

Design your life!

Inleiding

Met dit werkboek kom je stap voor stap tot een plan voor 2022. Voor je werk en voor je leven, of je nu in loondienst bent of zelfstandig.

Het gaat om terugkijken en vooruit kijken, om na te gaan waar jij energie van krijgt, waar jij gelukkig van wordt.

En om tijd te besteden aan en met de mensen die voor jou belangrijk zijn.

Je eindigt met een boodschappenlijstje en wie weet kunnen we elkaar helpen aan wat boodschappen!

Ik wens je veel plezier bij het invullen!

Terugblik

Neem even de tijd om terug te blikken op 2021.

Wat heb je gedaan? Wat heb je beleefd?

Had je plannen die wel of niet uitgevoerd zijn? Wat waren hoogtepunten?

Schrijf alles wat je wil, hieronder op.

Wat ging goed?

Wat ging minder goed?

Wat heb je gemist?

Typisch jij

Uiteraard ken jij jezelf inmiddels aardig goed. Je weet al best waar je goed in bent, waar anderen je om bewonderen. En je weet ook hoe je graag werkt, wat voor jou de beste omstandigheden zijn. Beschrijf hieronder HOE jij werkt, door onderstaande zin een paar keer af te maken.

Als ik dingen doe, dan is het vaak op deze manier:

1.

2.

3.

4.

5.

Je valkuilen

En wat zijn in die werkwijze je zwakke punten, je valkuilen? Het zijn vaak dingen die je bewondert in een ander en waar een ander je goed kan aanvullen.

Mijn valkuilen zijn:

1.

2.

3.

4.

5.

Besef dat het handig is om samen te werken met mensen die hier juist goed in zijn of dat dit leerpunten van jezelf zijn. Je hoeft echter niet alles te kunnen, dus ze accepteren is ook OK.

Jouw waarden

Weet je welke waarden je nastreeft in het leven? Wat jij echt belangrijk vindt? Deze waarden komen tot uiting in uitspraken die je vaak doet en waar je echt achter staat. Dat kunnen spreekwoorden of gezegden zijn of populaire *one-liners*.

Kies uit de lijst met waarden (bijv. op <https://patrickschriel.nl/2013/04/25/kernwaarden-lijst-voorbeelden-en-waarden-oefening/>) de 5 tot 10 die er echt voor jou toe doen.

Mijn waarden:

- | | |
|----|-----|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

En wat zijn jouw favoriete *one-liners*? Waar ben jij echt van overtuigd, waar ben jij het echt mee eens? Je motto, je overtuigingen, wat je vaak zegt.

Mijn *one-liners*:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bovenstaande geeft je inzicht in wat jij belangrijk vindt, wat je dus ook waardeert in interactie én in samenwerking met anderen.

Je energiehuishouding

Je lekker voelen heeft veel te maken met het hebben van voldoende oplaadpunten en het voorkomen van energielekken. Ga eens na, waar krijg je energie van en kun je dus heel veel doen zonder moe te worden?

En welke activiteiten kosten je veel energie? Die activiteiten schuif je voor je uit, zie je tegen op en vermoeien je. Er inzicht in krijgen is al het halve werk.

Mijn energiebronnen, hier krijg ik echt energie van:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mijn energielekken, deze activiteiten kosten me veel energie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

En nu is natuurlijk de grote vraag, heb je genoeg energiebronnen en benut je ze vaak genoeg? En hoe kan je jouw energielekken vermijden?

Kunnen en willen

Kunnen en willen zijn twee verschillende dingen. Haal ze niet door elkaar!

Soms word je gevraagd voor dingen omdat je ze zo goed kan. Vind je die dingen nog wel allemaal leuk? Of zijn er dingen die je eigenlijk niet (meer) leuk vindt, ook al ben je er goed in?

Breng met onderstaande tabel eens in kaart wat je wel en niet kunt en wat je wel en niet wilt.

| | Dit kan ik niet | Dit kan ik wel |
|-----------------|-----------------|----------------|
| Dit wil ik wel | | |
| Dit wil ik niet | | |

De activiteiten linksboven zijn mogelijke **leerdoelen**, van de activiteiten rechtsboven word je blij. Probeer de activiteiten van linksonder tot een minimum te beperken. Dat geldt ook voor de activiteiten rechtsonder. Je moet waarschijnlijk je omgeving laten weten dat je deze dingen niet meer wilt doen. Anders blijven ze je vragen...

Start, stop, continue

Of te wel, breng voor 2022 in kaart: waar wil je mee starten, waar wil je mee stoppen en waar wil je zeker mee doorgaan volgend jaar? Het kan van alles zijn, zowel in je werk als privé. Probeer heel concreet in activiteiten (dus werkwoorden) te denken.

Ik wil starten met...

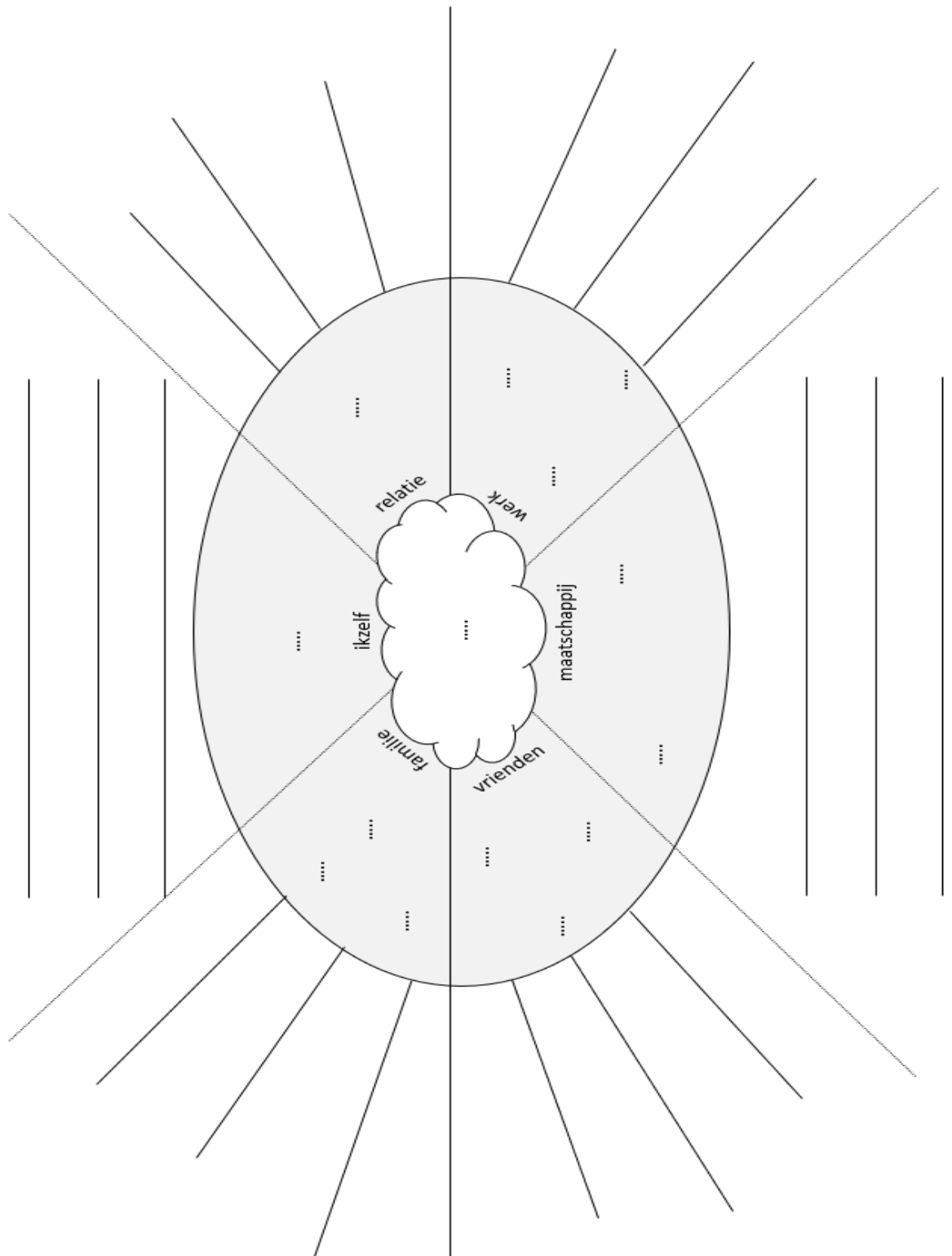
Ik wil stoppen met...

Ik wil doorgaan met...

Deze oefening geeft je input voor je doelen voor volgend jaar.

Op de volgende pagina kun je nu in de cirkel de mensen en organisaties invullen die voor jou belangrijk zijn in 2021 en aan de buitenkant je doelen met betrekking tot die mensen.

De mensen in mijn leven en de doelen die ik stel



Mijn doelen voor 2022

Zet hieronder de doelen en per doel de eerste stap.

| categorie: | mijn doel: | de eerste stap is: |
|------------|------------|--------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Mijn boodschappenlijstje

Wat heb je nodig? En wie zou dat je kunnen geven?

Maak hieronder je boodschappenlijstje voor 2022.

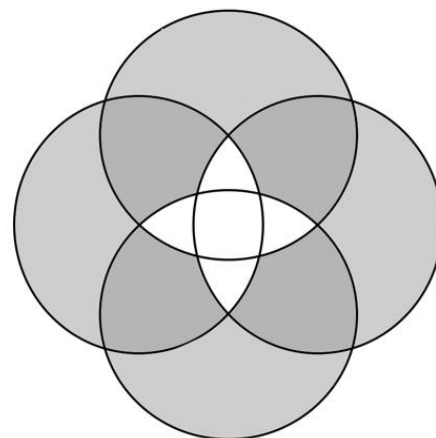
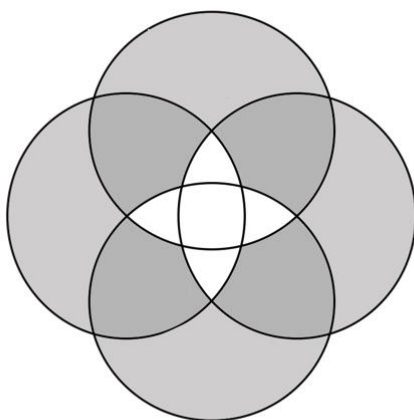
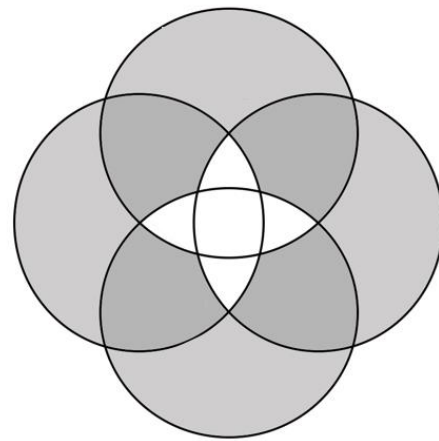
| nodig: | mogelijke leverancier |
|--------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Mijn ikigai

Het Japanse woord ikigai betekent heel veel tegelijk. Het zijn vier dingen samengebracht tot één woord. Het is moeilijk te vertalen in een Nederlands woord. De term die het meest in de buurt komt, is: 'je reden van bestaan'.

Je 'ikigai' is het kruispunt van een aantal aspecten uit je leven, namelijk datgene waar je van houdt en wat je goed kan én wat de wereld nodig heeft én waar je voor betaald wordt. Ikigai is het kruispunt van je passie, je missie, je beroep en je roeping.

Er zijn vele boeken over geschreven. En deze plaat helpt je je ikigai te vinden. Al moet je natuurlijk eerst op kladpapier gaan werken, want je kunt van alles en je vindt vast van alles leuk om te doen.



Ik hoop dat dit werkboekje je geholpen heeft een mooi plan te maken. Plannen zorgen voor bewustwording en daardoor de juiste mindset, richting en daardoor de juiste acties. En niet te vergeten, voorpret! Ik wens je succes met de uitvoering en hoop je in 2022 (weer) eens te ontmoeten!

Marijke Krabbenbos
www.ideacompany.nl