weleens tot teleurstelling bij mijn werkomgeving bijvoorbeeld op het moment dan ik niet om 8.00 uur op kantoor kon zijn. Dat zag ik als de **consequentie van mijn keuze**.

Wanneer je **jouw eigen thema's** niet aanpakt en continu opzoek gaat naar een **nieuwe context** los je het probleem niet op. Je zult hierdoor tegen dezelfde struggles aan blijven lopen in een andere context.

Dit alles begint bij het **bepalen wat voor jou nu echt belangrijk is**. Je kunt namelijk niet en je werk en je vrienden en je gezin op nummer één zetten. **Kiezen is de eerste stap!**

Het wordt **tijd** om zelf **aan de knoppen** te gaan zitten en te bepalen wat jouw koers wordt. Met dit **e-werkboek** kun je **direct aan de slag** met jouw eerste stap!

*IK ben benieuwd naar jouw verhaal!
Laat je me weten hoe het gaat?*



In 3 stappen prioriteit geven aan wat er voor jou écht toe doet

- 1 Vertrekpunt
- 2 Bestemming
- 3 Motivatie



In 3 stappen prioriteit geven aan wat er voor jou écht toe doet

1

Vertrekpunt

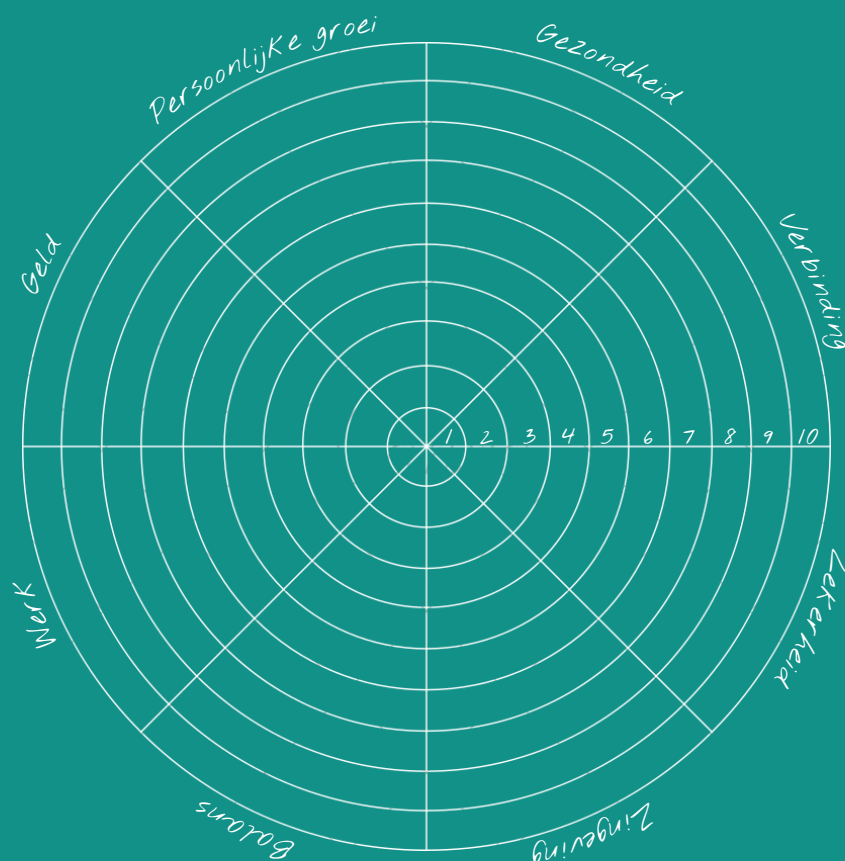


Stap 1 is je vertrekpunt en draait volledig om jou! Verandering begint bij jezelf en zo ook het maken van keuzes. Voordat je kunt vertrekken is het belangrijk om te weten waar je nu staat. Als je op reis gaat bepaal je ook eerst waar vandaan je vertrekt. Ben jij ook al tijden aan het wikken en wegen wat er nu moet veranderen om meer balans, succes en geluk te ervaren? En weet je gewoon niet aan welke knoppen je moet draaien? Je bent niet de enige! Veel mensen worstelen met keuzes maken door de overvloed aan keuzes die er in de huidige tijd zijn. Want ja zeggen tegen één ding betekent daarnaast ook nee zeggen tegen honderden andere opties.

Opdracht:

Het levenswiel is een concreet hulpmiddel dat je helpt om te bepalen wat jij op dit moment belangrijk vindt in jouw leven.

Geef een 1 wanneer iets **totaal niet belangrijk** is en geef een 10 wanneer dit **extreem belangrijk** is op dit moment.



In 3 stappen prioriteit geven aan
wat er voor jou écht toe doet

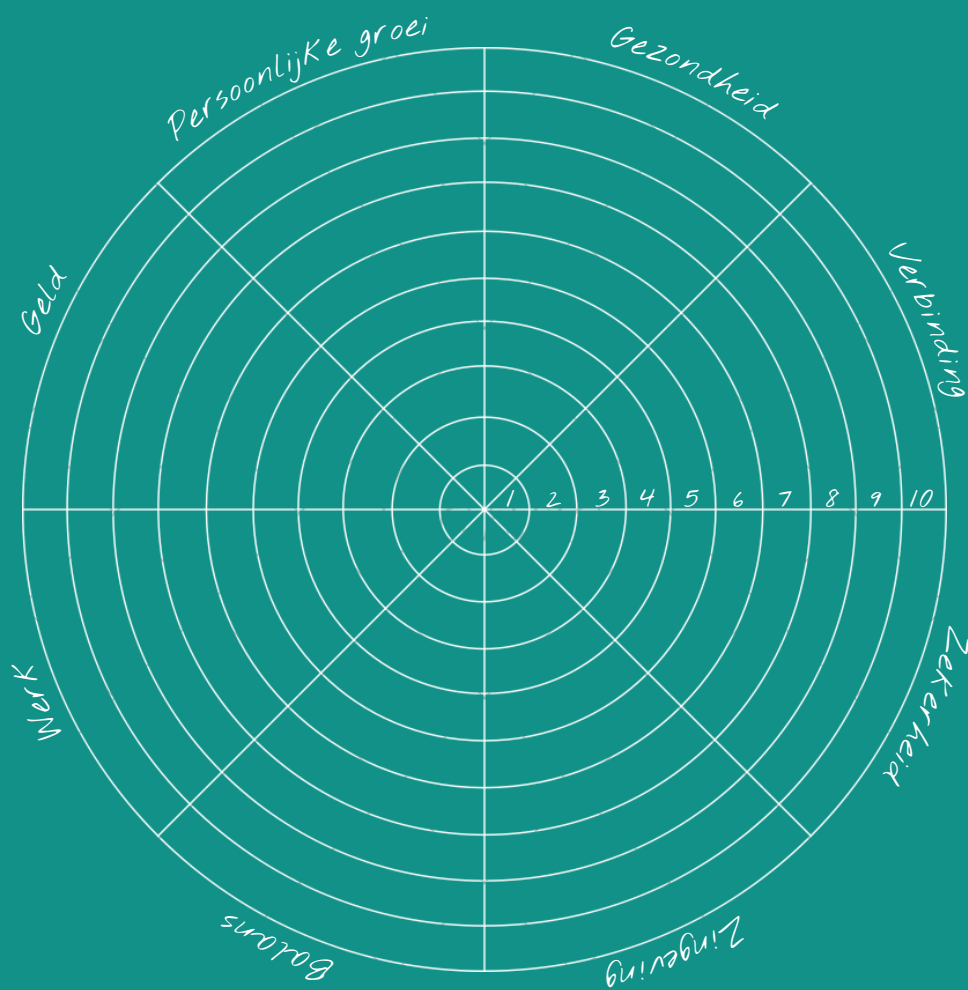
1

Vertrekpunt



Opdracht:

Geef nu de **mate van tevredenheid** aan. Geef een 1 wanneer je hier totaal niet tevreden over bent en geef een 10 wanneer je hier extreem tevreden over bent.



In 3 stappen prioriteit geven aan
wat er voor jou écht toe doet



1 Vertrekpunt

Opdracht:

Schrijf eerst de thema's op in **volgorde van belangrijkheid**. Heb je meerdere thema's hetzelfde cijfer gegeven? Bepaal dan nu welke belangrijker is. Plaats vervolgens het **tevredenheidscijfer** achter de thema's.

Volgorde van belangrijkheid

Mate van tevredenheid

Bepaal nu jouw focus ↓

De komende maand focus ik mij op onderstaand thema.
Beschrijf tevens wat dit thema concreet voor jou betekent.

--

*De sleutel ligt bij prioriteit geven aan
wat er voor jou echt toe doet.*

In 3 stappen prioriteit geven aan wat er voor jou écht toe doet



2 Bestemming

Verandering komt pas op gang wanneer je jouw doelen concreetiseert. Zelf bleef ik lange tijd hangen in het niet weten en maakte ik geen keuzes. Hierdoor blijf je hangen in het oude en verandert er dus niks. Wil jij meer balans ervaren? Onderzoek wat dit voor jou betekent en wat je hierbij nodig hebt. Kom je er tijdens dit proces achter dat je er niet uitkomt. Geen zorgen! Ga na wie je hierbij kan helpen, je hoeft niet alles alleen te doen.

In stap 1 heb je jouw focus bepaald. Koppel hier nu een concreet doel aan. Hoe ziet jouw leven eruit als je dit doel hebt bereikt? Wat levert het jou op? Visualiseer dit plaatje zo concreet mogelijk. Start deze maand met 1 doel waar je met focus en aandacht mee aan de slag gaat!

Zet je timer aan op 10 minuten en vul onderstaande vragen in

Doel: Ik wil....

Ik heb mijn doel bereikt als....

Wat levert dit doel mij op?

In 3 stappen prioriteit geven aan wat er voor jou écht toe doet

3 Motivatie



Stap 3 staat in het teken van motivatie! Dit is een essentieel onderdeel in het bereiken van je doel. Je kunt iets graag willen, maar ben je ook bereid om ervoor te werken? Hoe zit het met jouw motivatie?

Welke stelling geeft het beste weer hoe gemotiveerd je bent om je doel te bereiken?

- 1 Ik ben moeilijk vooruit te branden om te doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken.
- 2 Als het uitkomt zal ik doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken, maar ik voorzie dat ik er vaak geen zin in zal hebben.
- 3 De helft van de tijd zal ik proberen te doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken, maar ik ga mijn leven er niet voor omgooien.
- 4 Ik neem me voor om alles te doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken, maar voorzie af en toe nog wel problemen. Af en toe is ... keer.
- 5 Ik ben niet te stoppen en doe gewoon wat ervoor gedaan moet worden om mijn doel te bereiken.

En, hoe gemotiveerd ben jij?

Heb je gekozen voor stelling 1, 2 of 3? Dan is de kans klein dat je jouw doel zult behalen. Denk in dat geval na of jouw doel ambitieus genoeg is of kijk hoe je jouw motivatie kunt verhogen.

Heb je gekozen voor stelling 4? Omschrijf dan voor jezelf welke problemen je verwacht tegen te komen. Heb je gekozen voor stelling 5? Dan zit het wel goed met jouw motivatie!

Schrijf jouw motivatie ook op en haal deze tevoorschijn wanneer je ontdekt dat je motivatie gaandeweg toch wat wegzakt. Dit is het commitment aan jezelf!

Waar sta je nu?



En? Is het gelukt om je **prioriteit** te bepalen?

Dit e-werkboek heb ik geschreven om je een zetje in de **goede richting** te geven! Wellicht is dit voor jou voldoende om richting te bepalen en lekker aan de slag te gaan met jouw **persoonlijke doelen**.

Het kan ook zo zijn dat je denkt: ja **en nu dan?** Of wellicht ben je bij de eerste opdracht vastgelopen omdat je simpelweg niet weet wat op dit moment voor jou het meest belangrijk is. Heb je behoefte aan **aanvullende begeleiding**? Dan heb ik iets leuks voor je!

Binnenkort organiseer ik een **gratis workshop**! Tijdens deze workshop gaan we dieper in op het thema prioriteit geven aan wat er voor jou écht toe doet. Hierdoor zal je nog beter in staat zijn **richting te bepalen** en geef ik je nog meer handvatten om echt aan de slag te gaan!

Ben je **enthousiast** om te starten, maar heb je meer behoefte aan persoonlijke begeleiding?

Plan een gratis kennismakingsgesprek in



Wil je graag persoonlijke begeleiding rondom het stellen van prioriteiten of wil je een verdiepingsslag maken in hoe je daar dan concreet mee aan de slag kunt gaan? Plan dan een **gratis kennismakingsgesprek**. Dan gaan we samen aan de slag.



[Plan gratis kennismaking](#)



06-23590624
silke@mind-star.nl