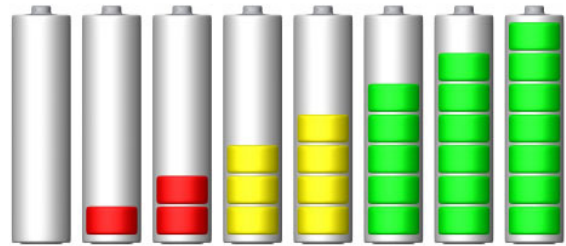


Energie Herstelplan



ENERGIELEK aanpakken

- Onvoldoende nachtrust
- Te snelle / hoge ademhaling
- Piekeren
- Belastende voeding
-
- ..

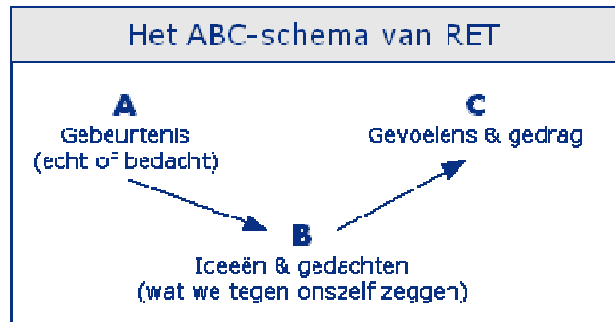
ACCU helpen opladen

- Voldoende nachtrust
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Gezonde voeding
- Matig intensief bewegen
-
- ...

Plan van aanpak - 1

1. Noteer de energielekken waarvan jij je bewust bent.
En noteer op welke manieren jij jouw accu effectief kunt helpen op te laden.
2. Maak vervolgens een concreet plan hoe je hier dagelijks actie op gaat ondernemen.
 - wat ga je waar doen?
 - wie ga je hierbij betrekken?
 - hoe ga je jezelf monitoren op de uitvoering van dit plan?

Voor een voorbeeld van een dergelijk plan van aanpak zie pag 3.



OORZAKEN in kaart brengen	GEWENSTE VERANDERINGEN <i>Zie ook pagina 4 voor enkele voorbeelden</i>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Gedachtepatronen, overtuigingen, verwachtingen etc. zoals <ul style="list-style-type: none"> - vele MOETENS - perfectionisme, - alles zelf moeten doen, - iedereen te vriend willen houden, - ○ Gedragspatronen zoals <ul style="list-style-type: none"> - onvoldoende grenzen stellen - weinig je gevoelens uitspreken - zelden NEE verkopen - nauwelijks hulp vragen - 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gedachtepatronen <ul style="list-style-type: none"> - - - - - ○ Gedragingen <ul style="list-style-type: none"> - - -

Plan van aanpak - 2

1. Noteer de **gedachtepatronen** waarmee jij jezelf in de weg kunt zitten (zie ook pag 4). Noteer alternatieve gedachten die je wat meer lucht opleveren.
2. Doe dit ook voor je **gedrag** (zie ook pag 4).
3. Maak vervolgens een plan wat je concreet met dit inzicht gaat doen.
 - wat ga je wanneer doen?
 - wie ga je hierbij betrekken?
 - hoe ga je jezelf monitoren op de uitvoering van dit plan?

Voorbeeld

Plan van aanpak - 1

1. Om mijn **slaap** te helpen verbeteren ga ik gedurende twee weken een slaapdagboek bijhouden en de aangedragen slaaptips uitproberen.
Ik ga hierbij gebruik maken van de gratis slaapapp van VGZ www.vgz.nl/slaap-lekker-app
Verder ga ik ook nog eens op www.loopjezelfbeter.nl/mediatheek/3-slaap kijken of ik daar nog wat vind wat me aanspreekt / wat me verder kan helpen.
2. Ik ga 3x daags gedurende 6 minuten een **ademhalings**oefening doen, eventueel met hulp van een van de ademapps die te vinden zijn op www.loopjezelfbeter.nl/adem-app.
Om niet te vergeten dat ik deze oefening regelmatig ga doen, koppel ik deze oefening aan terugkerende dagelijkse activiteiten; ik begin de dag relaxed door deze oefening te doen als ik wakker word, ik eindig de dag relaxed door deze oefening voor het slapen gaan te gaan doen en ik koppel het bewust ademen aan de lunch (ervoor of erna).
3. Om minder te **piekeren** ga ik experimenteren met het 'piekerkwartier'. Ik sta mezelf toe om dagelijks te piekeren van 17.00 – 17.30 uur. Dan ga ik met een kladblok en pen er echt voor zitten en schrijven waar ik mee zit, me zorgen over maak en bang voor ben en hoe dit aan te pakken.
4. Met betrekking tot mijn **voedings**gewoonten neem ik mezelf het volgende voor:
 - o Ik ga mijn dagelijks koffieconsumptie terugbrengen van 6 naar 2 koppen koffie per dag.
 - o Ook stop ik met de candybars eten die me nu vaak een oppepper geven (waarna ik daarna weer instort).
 - o Mijn dagelijks wijntje om te ontspannen vervang ik voor een kalmerend/rustgevende thee. In het weekend mag ik wel lekker genieten van mijn wijntje ;-)

Wie ga ik betrekken bij dit plan?

Dit plan van aanpak ga ik dinsdagavond bespreken met mijn partner.
En ik ga hem vragen hoe hij mij hierbij kan en wil ondersteunen.

Waar komt dit plan te liggen/hangen?

Het plan hang ik op de koelkastdeur. Hierdoor zal ik met regelmaat herinnerd worden aan mijn goede voornemens.

Wanneer ga ik evalueren?

Ik ga iedere 2 weken op de zondagavond een half uurtje met mijn partner doornemen wat de effecten tot dusver zijn, of ik nog goed bezig ben en of het plan bijgesteld dient te worden.

Wat er 'moet' veranderen in mijn DENKEN en DOEN

Welke gedachtepatronen zou ik vooral willen veranderen

- Een zes eigenlijk onvoldoende vinden, en pas met een 8 tevreden zijn
- Me teveel verantwoordelijk voelen
- Teveel denken over wat allemaal mis kan gaan en te vaak 'beren op de weg' zien
- Al die MOETENS die ik mezelf opleg
- Het heel erg vinden als iemand niet blij of tevreden met me is
- De lat te hoog leggen en eigenlijk misschien wel last hebben van faalangst
- Door iedereen graag aardig gevonden willen worden
-
-

Welke assertieve vaardigheden zou ik met name verder willen ontwikkelen

- Mijn gevoelens meer uitspreken
- Mijn eigen wensen en behoeften kenbaar maken
- Grenzen stellen en NEE zeggen
- Hulp en ondersteuning vragen
- Geven van feedback aan anderen
- Constructief omgaan met feedback en kritiek die ik krijg
- Terugkomen op
-
-