

Overzicht in je leven

Marleen Gondelach – Professional Organizer en coach

Marleen Brengt Structuur

www.marleenbrengtstructuur.nl



Voor meer inzicht en overzicht op je huidige leven en waar je graag naartoe wilt, dan volg je de eerste 2 stappen uit dit document. Wil je ook daadwerkelijk al een stap maken de gewenste richting op? Dan pak je stap 3 erbij.

Stap 1. INZICHT - Nu en straks

Stap 2. KIEZEN - Welk thema heeft prioriteit?

Stap 3. ACTIE - Neem de eerste stap

TIP: Het antwoord geven op de vragen in dit document, neemt tijd in beslag. Ik adviseer je daarom ook om dit document uit te printen, maximaal een uurtje te schrijven en vervolgens weer even weg te leggen. Soms komen de inzichten pas later. Gun jezelf die tijd, die verdienen je.

Tijd neemt de benen

Mag ik het vragen?
mag ik het claimen?
Die tijd voor mezelf
die neemt telkens de benen
Ik ren er als een gek achteraan
en roep: zie mij ook even staan!



Marleen Gondelach
www.marleenbrengtstructuur.nl

Stap 1. INZICHT - Nu en straks

Hoe is jouw leven nu en hoe zou je het graag willen? Door de huidige stand van zaken te inventariseren en de te gewenste situatie te beschrijven, wordt duidelijk waar de meeste groei zit.

Probeer dit in woorden te doen en vermijd het scoren in cijfers of getallen. Als je dit later nog eens terugleest, dan zijn woorden veel krachtiger en inzicht gevend.

Opdracht: Vul het schema op pagina 4 en 5 in. Omschrijf de situatie NU en STRAKS in woorden.

NU = Heel feitelijk: Hoe de situatie nu is

STRAKS = Heel feitelijk: Hoe je de situatie het liefst zou willen. Houd hierbij **geen rekening** met allerlei beperkingen die je ziet, weet, kent, hoort of voor mijn part ruikt 😊.

	NU (stap 1)	STRAKS (stap 1)	DOEL (stap 2)
PARTNER			
KINDEREN			
WERK			
HUISHOUDEN			
GEZONDHEID			

VERTROUWEN IN JEZELF			
FINANCIEN			
TIJD VOOR JEZELF			
SOCIALE LEVEN			
OVERIG:			

Stap 2. KIEZEN - Welk thema heeft prioriteit?

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- ✓ Binnen welke 3 thema's zit het grootste verschil tussen de NU en de STRAKS?

1	
2	
3	

- ✓ Welke van deze 3 thema's is voor het belangrijkst? Welke wil je het liefst als eerste bereiken?
Omcirkel dat thema in jouw schema op pagina 4 en 5.
- ✓ Wat levert het jou op als je de STRAKS – dus de gewenste situatie op dit thema hebt bereikt? Vul dit in op jouw schema bij 'doel'.

Stap 3. ACTIE - Neem de eerste stap.

Opdracht: **Neem jouw thema in gedachten en de daarbij gewenste situatie die je wilt bereiken. Beantwoord dan de volgende vragen, die je invult in het schema op pagina 8:**

- ✓ Welke kleine stap kan jij nu al zetten onderweg naar de gewenste situatie?
- ✓ Wat is de volgende stap die je zou kunnen zetten?
- ✓ Schrijf voor jezelf alle stappen op die nodig zijn om bij de gewenste situatie uit te komen.

Reflectie na het doorlopen van alle stappen:

- Hoe was het voor je om zo bezig te zijn met de huidige en de gewenste situatie?
- Wat heeft het doorlopen van dit stappenplan jou voor inzichten opgeleverd? Ik zou het heel leuk vinden als je dat met me wilt delen. Je kunt me een berichtje sturen via info@marleenbrengtstructuur.nl en ik maak graag tijd voor je vrij!

THEMA:	
DOEL:	
Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	
Stap 4	
Stap 5	
Stap 6	
Stap 7	
Stap 8	
Stap 9	
Stap 10	

Missie Marleen Brengt Structuur

Mijn missie is om moeders de regie weer over hun eigen leven te laten pakken voor meer rust, geluk en plezier. Alles wat je nodig hebt om je leven weer leuker te maken, is lef. Lef om jouw leven zo in te richten, zodat jij naar jouw eigen waarden kunt leven. Daarbij hoort:

- ✓ Lef om kritisch naar jezelf te kijken;
- ✓ Lef om jezelf te durven zijn;
- ✓ Lef om je kwetsbaar op te stellen; uit je comfortzone te komen;
- ✓ Lef om jezelf de hemel in te prijzen voor alles wat je goed doet;
- ✓ Lef om te durven zeggen tegen een ander: 'Tot hier en niet verder';
- ✓ Lef om op te geven; dingen los te laten;
- ✓ Lef om tegen de stroom in te gaan;
- ✓ Lef om keuzes te maken.

Als [professional organizer en coach](#) kan ik je hierbij helpen; door orde te scheppen in welke chaos dan ook.



Liefs,
Marleen

Copyright - Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur – Marleen Gondelach – Marleen Brengt Structuur, juli 2021 - © www.marleenbrengtstructuur.nl