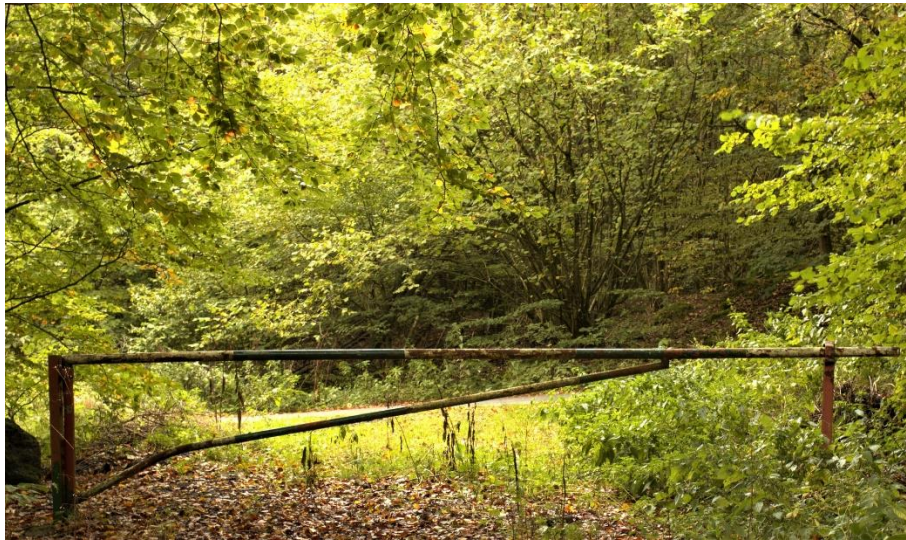


Werkboek

Je Grenzen Verleggen

Sjouke van Rossum



Inhoud

1. Waarde-oefening	3
2. Doel in stukjes hakken	4
3. Baseline bepalen	5
4. Opbouw bepalen	6

Waarde-oefening

Doormiddel van deze oefening krijg je inzicht in wat jij het belangrijkste vindt op 4 hoofdgebieden in het leven met betrekking tot waarden. Je gaat ook kijken naar in hoeverre je nu tijd en aandacht besteed aan deze waarden. Het gaat om de volgende 4 levensgebieden: Familie en vrienden, recreatie/ontspanning, gezondheid en werk (betekent ook vrijwilligerswerk of anders deelname aan een vereniging).

In de eerste kolom mag je aangeven hoe belangrijk je het levensgebied vindt. Daarbij is 1 geheel niet belangrijk en 10 heel erg belangrijk. Je mag meerdere gebieden hetzelfde cijfer geven. In de tweede kolom mag je een cijfer geven voor hoeveel tijd je aan dat levensgebied hebt besteed in de afgelopen 2 weken. Daarbij is 1 geheel geen tijd aan besteed en bij een 10 ben je er erg veel mee bezig geweest. Het gaat hierom concrete dingen die je hebt gedaan op dat levensgebied, dus niet dat je eraan gedacht hebt.

Om te voorkomen dat je 'sociaal wenselijk' gaat invullen (dus invullen naar de verwachting van anderen in plaats van wat je zelf in je hart vindt) is het aan te raden deze oefening met niemand te delen en echt voor jezelf te houden. Het gaat om jou en jouw leven, niet om wat anderen mogelijk vinden

Levensgebied	Hoe belangrijk is dit gebied?	Hoeveel tijd heb je eraan besteed?
Familie en vrienden		
Recreatie/ontspanning		
Gezondheid		
Werk		

Welk levensgebied is voor jou het belangrijkste? Wat is daarin precies belangrijk?

Aan welk levensgebied zou je meer tijd willen besteden? Hoe zou je dat willen doen?

Waar wil je op basis van bovenstaande naar toe gaan werken?

Doel in stukjes hakken

In hoeveel stukjes kun jij je doel hakken? Denk er aan dat hoe langer je belastbaarheid is, hoe kleiner de stukjes.

Stukje 1

Stukje 2

Stukje 3

Baseline bepalen

Je gaat je activiteit op vijf verschillende dagen uitvoeren. Bedenk wat een handige meting is. Is het misschien handiger om te tellen hoeveel je iets kan? Bijvoorbeeld bij het tillen en begin dan ook met een lager gewicht dan je (klein)kind. Of is het handiger om de tijd bij te houden hoe lang je iets kan? Bijvoorbeeld op de grond zitten.

Meting 1

Meting 2

Meting 3

Meting 4

Meting 5

Tel de metingen bij elkaar op:

Deel de optelling door vijf:

Deel het vorige getal door 100 en vermenigvuldig deze met 80:

Je hebt zojuist je beginniveau bepaald!

Opbouw bepalen

Neem je baseline getal

Voor 5% opbouw > deel door 100 en vermenigvuldig met 5:

Voor 10% opbouw > deel door 100 en vermenigvuldig met 10:

Dit geeft aan hoeveel je per week kunt opbouwen. Minimaal 5% en maximaal 10%.

Schrijf hieronder uit per week hoe je opbouw eruit gaat zien:

Week >	1	2	3	4	5
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Week >	6	7	8	9	10
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					