

WEKELIJKSE zelfzorgplanner

BY GENESIS VAN OS



A guide to help you craft your week with
mindfulness and intent



Hello!



Ik ben Genesis van Os jouw persoonlijke coach op jouw reis naar balans en succes! Het is een waar genoegen om jou te begeleiden op deze betekenisvolle reis vol zelfzorg, balans en een grote boost voor jou mentale welzijn.

Deze planner is jouw nieuwe beste vriend, vol tips voor mindfulness, reflectiemomenten en het stellen van mooie zinvolle doelen die jouw weken richting zullen geven en bijdragen aan je fysieke, emotionele en mentale welzijn. Laten we samen schitteren!


Genesis van Os

Inhoud

01. Stel je maandelijkse doelen vast

Overweeg een thema of emotie die je als richtlijn voor je week wilt hanteren en noteer deze.

02.-Wekelijks Doel in kaart brengen

Beschrijf een specifiek, welzijnsgericht doel voor de week.

3. Concrete stappen naar zelfzorg

Maak een stappenplan om je zelfzorg momenten te waarborgen.

04. Zelfzorg en Ontspanning

Houd rekening met de momenten van zelfzorg die u gedurende de week plant.

05. Wekelijkse reflecties

Neem aan het einde van de week de tijd om de gebeurtenissen te evalueren, successen te vieren en lessen te identificeren.





Zelfzorg creëert rust

STAP 1

Zelfzorg is een essentieel onderdeel in het proces naar balans en succes in je persoonlijke en professionele leven. In dit onderdeel gaat het om jou, om waar jij behoefte aan hebt, waar jij ontspanning door krijgt en wat jouw energie geeft.

STAP 2

Leer hoe je van jezelf een prioriteit maakt en elke week je doelen crusht. Jezelf op een goede manier te verzorgen zorgt ervoor dat je jezelf steeds meer gaat zien als een schat van ontelbare waarde.

Behandel jezelf met het respect en liefde dat je verdient. Zorg elke week een beetje beter voor jezelf door elke week nieuwe doelen te stellen.

Take care of yourself





Every moment is an
opportunity to change
your perspective.

Doelen

Begin met het uitstippelen van je doelen, zodat je jezelf richting geeft. Dit jaar staat in het teken van zelfzorg.

Hoe ga je dit bereiken?

JANUARI

FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

JULI



Doelen

AUGUSTUS

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Houd er rekening mee dat elke stap, ongeacht de
omvang, een waardevolle vooruitgang is richting jouw
wensen.





JE WEKELIJKSE ZELFZORG

planner

Gebruik deze planner wekelijks om doelgericht aan de slag te gaan en jezelf prioriteit te maken. Vanaf dit jaar ben jij het belangrijkste! Geef jezelf de ruimte om de zorg te ontvangen die je nodig hebt, want de liefde die je aan jezelf geeft werkt als een rippeleffect op je omgeving. Wees de invloed die jezelf nodig hebt en geef de liefde die je jezelf gunt.

Intenties en doelstellingen

Intenties zijn de cadeautjes die je jezelf elke dag geeft om te laten zien dat je jezelf prioriteert. Het zijn de kleine gebaren die consistent terugkomen die het verschil voor zullen maken om balans te vinden in je leven. Het zijn die kleine cadeautjes die het verschil kunnen maken in onze handelingen en keuzes.

Doelen zijn mijlpalen die ons naar onze dromen leiden. Doelen geven ons richting en complimenteren de passie die we in ons dragen. Op de volgende pagina heb je de mogelijkheid een doel voor de komende week te maken. Dit doel kan betrekking hebben op je persoonlijke groei of professionele ontwikkeling.



JE INTENTIES

Schrijf op wat authentiek en betekenisvol aanvoelt - misschien vriendelijkheid, aanwezigheid of moed. Laat je intenties vloeien vanuit de balans, rust en het succes waar je naartoe werkt.

Doel van de week

Maak een doel dat je helpt je zelfzorg te vergroten en passend is bij je maandoel dat je hebt opgeschreven. Jij staat centraal. Jij bent nu prioriteit.

- ☐ Waar wil je aan werken?
- ☐ Wat heb je nodig ?
- ☐ Wie kan je om hulp vragen?
- ☐ Wat mag niet ontbreken?
- ☐ Wat moet ik laten gaan?
- ☐ Waar moet je meer van doen?



Schrijf naar aanleiding van de antwoorden het doel voor de week op:





Concrete acties naar zelfzorg

1

2

3

4

5

6

Zelfzorg en Ontspanning

Momenten van zelfzorg creëren

Zelfzorg is geen luxe , maar een liefdevolle toewijding aan jezelf. Hoe ben je deze week lief geweest voor jezelf? Je daden van zelfzorg zijn een ode aan jezelf, een bevestiging dat weerklinkt: 'Ik ben belangrijk.'

Ontspanning is geen ontsnapping, maar een reminder die ons terugbrengt naar onze kern - Liefde. Heb je deze week ontspanningstechnieken onderzocht - misschien mindful ademen, zachte yoga of mindful wandelen? Documenteer ze hier en observeer hoe je lichaam en geest hierop reageerden.

ZELFZORG MOMENTEN

1.

2.

3.

4.

5.

ONTSPANNINGS- TECHENIEKEN

1.

2.

3.

4.

5.



ACTS OF SELF-CARE

Neem een langdurig bad.

Een hobby uitoefenen

Lezen ter ontspanning

Luister naar uw favoriete muziek

Maak een lange wandeling.

Breng tijd door met een dierbare.

Beoefen mindful meditatie

Bekijk een luchtige film.

Leg je gedachten vast in een dagboek.

Verwen jezelf.

Probeer rustige yoga.

Kijk naar waar je rust van krijgt

Bereid een voedzame maaltijd.

Ga zwemmen.

Bezoek een museum of galerie.

Oefen waardering

Ga kijken naar waar je passie ligt

Neem deel aan een workshop of cursus.

Doe iets waar je energie van krijgt

Ontdek een nieuwe locatie



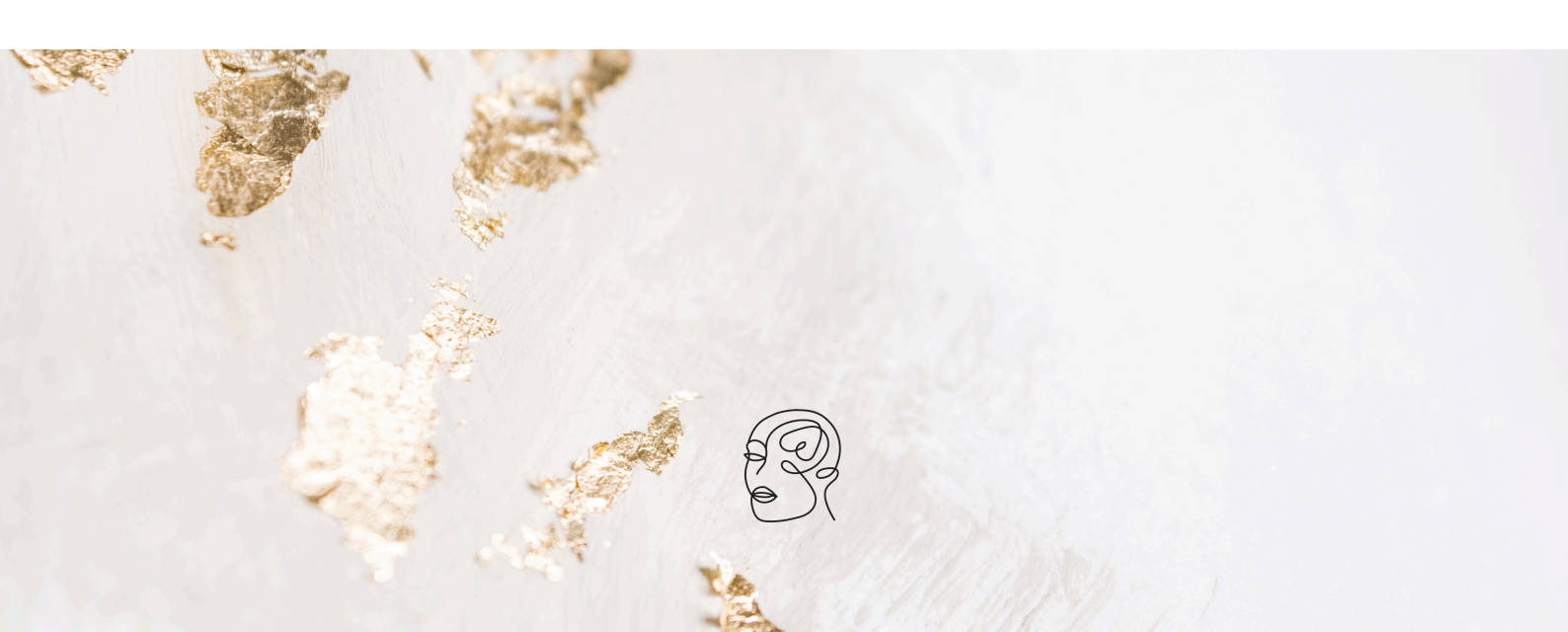
Wekelijks reflectie

Reflectie biedt ons de mogelijkheid terug te kijken op de lessen die we de afgelopen week hebben geleerd. Nu we het einde van de week naderen, laten we terugblikken, niet met een oordeel, maar met liefde en aandacht. Vier je overwinningen, hoe klein ze ook mogen lijken, en erken de hindernissen met mededogen.



Wat werkte? Wat voelde uitdagend? Noteer het zonder zelfkritiek en laat deze woorden leiden tot inzicht en groei voor de volgende week.





Ik ben dankbaar voor...

1

2

3

Dankbaarheid herinnert ons eraan dat er altijd iets prachtigs te vinden is, zelfs in de chaos. Schrijf drie dingen of momenten van deze week op die je een gevoel van dankbaarheid hebben gegeven.

WEKELIJKSE INZICHTEN

OVERWINNINGEN VAN DE WEEK

Vier je prestaties, ongeacht hun omvang:

UITDAGINGEN WAARMEE WE GECONFRONTEERD WORDEN

GELEERDE LESSEN

Identificeer de lessen die je hebt geleerd:

VOORLOPIGE IDEEËN VOOR DE KOMENDE WEEK

Noteer eventuele eerste ideeën of aandachtspunten voor de komende week:



VOORUIT PLANNEN

VOORUIT PLANNEN:

De schoonheid van plannen ligt niet in strikte schema's, maar in het zorgvuldig uitzetten van een pad dat leidt, niet dicteert. Terwijl we vooruitkijken naar de komende week, schetsen we een kaart. Overweeg je intenties, doelen en momenten van zelfzorg die je in je dagen wilt integreren. Onthoud dat deze niet vast staat, maar flexibel en zich altijd aanpassen aan wat jij nodig hebt.

OPMERKINGEN:

Jouw reis is uniek, en elke gedachte, elke reflectie vormt een waardevolle aanvulling. Maak gebruik van deze ruimte om aanvullende gedachten, gevoelens of observaties op te schrijven die deze week aandacht vroegen. Elk woord is een stap naar dieper zelfinzicht en elke reflectie is een stap verder in je pad van bewust leven.



Ik wil graag met je samenwerken.



Smaakt deze zelfzorg planner naar meer en wil je meer de diepte in om je leven naar nog meer balans en succes te brengen dan is dat mogelijk.

In mijn **'breakthrough session'** gaan we samen aan de slag en kijken waar jij in je leven de grootste winst kan behalen op het gebied van : Zelfzorg, mindset, grenzen en veerkracht, zodat jij jezelf leert prioriteren, waardoor je balans krijgt tussen je persoonlijke,- en professionele leven.

Ik ben goud eerlijk, zeg waar het op staat om het snelste resultaat te bereiken. We bespreken waar je staat, waar je naar toe wil groeien en wat je ervoor nodig hebt om hier te komen.

Ben jij klaar om de volgende stap te nemen?

Today is the beginning of the rest of your life.



Genesis van Os

Zelfliefde coach
www.genesisvanos.nl

BOEK JE SESSIE



Thank-you!

Contact:

Genesis@genesisvanos.nl

+31 6 407 27 16

