



Ontwerp in 3 stappen
jouw ideale

Happy Family Week

MARGRIET *darwinkel*

One life. Live it familywise.

Ontdek in 3 stappen jouw ideale week

Wat super dat je dit 3 stappen plan hebt gedownload.

Dat is de eerste stap naar meer rust, ruimte en gevoel van vrijheid.

Door het toepassen van de drie stappen zul je gaan ontdekken hoe voor jou en jouw gezin de ideale (werk)week eruit ziet.

Waarom dit belangrijk is?

Als je weer helder hebt hoe je eigenlijk het liefst zou leven met je gezin in combinatie met je werk, wordt het maken van keuzes en ook het nee zeggen een stuk gemakkelijker.

Het sluipt er zo snel in dat de week gewoon volgepland wordt met activiteiten die allemaal nodig lijken. Maar als je er even weer bij stil staat zul je zien dat er dingen in staan die niet nodig zijn of die eigenlijk niet bij jullie passen maar die je wel doet.

Misschien ervaar je ook wel dat structureel belangrijke activiteiten er bij inschieten omdat je week zo vol staat met verplichtingen en basisactiviteiten.

Zaak om er eens weer even goed naar te kijken en een op jullie wensen en verlangens afgestemde week van te maken. En ook te zorgen dat je jullie prioriteiten - de big rocks, en dus de dingen die er echt toe doen - helder hebt. Zo voorkom je dat je aan het einde van de week moet concluderen dat er geen tijd meer over is voor de prioriteiten die bijdragen aan het bereiken van jouw (gezins) doelen.

Succes!

margriet

STAP 1 jouw huidige week

"Een tocht van 1000 mijl moet beginnen met een eerste stap"
(Chinees filosoof Lao-Tse).

Iets om over na te denken

Vandaag zet je de eerste stap door je allereerst bewust te worden van hoe over het algemeen jullie weken verlopen en hoe jullie agenda's op elkaar zijn afgestemd en er een centrale agenda is.

Hoe komen jullie tot een weekindeling en wie stemt er af en wanneer gebeurt dit?

Hebben jullie daar een vast moment voor? Bij wie ligt deze verantwoordelijkheid?

Is dit bij jullie duidelijk en is iedereen tevreden over hoe dit loopt?

Goed overleggen en indelen is het begin van een goed afgestemde week. Dus maak goede afspraken hoe je tot een voor iedereen duidelijke weekindeling komt. Een wekelijks familieberaad zou daar een oplossing voor kunnen zijn.

Doen

Schrijf op het eerste werkblad op hoe over het algemeen jullie weekindeling eruit ziet. Voor elk gezinslid is er een kolom

Zijn er steeds terugkerende activiteiten?

Hebben jullie vaste rituelen?

Ervaren jullie regelmatig knelpunten?

Is jullie huidige week nu een afspiegeling van hoe jullie daadwerkelijk willen leven? Waar klopt het niet? Schrijf dit eens op nadat je het werkblad op de volgende pagina hebt ingevuld.



STAP 1 werkblad

Onze huidige week



MAANDAG							
DINSdag							
WOENSDAG							
DONDERDAG							
VRIJDAG							
ZATERDAG							
ZONDAG							

AANTEKENINGEN

STAP 2 jouw beeld van de week

Bedenk en voel eens hoe - als je heel eerlijk bent - de ideale week voor jou en je gezin eruit zou zien. Wat doen jullie dan (of doen jullie misschien juist niet meer) en wat zijn jullie dan voor een gezin.

sun

Probeer daar eens een mooi plaatje van in je hoofd te maken en het als het ware voor je te zien. Met andere woorden visualiseer hoe het gezin van jouw dromen er uit ziet.

Heb je dat helder voor jezelf?

Zie je duidelijk voor je wat jullie dan doen?

Wat doet dat met je?

Hoe voelt dat? Wat geeft jou dit voor inzichten?

Vergelijk dit beeld eens met de afgelopen weken. Was deze week anders dan dat je graag zou willen? Had dit een speciale reden, of is dit hoe het meestal bij jullie gaat?

Knelt er dan iets? Klopt het voor jou wel zoals het nu gaat?

Zou je misschien meer tijd voor jezelf of elkaar willen hebben of misschien de focus op andere dingen dan waar jullie nu tijd aan hebben besteed?

Dan is het tijd voor verandering!

Gebruik de volgende pagina uit dit werkboek en schrijf daarin de antwoorden op deze vragen op. Zonder er nu te veel over na te denken, maar juist vanuit je gevoel. Wat kwam er spontaan in je op of kwam heel duidelijk naar boven.

AANTEKENINGEN

STAP 3 jouw ideale week

Nu je voor jezelf een helder beeld hebt en dat niet alleen dat, maar ook gevoeld hebt hoe voor jou een ideale week er uit ziet is het zaak deze concreet te gaan maken en er naar te gaan leven.

Vul op het werkblad jullie ideale week in en vraag je daarna af wat je nodig hebt om van de huidige weekindeling naar de ideale weekindeling te komen?

Onderstaande vragen kunnen je daarbij helpen.

Wat wil je precies bereiken (positief uitgedrukt!)

Geef de huidige situatie aan: waar sta je nu ten opzichte van ideaal?

Wie zijn er betrokken bij dit onderwerp?

Wie is verantwoordelijk voor de oplossing?

Wat heb je er al aan gedaan?

Wat was het resultaat?

Welke obstakels moet je overwinnen?

Maak een lijst met mogelijkheden die je hebt om het vraagstuk aan te pakken.

Welke van de mogelijkheden het meest uitdagend?

Wat ga je nu concreet doen?

Hoe groot is de kans dat datgene wat je wilt realiseren ook daadwerkelijk gaat realiseren? Geef deze prognose op een schaal van 1 – 10.





	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG

en, hoe nu verder

Je hebt een belangrijke stap gezet door te reflecteren op je huidige weekindeling en je hebt stil gestaan of deze wel een weergave is van hoe jullie willen leven en zijn.

Maar ja dan begint het pas. Want nu is het belangrijk om dit vast te houden en ook daadwerkelijk binnen jouw gezin te blijven doen.

Wil jij weten welke structuren, rituelen, systemen en overlegmomenten voor jou kunnen worden ingericht, waardoor je veel bewuster en gericht je tijd kunt besteden aan je kinderen en werk.

Wil je leren hoe je gezin teamwerk wordt en jij de regie weer terug pakt vanuit een duidelijke missie?

Dan is de Work Life Succes Scan echt iets voor jou en gaan we het specifiek uitzoeken.

Een Work Life Succes Scan is een strategie gesprek waarin ik jou kennis laat maken met mijn Happy Family Organizing methode en je ook meteen al direct toepasbare tips en handvatten geef.

Het is niet gratis, maar tijdelijk tegen een bizar lage prijs. Ik weet namelijk dat een steuntje in de rug al zoveel kan betekenen in je zoektocht naar rust, ruimte en structuur.

MARGRIET *darwinkel*

One life. Live it familywise.

en, hoe nu verder

Wat je moet doen om deze Work Life Succes Scan tegen zo'n bizar laag bedrag in te plannen?

Jouw plek NU via deze link reserveren.

Na jouw boeking krijg je meteen toegang tot mijn agenda en kun je een gesprek inplannen op een voor jou geschikt moment.

Je krijgt dan ook nog als BONUS de twee superleuke werkboekjes: Het Wordt een Top-dag en De 5 rituelen van een Happy Family.

Als snelle beslisser boek je deze Work Life Succes Scan voor slechts 27,- euro incl. BTW. Dat is een echt fractie van de normale prijs. Let wel op: dit tarief is tijdelijk!

Ik help je graag om weer de regie terug te pakken met behulp van de Work Life Succes Scan. Klik hier om je afspraak te boeken.

Het is mij gelukt om die regie terug te pakken, dus dan kun jij het ook. Je moet alleen even weten hoe ;-)!

MARGRIET *darwinkel*
One life. Live it familywise.



PS LAATSTE TIP

Mocht je het werken met zo'n weekindeling prettig vinden dan heb ik daar een geweldig, mooie oplossing voor.

Een super leuk vormgegeven scheurblok met 52 bladen waarmee je het hele jaar elke week jullie ideale weekplanning kunt maken.

Deze is te bestellen in de Happy Family webshop. [\(klik hier!\)](#)

Neem een kijkje als je denkt dat deze weekplanner jullie meer overzicht gaat geven en er voor zorgt dat jullie geen afspraken meer vergeten, minder irritaties hebben en de dingen doen die echt belangrijk zijn voor jou en je gezin.

One Life, Live it Familywise!



De WEEKPLANNER
nodigt je uit om
wekelijks met zijn allen
de week door te
nemen en om alles op
te schrijven waar jullie
het over eens zijn dat
er moet gebeuren

"DE HAPPY FAMILY WEEKPLANNER"

direct te bestellen in de happy family life webshop

www.happyfamilylife.com