



Kimberly Houweling

IK BEN PRIORITEIT CHALLENGE DAG 2

Het leven draait om prioriteiten stellen. Je kunt immers niet continu op volle kracht door blijven razen. Duracell batterijen moeten uiteindelijk ook worden opgeladen. Dat is niet zo raar en het is vooral belangrijk om toe te geven aan de behoefte om weer op te laden.

Bij opladen kun je denken aan zelfzorg, slaap, erop uit. Kleine momenten en lange momenten. Hoe je oplaad, dat is voor een ieder anders. Net zoals de behoefte aan opladen. Een introvert iemand zal anders opladen dan dat een extravert iemand doet. Het is dus nodig om je tijd en aandacht te verdelen, prioriteiten te stellen en te bepalen wat er voor jou echt belangrijk is.

Voor de opdracht van vandaag ga je een weekrooster maken. En in dit weekrooster hou je rekening met:

- 1: Wat moet je doen
- 2: Wat wil je doen
- 3: Wat willen anderen dat je doet
- 4: Dagelijks tijd voor jezelf

Maar je plant ook dagelijks tijd voor jezelf in. Dat kan gaan om een uitgebreid bad, een serie kijken, een boek lezen, een wandeling, een tukkie, iets met een vriendin. Wissel de korte momenten af met de lange momenten en bekijk waar jij behoefte aan hebt, maar ook wat er haalbaar is. Gun het jezelf om dagelijks deze tijd te nemen, zet smoesjes en schuldgevoelens zoveel mogelijk opzij, plan deze momenten in en neem ze.

Hou in je achterhoofd dat je een fles vol energie hebt wanneer je wakker wordt. Ieder ding dat je doet zorgt voor een scheutje uit de fles. Iets voor jezelf doen zorgt voor een scheutje of scheutje in de fles. Hou eens heel goed bij wat je gaat doen, plan ze in en kijk na de challenge hoe het je afgegaan is.