GRATIS PRINTABLE

Wat vind ik belangrijk?

En wat krijgt mijn aandacht?

Een kaartenoefening om zichtbaar te maken wat voor jou telt - en hoeveel ruimte dat werkelijk krijgt in je dagelijks leven.

MELANIE PENDERS COACHING

Ouderschap, relaties en blended families

Zo gebruik je de kaartjes

We besteden onze tijd niet automatisch aan wat we het belangrijkst vinden. Ook gewoontes, verwachtingen, stress, verantwoordelijkheden en wat op dat moment het hardst roept, sturen ons gedrag. Deze oefening helpt je kijken zonder oordeel.

1

Knip beide kaartensets uit

Kies daarna de kaartjes die op dit moment iets over jouw leven zeggen. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken.

2

Leg set 1 op volgorde

Wat vind jij belangrijk? Begin met wat voor jou de meeste waarde heeft. Er is geen goede of foute volgorde.

3

Leg set 2 op volgorde

Wat krijgt werkelijk ruimte in je leven? Denk aan tijd, aandacht én energie - niet alleen aan uren.

4

Leg de twee rijen naast elkaar

Kijk wat opvalt. Waar sluiten je waarden en je dagelijks leven op elkaar aan? Welke kaarten zijn verschoven?

5

Kies één kleine beweging

Niet alles hoeft anders. Welke kaart zou je de komende week één plek meer ruimte willen geven?

Onthoud:

Een verschil is geen bewijs dat je iets verkeerd doet. Het is informatie - en daarmee ontstaat keuzevrijheid.

SET 1

Partnerrelatie

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Kinderen

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Familie

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Vrienden

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Sociale contacten

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Intimiteit

VERBINDING

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Werk

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Carrière & ontwikkeling

GROEI

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Geld & financiën

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Huishouden

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Administratie

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Plannen & regelen

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Gezondheid

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Bewegen & sport

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Voeding

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Slaap

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Rust & herstel

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Zelfzorg

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Tijd alleen

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Uiterlijk & verzorging

WELZIJN

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Hobby's

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Creativiteit

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Lezen

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Leren

GROEI

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Persoonlijke groei

GROEI

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Buiten zijn & natuur

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Reizen & avontuur

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Spel & plezier

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Ontspanning

VRIJE RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Zingeving

BETEKENIS

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Spiritualiteit

BETEKENIS

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Iets betekenen voor anderen

BETEKENIS

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Gemeenschap

BETEKENIS

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Zorgen voor anderen

ZORG

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Mantelzorg

ZORG

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Kinderen brengen & halen

ZORG

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Social media

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Telefoon & schermtijd

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Series & tv

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Gamen

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Niets doen

RUIMTE

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Piekeren

AUTOMATISCH PATROON

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Pleasen & aanpassen

AUTOMATISCH PATROON

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Herstellen van drukte

HERSTEL

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 1

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel waarde heeft dit voor mij?

SET 2

Partnerrelatie

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Kinderen

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Familie

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Vrienden

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Sociale contacten

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Intimiteit

VERBINDING

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Werk

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Carrière & ontwikkeling

GROEI

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Geld & financiën

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Huishouden

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Administratie

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Plannen & regelen

VERANTWOORDELIJKHEID

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Gezondheid

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Bewegen & sport

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Voeding

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Slaap

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Rust & herstel

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Zelfzorg

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Tijd alleen

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Uiterlijk & verzorging

WELZIJN

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Hobby's

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Creativiteit

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Lezen

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Leren

GROEI

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Persoonlijke groei

GROEI

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Buiten zijn & natuur

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Reizen & avontuur

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Spel & plezier

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Ontspanning

VRIJE RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Zingeving

BETEKENIS

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Spiritualiteit

BETEKENIS

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Iets betekenen voor anderen

BETEKENIS

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Gemeenschap

BETEKENIS

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Zorgen voor anderen

ZORG

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Mantelzorg

ZORG

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Kinderen brengen & halen

ZORG

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Social media

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Telefoon & schermtijd

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Series & tv

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Gamen

AUTOMATISCHE TIJD

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

Knip langs de stippellijnen

SET 2

Niets doen

RUIMTE

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Piekeren

AUTOMATISCH PATROON

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Pleasen & aanpassen

AUTOMATISCH PATROON

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Herstellen van drukte

HERSTEL

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

SET 2

Iets anders: _____

EIGEN KAART

Hoeveel tijd, aandacht en energie krijgt dit?

Wat valt je op?

Leg de twee volgordes naast elkaar. Probeer nieuwsgierig te kijken: niet om jezelf te beoordelen, maar om te ontdekken waar je meer keuze zou willen voelen.

1. **Welke kaart is het verst verschoven?**

2. **Wat krijgt méér tijd, aandacht of energie dan je eigenlijk zou willen?**

3. **Wat krijgt minder ruimte dan het voor jou verdient?**

4. **Welke verschillen zijn tijdelijk of onvermijdelijk?**

5. **Welke verschillen voelen niet goed of niet meer passend?**

6. **Welke kaart wil je de komende week één plek omhoog laten schuiven?**

7. **Wat is één kleine, concrete handeling waarmee je dat zichtbaar maakt?**

Kleine stappen tellen.

Je hoeft je leven niet om te gooien om iets belangrijks meer ruimte te geven.