GRATIS HULPMIDDEL · LIEFDEVOLLER LEREN LEVEN

Wat past er nog in je *week*?

Voor een week die al vol zit terwijl er weer iets bijkomt.

DUUR	WAT JE NODIG HEBT	HOE
Ongeveer 10 minuten	Dit blad en je agenda. Invullen op je scherm of met een pen.	Lees rustig. Rond af op wat echt kan.

Je zegt ja op iets nieuws, terwijl je agenda al vol zit. Dan moet er iets anders wijken: slaap, rust of tijd voor jezelf. Kijk eerst wat er al in je week zit, voordat je antwoordt.

EEN VOLLE WEEK IN DRIE SOORTEN

Soort	Voorbeeld
Moet echt	Werk, zorgtaken, een vaste afspraak.
Wil ik graag	Een wandeling, afspreken met een vriend.
Doe ik uit gewoonte	Alles meteen beantwoorden, extra klussen.

> OM TE ONTHOUDEN
>
> *Elk ja is ook een nee tegen iets anders.*

DE OEFENING: DRIE STAPPEN

1. **Kijk naar je week** 3 minuten
   Open je agenda. Zet achter elk vast onderdeel een M (moet echt), W (wil ik graag) of G (gewoonte).

2. **Zoek de ruimte** 2 minuten
   Kijk waar echt tijd vrij is. Houd daarvan een stuk over voor rust. Dat telt als een afspraak met jezelf.

3. **Kies je antwoord** 2 minuten
   Past het nieuwe verzoek erin zonder iets belangrijks te laten vallen? Zeg dan ja. Zo niet, probeer: “Mijn week zit vol. Kan het later?”

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat moet er deze week echt? Noem de vaste dingen.

2 Wat zit er in je week dat je eigenlijk graag doet?

3 Welke gewoonte kost veel tijd en energie?

4 Waar is nog ruimte, en wat houd je daarvan voor rust?

Rust mag ook een vast blokje in je agenda zijn.

5 Wat is je antwoord op het nieuwe verzoek?

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Zet vandaag één blokje rust in je agenda en behandel het als een afspraak.

DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend: dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren

Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.