GRATIS PRINTABLE

Waar gaat mijn week naartoe?

Zorgen, regelen, voor jezelf zorgen en opladen

Als ouder ben je vaak tegelijk verzorger, regelaar, werknemer, partner en mens. Deze oefening maakt zichtbaar hoeveel ruimte al die rollen krijgen - en of jijzelf en jouw herstel ook daadwerkelijk in de week voorkomen.

ZORGEN VOOR ANDEREN

Zorg, aandacht en emotionele beschikbaarheid voor kinderen, partner, familie of anderen.

MOETEN & REGELEN

Werk, huishouden, administratie, afspraken en alles wat de week draaiende houdt.

ZORGEN VOOR MEZELF

Wat jouw gezondheid, grenzen, behoeften, plezier of ontwikkeling ondersteunt.

OPLADEN & HERSTELLEN

Tijd die bedoeld is om je batterij te vullen: slapen, niksen, vertragen, alleen zijn of ontprikkelen.

Opladen is óók een werkwoord.

Het is geen beloning voor wanneer alles af is. Zonder herstel raakt je systeem leeg. 'Niets doen' mag je daarom in deze oefening gewoon OPLADEN noemen.

Meerdere kleuren = meer inzicht

Iets kan fijn zijn én energie kosten. Combineer kleuren en gebruik de batterijcheck. Zo ontdek je wat jou werkelijk oplaadt.

Mijn geplande week

Vul vooraf in wat je verwacht te gaan doen en geef ieder tijdvak één of meer kleuren.

Plan ook herstel - niet alleen verplichtingen.

ZORGEN VOOR ANDEREN | **MOETEN & REGELEN** | **ZORGEN VOOR MEZELF** | **OPLADEN & HERSTELLEN**

BATTERIJCHECK: ♡ fijn / waardevol + werkelijk opgeladen - energie gekost

Combineer gerust: iets kan ♡ én - zijn.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
00.00							

Mijn werkelijke week

Vul na afloop in wat je werkelijk deed, inclusief onverwachte gebeurtenissen, onderbrekingen en herstel.

Wat gebeurde er echt met jouw tijd en aandacht?

ZORGEN VOOR ANDEREN | **MOETEN & REGELEN** | **ZORGEN VOOR MEZELF** | **OPLADEN & HERSTELLEN**

BATTERIJCHECK: ♡ fijn / waardevol + werkelijk opgeladen - energie gekost

Combineer gerust: iets kan ♡ én - zijn.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
00.00							

Wat vertelt jouw week?

Leg je geplande en werkelijke week naast elkaar. Kijk nieuwsgierig, niet beschuldigend. Een overvolle zorgweek zegt niets over jouw waarde - maar wel iets over wat jouw systeem probeert te dragen.

1 **Welke kleur neemt de meeste ruimte in? En welke de minste?**

2 **Welke activiteiten waren fijn of waardevol én kostten je toch energie?**

3 **Wat had je als opladen gepland, maar vulde je batterij achteraf niet?**

4 **Welke momenten laadden je onverwacht wél werkelijk op?**

5 **Welke zorg- of regeltaken kun je delen, vereenvoudigen, uitstellen of loslaten?**

6 **Wat heb je misschien 'niets doen' genoemd, terwijl je systeem aan het opladen was?**

Mijn oplaadmoment voor volgende week:

Maak het klein en concreet. Niet: 'meer rust nemen', maar bijvoorbeeld: dinsdag na het eten twintig minuten alleen wandelen.