

GewoonSas

≡ Beweeg je energie!



**SCHOOL OF
INSPIRATION**

Over grenzen, verkennen en begrenzen.

Neem waar en geef waarden.

Sandra Schoppink

GewoonSas

Welkom





Eigenaarschap is een begrip dat je steeds vaker hoort. En goed!
Maar het heeft ook een andere kant.

Eigenaarschap betekent ook **grenzen stellen**.

Iedereen heeft zijn eigen grenzen en begrenzing.

Kun jij je grenzen goed bewaken?

Een interactieve class waarin we jouw grenzen gaan **verkennen**
en vooral **herkennen**.

Energiek werken (en leven).

Eigenaarschap.

Mooi om te doen én betekenisvol!

Eigenaarschap wordt deels gevoed doordat we met mooie dingen bezig zijn die **we zelf belangrijk** vinden.

Voor een ander deel wordt het gevoed doordat we zien dat **we iets betekenen voor anderen.**









Grenzen.

Over je grenzen heen gaan is toestaan dat je dingen doet of ervaart die je eigenlijk niet wilt, waardoor je jezelf voorbijloopt.

Oorzaken

Je bent het contact met eigen verlangens kwijt.

Je weet niet meer wat je echt wilt, omdat je zoveel bezig bent met anderen.

Je neemt de wensen van anderen over als je eigen verwachtingen.

Je laat je leiden door wat anderen willen en verwacht dat met je eigen behoeften.

Je bent gewend geraakt om je eigen grenzen te negeren.

Je hebt vaak je eigen grenzen genegeerd, waardoor dat nu als normaal voelt.



**Kun jij je grenzen goed bewaken?
We starten bij de vandaag.**

1) Ontdek je grenzen.

Wat vind jij belangrijk? (kernwaarden)

2) Luister naar je gedachten.

Bewustwording eigen overtuigingen

3) In je lijf.

Voelen van lichaamssignalen

En hoe vaak zijn deze 3 de dupe, wanneer je je grenzen niet stelt?

Wat zijn de 3 belangrijkste dingen in jouw leven?



Uit je hoofd en in je lijf.

TIJD

OM TE GAAN LEVEN

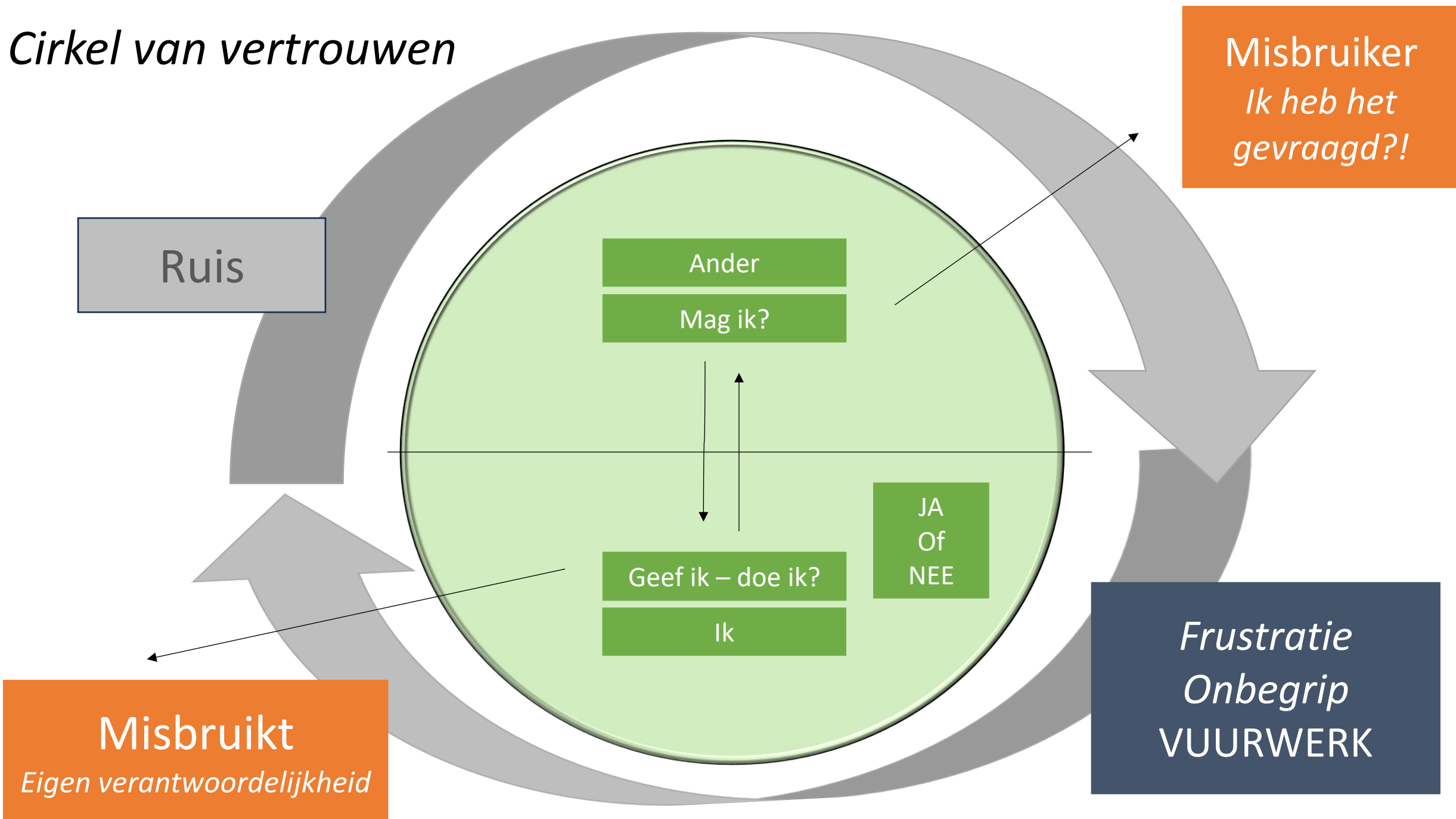
Stef
Bos

Grenzen aangeven.

Duidelijk en direct communiceren wat je wel en niet wilt of accepteert.



Cirkel van vertrouwen



Aan de slag met jouw grens aangeven.

Belangrijk.

Open communicatie

Gevoel delen

Terugkoppeling.

Respect

Consequenties

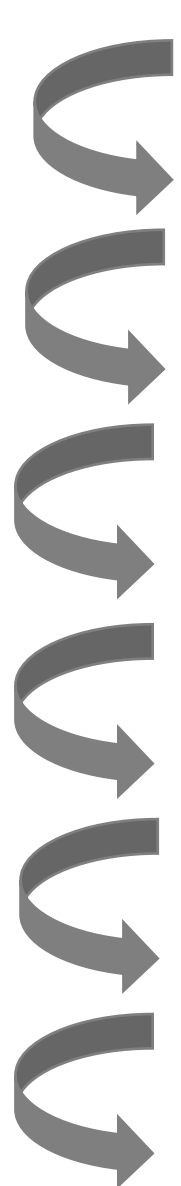


Tijd en grenzen.

Waar het fout gaat als je problemen hebt met het stellen van grenzen op basis van TIJD;

- >> Je gaat veel te laat slapen en komt in de ochtend moeilijk uit je bed.
- >> Je hebt de hele dag een gejaagd gevoel.
- >> Je komt overal altijd te laat.
- >> Je werkt altijd langer dan afgesproken.
- >> Je hebt moeite met afronden.
- >> Je verdoet je tijd met social media/gamen etc.
- >> Je bent altijd taken aan het doen voor andere mensen waardoor je geen tijd meer hebt voor jezelf.

Tijd is namelijk kneedbaar. Hoe minder je je bezig houdt met dingen die er niet toe doen, hoe meer ruimte je maakt voor wat er echt toe doet.

- 
- Start van de dag 'min' in de tijd
 - Gevoel van 'haast' in de ochtend
 - 'Hollen' tijdens de dag
 - Reactieve taken gedurende de dag
 - Geen voldaan gevoel, einde van de dag
 - Weinig energie in de avond
 - Piekeren in de nacht



**Bekijk je agenda voor volgende week
(werk en privé).**

Wat doet er toe?

Wat doet er niet toe?

Maak keuzes.



**SCHOOL OF
INSPIRATION**

Dank voor je inschrijving.

Dank voor je aandacht.

Dank voor je inbreng.

Dank.

GewoonSas





**SCHOOL OF
INSPIRATION**

Energie(k) challenge

5 dagen | video | challenge | werkboek

Start 14 oktober 2024

Interesse? Laat het weten.

GewoonSas