



Grip op je leven

Oersichtlik 1 Juni 2022

Beste {{voornaam}}?

In de afgelopen jaren dat ik werk als organizer en coach heb ik heel wat mensen mogen helpen en begeleiden in hun zoektocht naar orde in hun leven. De dingen die ik tegen ben gekomen zijn bijvoorbeeld: overvolle huizen, achterstallige administratie en betalingen, schulden, echtelijke problemen door chaos, psychische problemen, onrust in het hoofd maar ook faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen, gebrek aan doelen, gebrek aan zelfkennis en verdriet om dingen die zijn gebeurd in het verleden. Al met al vaak onzichtbare, heftige en emotionele verhalen die schuilen onder de in het oog springende chaos.

Het is bijzonder om te zien dat een stukje coaching in welke situatie dan ook kan helpen om stapje voor stapje weer uit vervelende omstandigheden te komen. Wanneer je graag een bepaald patroon wilt doorbreken maar geen idee hebt waar je moet beginnen is het fijn dat er iemand met je meekijkt en je handvaten aanreikt waar je zelf mee verder kunt. Vandaag lees je hoe je weer grip kunt krijgen op je leven door even stil te gaan staan, na te denken en te kijken welke weg voor jou het beste is.

Heb je behoefte aan rust in je hoofd en je huis? Kom dan donderdag 2 juni naar de Wilgen. Lees hiernaast meer over deze inspirerende workshop!

Veel leesplezier toegewenst!

Groetjes,
Johanna Hoekstra
06-46104961

Het leven neigt naar chaos. En jij ziet liever orde. Met deze tips krijg je het voor elkaar met minder moeite.

1. Eén voor één

We voelen ons overweldigd wanneer we meerdere dingen tegelijk willen doen. Je kunt best meerdere projecten gaande houden in je leven, zolang je ze maar benadert met de 'één voor één mentaliteit'.

Hoe? Simpel:

- Stop met multi-tasken. Werk aan één taak per keer. En doe het met volle aandacht. Ga pas naar de volgende taak als de eerste taak af is.
- Zorg voor minder afleiding. Zet je telefoon standaard op stil. Schakel notificaties uit voor social media, e-mail en nieuws apps. Verminder rommel in je leef- en werkomgeving. Creëer een omgeving waarin je in rust kunt bezighouden met één ding.
- Werk van beneden naar boven. In je mailbox, in een papierstapel, in een stapel met problemen. Pak iets op en handel het af. Pak daarna iets anders op, en handel dat af. Zo kom je door iedere stapel heen met veel minder stress.
- Breek grote taken, problemen en projecten op. Zo maak je het behapbaar voor jezelf. De kleine taken kun je vervolgens één voor één afwerken, in plaats van allemaal tegelijk.
- Sta stil, en vraag je af wat je probeert te bereiken. Neem even de tijd om te bepalen wat de uitkomst is die je wilt zien. Hierdoor creëer je meer duidelijkheid, en kun je makkelijker vooruit komen.

Doe dingen één voor één en merk hoe je al snel weer grip op de situatie krijgt.

2. Versimpel de situatie

Hoe meer onderdelen er in een systeem zitten, des te makkelijker het in de war raakt.

Neem kerstverlichting. Een snoer van 10 lampjes raakt weleens in de klit, maar je haalt het ook zo weer uit elkaar. Een snoer van 250 lampjes raakt in een warboel die je minstens 15 minuten kost. En zelfs als je hem uit de klit hebt, moet je opletten dat hij tijdens het decoreren niet opnieuw in de klit raakt.

Door de situatie te vereenvoudigen verminder je de kans op chaos. Een kamer zonder spullen wordt nooit rommelig. Een leven zonder verplichtingen heeft geen planning nodig.

Je wilt niet leven zonder spullen en zonder bezigheden. Maar door zorgvuldig te selecteren welke zaken waardevol zijn en welke overbodig, kun je snel meer grip op de chaos krijgen.

- Bepaal wat je het meest belangrijk vindt, en accepteer dat je andere (minder belangrijke) dingen niet kunt doen.
- Kies welke projecten nu echt je aandacht verdienen en schrap de rest (of plan ze in voor later).
- Zoek uit waar je tijd aan op gaat en kijk welke tijdrovers je kunt elimineren.
- Doe je best om op alle gebieden in je leven terug te gaan naar de essentie. Waarom doe je wat je doet? Wat is de onderliggende intentie?

3. Plan je dag/week

Ga elke week even zitten om je week door te nemen. Een klein beetje planning bespaart je ontzettend veel tijd, chaos en gedoe. Zelfs als je je niet aan de planning houdt.

Een **weekplanning maken** is zo gebeurd. Het helpt je op koers te blijven en brengt structuur in je week.

4. Houd je hoofd leeg

Hoe minder je denkt, des te kalmer je je voelt. Door rondvliegende gedachten uit je hoofd te halen voel je je rustiger en minder chaotisch.

Gebruik een app op je telefoon om ideeën, taken, herinneringen en plannen te noteren. En kom hier op terug tijdens je weekplanning. Zo weet je zeker dat je niets vergeet, en kun je rondvliegende gedachten snel loslaten.

5. Leer leven met een beetje chaos

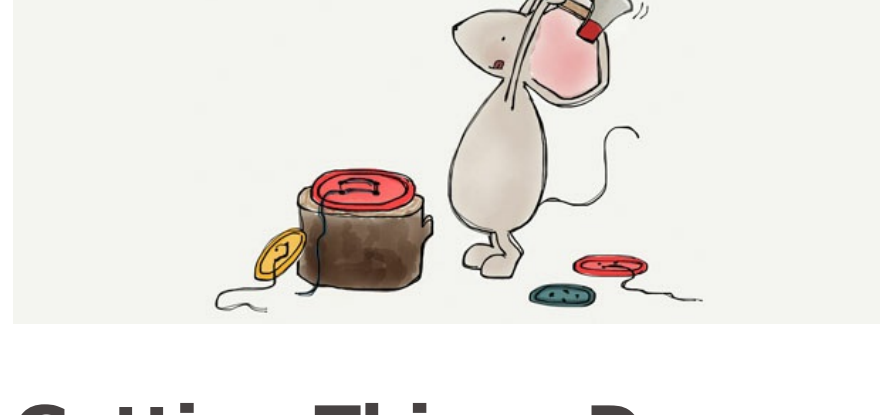
Je kunt het leven nooit helemaal controleren. Hoe goed je ook je best doet. Sterker nog – het toch proberen is een neurose genaamd perfectionisme.

Je wilt genoeg grip hebben om je rustig te voelen. Maar ook genoeg ruimte overlaten om niet neurotisch te zijn.

Accepteer dat het leven altijd neigt naar chaos. En dat dingen vaak niet gaan zoals jij het voor ogen had. Sta open voor die mogelijkheid en probeer het te omarmen.

Het leven verrast je soms op geweldige manieren. En soms zijn die verrassingen beter dan je ooit zelf had kunnen plannen.

Bron



Getting Things Done

10 lessen om stressvrij productief te worden

Wil jij dit?

- Je blijft kalm onder druk
- Je hebt je werk onder controle
- Je hebt je leven en je tijd onder controle
- Je ideeën en taken zijn overzichtelijk geordend
- Je hebt overzicht en je kunt geconcentreerd werken
- Je hebt aan het eind van de dag een lege inbox
- Je papieren zijn geordend en goed te vinden

Maar merk je dit?

- Je voelt je ondergesneeuwd en gestrest
- Je hebt weinig controle en teveel hooi op je vork
- Je hebt geen controle over je tijd en je leven
- Je vergeet taken en leuke ideeën
- Je werkt ad hoc en je hoopt er maar het beste van
- Je verzuipt in je e-mail
- Je hebt overal stapels papier en andere spullen

Met de GTD training werk je in 10 trajecten naar een systeem waar je zowel thuis als op je werk ALTIJD plezier van zult beleven. Je begint heel eenvoudig bij het begin. Hoe sta je ervoor? Daarna leer je de GTD methodologie en tot slot kies je ervoor om de verandering jezelf eigen te maken. Tussen de afspraken door werk je aan de opdrachten die je krijgt en kun je oefenen met de GTD methode. Het werkboek krijg je tijdens de eerste afspraak. Dan maken we ook een planning voor de duur van het traject.

Kies jij voor verandering? Ben je het zat om nog langer te verdrinken in je werk en je to-do lijstjes? Maak dan meteen een afspraak en we gaan er samen mee aan de slag! Ik zie er naar uit om je te begeleiden naar meer rust en overzicht.

De prijs van dit traject is voor werknemers € 1150,00 en voor particulieren € 995,00. Hiervoor krijg je 10 keer 1 op 1 begeleiding in 2022. Hiervoor op je werk. Daarnaast krijg je het werkboek van GTD en kun je met me bellen, mailen of appen om tijdens het proces ondersteunt te worden.

Lijkt je dit iets? Ben jij klaar voor verandering? Maak dan nu een afspraak en ga voor meer rust en structuur.

[Meer info](#)

MIJN TO-DO-LIJSTJE BLIJKT NIET ZO GOED TEGEN DE ZON TE KUNNEN

de
vader
van
Loesje

Product 1046
0807 BA Arnhem
www.loesje.nl

Kom je ook naar de workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'?

Ben jij op zoek naar meer rust in je huis en in je hoofd? Geef je dan op voor deze inspirerende workshop.

Door de jaren heen slijbt je huis langzaam dicht. Spullen hopen zich op in kasten, lades en ruimtes. Je wilt wel opruimen maar waar begin je? En hoe laat je al die mooie, waardevolle spullen los? Hoe komt het eigenlijk dat al die spullen voor zoveel onrust in je hoofd zorgen?

Dit en nog veel meer vragen komen aan de orde tijdens de workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'. Na afloop weet je waar je mee aan de slag wilt gaan en hoe jij op een goede manier afstand kan doen van je spullen. Je zult ontdekken dat een opgeruimd huis kan zorgen voor een opgeruimd hoofd!

De workshop zit vol leuke testjes en er is ruimte voor heel veel interactie. Een mooie aansprekende PowerPoint zorgt ervoor dat de informatie nog beter over komt.

Doe je mee? Kom gezellig samen met een vriend/vriendin, buurvrouw of buurman!

Datum: 2 juni
Tijd: 19:30=21:30
Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen
Opgave: via johanna@it-oersicht.nl of een berichtje naar 06-46104961
Kosten: € 7,50 inclusief koffie/thee en iets lekkers ;)

Opgave

"Stand at the crossroads and look:
ask for the ancient paths,
ask where the good way is,
and walk in it,
and you will find rest
for your souls..."

— Jeremia 6:16



Welke weg is goed?

Jeremia 6

In de Bijbel staat een hele mooie tekst die heel goed weergeeft hoe belangrijk het is om zo nu en dan even stil te staan, achterom te kijken, na te denken en vervolgens weer vooruit te gaan:

"Ga op de kruispunten staan, denk na, kijk naar oude wegen. Welke weg leidt naar het goede?"

"Sla die in, en vind rust." Jeremia 6:16 (NBV)

Ga op de kruispunten staan en denk na

Wanneer je op kruispunten staat, moet je wel stilstaan. Om – zoals je aan kinderen leert – links, rechts en nog een keer naar links te kijken. Om gevaar in te schatten, want te snel handelen kan voor ongelukken zorgen. Daarnaast is het handig wanneer je nog niet zeker bent van de route, om even je navigatie te bekijken welke afslag je moet nemen. Soms kom je bij het stilstaan erachter dat je de verkeerde weg volgt.

Hoe vaak neem jij de tijd om *stil te staan*? Zo vaak rennen we door het leven, waarin naargevoeligheden en soms noodzakelijk zijn. Snel handelen in situaties wordt als een soort talent gezien. Je moet er ook vooral niet te veel van je kostbare tijd aan kwijt zijn. Soms kan deze werkwijze ook slaan op je geloofsleven. Ga bij jezelf eens na: waarom zou ik nu even niet stilstaan?

'Denk na' is de volgende aanwijzing die wij krijgen van God. Nu is het belangrijk om je gedachten dan te richten op Gods waarheid. Je gedachten kunnen soms een doolhof voelen, een brei, waarin je helemaal je richtingsgevoel verliest. Deze aanwijzing om na te denken, heeft te maken met de volgende zin in deze tekst.

Kijk naar oude wegen. Wat leidt naar het goede?

Kijk naar oude wegen en stel jezelf de vraag: 'Wat leidt naar het goede?' Je moet niet ophouden bij het eerste stuk. Alleen het kijken naar oude wegen is niet genoeg. Wij focussen ons dan namelijk meteen op alles wat er mis is gegaan. Zinken als drijfzand weg in verdriet of in pijn uit het verleden. God wil dat je kijkt én leert van deze wegen.

Sla die in en vind rust

Soms vergt het extra veel moed om een weg in te slaan, die nog onbekend is. Je weet niet wat er precies op je pad komt en of je dit allemaal wel aankunt. Toch zegt God: *Sla mijn weg in en vind rust.*

Dat doen wij niet ... als U niet voor ons uitgaat

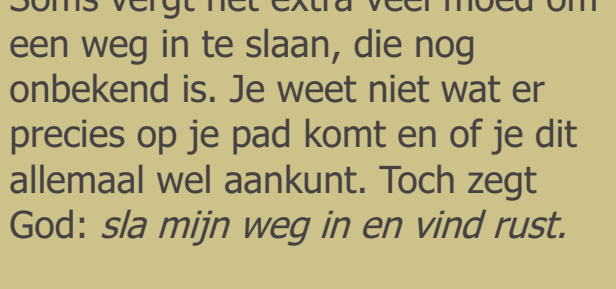
Waarom vinden we rust? Omdat je bij het stilstaan, ervoor kiest om samen met God verder te gaan. God wil niets liever dan jouw levensweg leiden. Je de weg wijzen en ervoor zorgen dat je de goede afslag niet mist. Mocht je toch een verkeerde weg in hebben geslagen, keer dan om. Ga terug naar Gods weg voor je leven. Vergeet niet dat je God kunt vertrouwen, en zult niet opeens alleen lopen. Hierin mag je rust vinden.

Aan de slag

Sta vandaag eens stil bij een kruispunt, die je gaandeweg de dag misschien tegenkomt op straat.

Denk dan terug aan dit stukje. Sta stil bij jouw levensweg. Hoe sta jij ervoor? Mijn wens is dat je de moed hebt om de goede weg in te slaan en dat je met God als je Leider rust zult vinden.

Bron



Plannen met je gezin

Vind je het lastig om een planning te maken voor je gezin? Bekijk dit filmpje voor een paar handige tips!

Agenda

Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'

2 juni 2022 19:30-21:30
Biskopswei 1, de Wilgen

Cursus 'Opleven' met je hart en met je huis

5 en 19 oktober, 2 en 16 november 2022
19:30-21:30 Oaseverk, Drachten
Opgave volgt

Workshop 'Ontspullen'

20 september 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Beilen

Workshop 'Ontspullen'

10 oktober 20:00-22:00
CBP Twijzelerheide

Workshop 'Ontspullen'

10 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Eelde

Workshop 'Ontspullen'

22 november 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Roodeschol

Workshop 'Ontspullen'

13 maart 2023 20:00-22:00
Vrouwen van Nu, Odoorn

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken? Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

:-

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.