

Dit boek is anders dan alle andere boeken.
Het is helemaal voor jou alleen.
Jij bent de enige die straks weet wat er in dit boek staat.

Dit boek is van:

.....

Datum:

.....

INHOUD

#1	Mens zijn	5
#2	Slapen	17
#3	Taken	29
#4	Bewegen	49
#5	Expressie	61
#6	Voelen	75
#7	Gezond zijn en ziek zijn	95
#8	Voeding	110
#9	Tijd	128
	Nawoord	144
	Lijst met mogelijk-makers	147

#1 MENS ZIJN

Het kostbaarste wat je bezit, is niet te koop. Je leven. Je hebt het gewoon maar 'gekregen' en, met een beetje mazzel, ben je in liefde verwekt en opgegroeid.

Daar begint het gesodemieter.
Leven is niet altijd leuk. Alleen de doden kennen geen tegenslag en hebben geen pijn.
En geen to-do-lijstje.
We krijgen allemaal een portie shit.
De een misschien wat meer dan de ander.

Mens zijn is niet altijd leuk.
Mensen zijn niet altijd leuk.
Mensen doen dingen die jij niet wilt, verlaten je, zeggen dingen die jou pijn doen, beslissen over je. Soms lijkt het alsof je op muziek moet dansen waar je niet van houdt.

Het weer, de voetbuitslagen, de zwaartekracht, de overheid en de wetten, seizoenen, godsdiensten en culturen, files, je genen... Ik noem er maar even een paar. Allemaal dingen waar je geen controle over hebt. Gelukkig zijn we daarin allemaal gelijk.

Daar waar je zelf mag kiezen, gaat het over mens zijn. Ikzelf ga er voor de zekerheid maar van uit dat ik maar één leven op aarde heb.

Zolang er leven is, is er hoop.
Zolang je leeft, heb je elke dag opnieuw - tot je laatste snik - de keuze om iets te veranderen. Om er wat van te maken.

**Dit boek gaat over jou.
Wat leuk dat ik je hier ontmoet!**

1A OVER JOU

Je bent wie je bent door de dingen die je **doet**.
Welke dingen doe jij zoal in je dagelijks leven?
Bekijk de voorbeelden en vul dan de dingen uit jouw eigen leven in.

Wat wil je het eerst over jezelf vertellen?

Ik rij op vrachtwagens

Ik werk in de zorg

Ik was docent, maar ik werk nu niet meer

Ik

Hoe ziet een normale dag er voor jou uit?

Ik zorg er voor dat de lading op tijd op de bestemming komt

Ik geef verpleegkundige zorg op maat en voer verpleegtechnische handelingen uit

Ik ben 2 dagen per week oppas. Ik pas op een jongetje van 3 maanden en een meisje van 2 jaar

Ik

Welke dingen doe je nog meer regelmatig?

Ik ben vrijwilliger in het bejaardentehuis

Films kijken, youtube filmpjes kijken

Ik ga dagelijks met de hond naar het bos, ik doe het huishouden

Ik

.....

.....

Wat valt op aan jou bij de dingen die je doet?

Ik ben heel rustig

Ik maak mijn collega's vaak aan het lachen

Ik voel me op mijn gemak bij kinderen. Ze zijn nog zo puur

Ik

.....

.....

4A HOE BEWEEG JIJ?

Hier krijg je inzicht in jouw beweegactiviteiten. Wees zo precies mogelijk.
Denk daarbij ook aan alle gewone dagelijkse dingen waarbij je in ieder geval niét zit.
Geef een cijfer voor je energie van tevoren en na afloop.

Beweging

Dagelijks

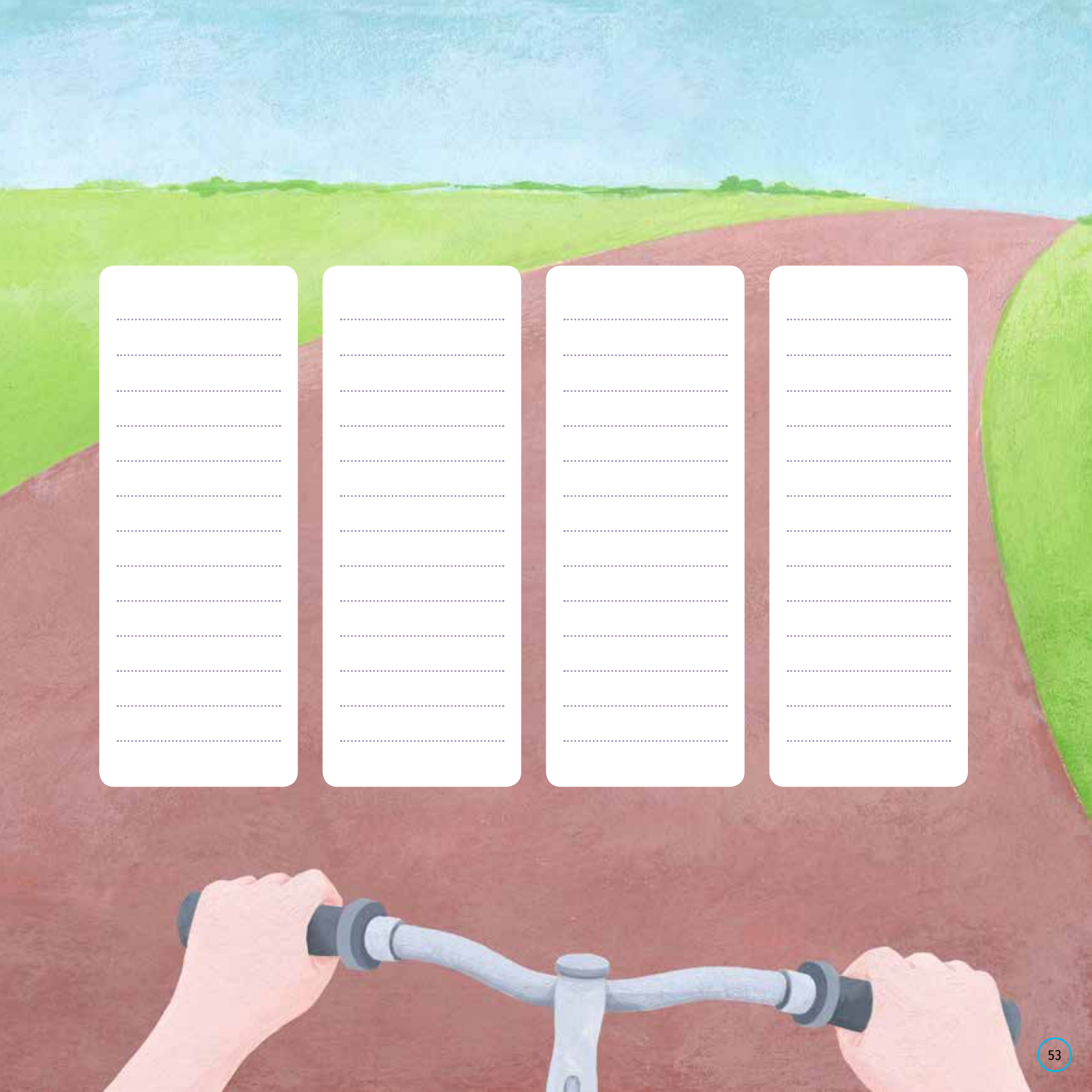
Wekelijks

Word je er moe van?

Krijg je er energie van?

**Energiecijfer van tevoren
en na afloop**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Fourteen horizontal dotted lines for writing.

Fourteen horizontal dotted lines for writing.

Fourteen horizontal dotted lines for writing.

Fourteen horizontal dotted lines for writing.

7B WAAR BEN JIJ GOED IN?

Je ziet weer wat voorbeelden. Maar het gaat om jou. Wat past bij jou? Misschien wil je ook je lijstje met jouw sterke eigenschappen er bij pakken? Vraag eventueel aan je naasten wat zij zich herinneren van hoe jij je eerder hebt gered tijdens een moeilijke gebeurtenis of omstandigheid. Succes!

Waar ben jij goed in?

Ik heb veel humor

Ik blijf altijd kalm

Hoe heb je in het verleden bij een moeilijke situatie deze eigenschap ingezet?

Ik maak mensen aan het lachen

Toen mijn vrienden ruzie kregen, trok ik geen partij

Waar kreeg jij een compliment voor? Wat vinden anderen knap van jou?

Dat ik altijd de lol ergens van kan inzien

Dat ik zo veel geduld heb. Mijn vrienden vertrouwen mij allebei

Hoe ga je volgende keer een moeilijke situatie het hoofd bieden?

Dan ga ik proberen er ook de humor van in te zien.

Ik realiseer me dat kalm blijven me weer goed kan helpen

Welke actie?

Ik ga mijn moppenboek bij mijn bed leggen en er vanavond nog even in lezen

Ik ga aan de dokter vragen of ik een week uitstel mag hebben

Datum, tijd en plaats

Ik sta nu meteen op en leg het vast op de trap

Ik ga in mijn lunchpauze even bellen naar het ziekenhuis om het te vragen

lk

lk

8A KIEZEN OP KLEUR

Of je nou zelf kookt of eten afhaalt of kant-en-klare (diepvries)maaltijden eet of uit eten gaat: variatie is belangrijk.

Al je voedselkeuzes bij elkaar vormen samen jouw **persoonlijke voedselpalet**.

Hoeveel soorten avondeten ken jij in de kleur wit? Schrijf het witte eten op.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoeveel soorten avondeten ken jij in de kleur paars? Schrijf het paarse eten op.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoeveel soorten avondeten ken jij in de kleur oranje? Schrijf het oranje eten op.

.....

.....

.....

.....

.....

Welke kleur at je gisteren?

.....

Welke kleur ga je vanavond kiezen?

.....



Hoeveel soorten avondeten ken jij in de kleur rood?
Schrijf het rode eten op.

.....
.....
.....
.....
.....

Hoeveel soorten avondeten ken jij in de
kleur groen? Schrijf het groene eten op.

.....
.....
.....
.....
.....

Hoeveel soorten avondeten ken jij in de
kleur geel? Schrijf het gele eten op.

.....
.....
.....
.....
.....

9D HOE GA JE TIJD WINNEN?

Waar zou je minder vaak willen zijn? Wat is zo onplezierig aan die plek?

Wat zou je kunnen doen om er minder vaak te zijn?

Welke actie ga je vandaag ondernemen om er voor te zorgen dat je minder vaak op die plek zou kunnen zijn? Succes!

Waar wil je minder vaak zijn?

In Utrecht op mijn
werk

De Dart club

Hoe voel je je daar?

Gefrustreerd en moe

Ik erger me soms rot als
ze veel te veel drinken

Welke actie?

Ik krijg een sik van al
dat overwerk; ik ga
met mijn baas praten

Ik ga dan gewoon wat
eerder naar huis

