EEN RUSTIG BEGIN

Zeven dagen voor dagelijks welzijn

Uw praktische begeleider

Ik maakte deze week voor momenten waarop voor uzelf zorgen als een extra taak voelt. U kunt klein beginnen. Lees een stukje, probeer één bruikbare actie en merk op wat in uw leven past. Als u vandaag twee minuten hebt, begin daar. U kunt verdergaan waar u gebleven bent.

Eenvoudig beginnen

1. Open uw aankoopbewijs, download het pakket en kies uw taal.
2. Open de snelle start en kies één bruikbare pagina.
3. Gebruik deze bladen waar ze beginnen of doorgaan gemakkelijker maken.

Print, of typ in een geschikte PDF-lezer en bewaar een persoonlijke kopie. Test eerst of één antwoord wordt opgeslagen.

Mijn begindatum

Gratis aanvullende PDF. Het betaalde werkboek en de volledige audio ontvangt u apart via uw aankoopbewijs.

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Uw zevendaagse checklist

Vink een dag aan als u een oefening gebruikt. Laat een vakje leeg als dat nodig is. U kunt verder zonder iets in te halen.

- [ ] **01 / Merk uw behoeften op**

  U hoeft niet de hele dag te verbeteren. Merk één moment op en wat u nodig hebt.

- [ ] **02 / Pauzeer**

  Een pauze mag kort zijn. Geef uzelf wat ruimte voor uw volgende taak.

- [ ] **03 / Voed uzelf**

  Kies één vertrouwde maaltijd die vandaag gemakkelijker maakt.

- [ ] **04 / Beweeg comfortabel**

  Een comfortabele beweegpauze kan in een gewone dag passen.

- [ ] **05 / Maak ruimte voor rust**

  Rust mag een plek hebben voordat elke taak af is.

- [ ] **06 / Luister naar uw gevoelens**

  U kunt een gevoel opmerken zonder meteen een antwoord te hebben.

- [ ] **07 / Kies wat u behoudt**

  Behoud wat bruikbaar was. Eén oefening is een waardevol begin.

Persoonlijke reflecties blijven bij u.

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Dertig dagen met één bruikbare gewoonte

Kies één oefening uit uw week. Markeer elke dag waarop u die probeert. Dit is een overzicht van uw oefening, geen score of toets.

Eén oefening die ik wil proberen

Na dit gewone moment...

Dag 1 ☐	Dag 2 ☐	Dag 3 ☐	Dag 4 ☐	Dag 5 ☐	Dag 6 ☐
Dag 7 ☐	Dag 8 ☐	Dag 9 ☐	Dag 10 ☐	Dag 11 ☐	Dag 12 ☐
Dag 13 ☐	Dag 14 ☐	Dag 15 ☐	Dag 16 ☐	Dag 17 ☐	Dag 18 ☐
Dag 19 ☐	Dag 20 ☐	Dag 21 ☐	Dag 22 ☐	Dag 23 ☐	Dag 24 ☐
Dag 25 ☐	Dag 26 ☐	Dag 27 ☐	Dag 28 ☐	Dag 29 ☐	Dag 30 ☐

Mijn kleinere versie op een lastige dag

Mijn datum om terug te kijken

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Mijn vervolgplan

Wat ik over mezelf merkte

Wat in het dagelijks leven hielp

Wat ik wil behouden

Wat ik zou vereenvoudigen of veranderen

Mijn kleinere versie op een lastige dag

Mijn datum om terug te kijken

Persoonlijke ondersteuning hangt af van uw gekochte uitgave. Bewaar uw aankoopbewijs en bestelnummer. De programmapagina bevat de volledige voorwaarden en contactlinks.

Bewaar ingevulde pagina’s privé. U hoeft geen antwoorden in te sturen.