

INHOUDSOPGAVE



MAANDTHEMA 1	→	24
Tijd doorbrengen met jezelf		
MAANDTHEMA 2	→	36
In Gods aanwezigheid zijn		
MAANDTHEMA 3	→	48
Dankbaarheid maakt gelukkig		
MAANDTHEMA 4	→	60
Stilstand is vooruitgang		
MAANDTHEMA 5	→	72
Delen van wat je hebt		
MAANDTHEMA 6	→	84
Jij en je ambities		
MAANDTHEMA 7	→	98
Ontwikkel je veerkracht		
MAANDTHEMA 8	→	110
Omgaan met de prestatie maatschappij		
MAANDTHEMA 9	→	124
Je leven vereenvoudigen		
MAANDTHEMA 10	→	138
Productief werken		
MAANDTHEMA 11	→	152
Verbondenheid met anderen		
MAANDTHEMA 12	→	164
Keuzes maken		

JOUW levenshuis

De naam Villavie staat voor: Levenshuis. Je leven is een huis met verschillende kamers waarin jij de keuze hebt hoe je die kamers inricht, wie je binnenlaat in dit huis en hoe je ervoor zorgt. Ik geloof erin dat als je keuzes maakt en je het leven je niet laat overkomen, je echt voluit kunt leven. Dan heb je minder stress, gebruik je je talenten, breng je tijd met God door en heb je tools om moeilijke tijden te overleven. Want bezield leven betekent niet dat er nooit stormen rondom dat huis woeden of brand uitbreekt. Het leven is niet maakbaar. Maar je hebt wel een keuze in de zorg die je besteedt aan de basis van je huis en de inrichting.

Hiernaast zie je de vijf kamers die ik in je levenshuis onderscheid. We gaan eerst aan de slag met de huidige status van jouw levenshuis en daarna met de gewenste status. Maar niet voordat we met de fundering aan de slag zijn geweest!



STAP 1

De basis van jouw huis

'Als de HEER het huis niet bouwt, vergeefs zwoegen de bouwers.' PSALM 127:1

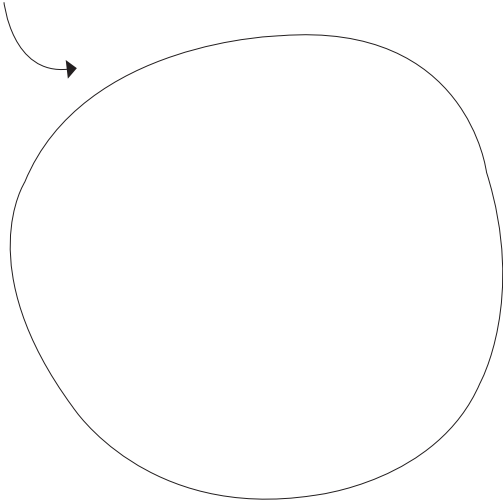
Het begint met hoe jij naar dat huis kijkt: heb je het zelf gebouwd of is er een Aannemer die het voor jou gemaakt heeft en je erin laat wonen? Leef je niet heel anders als je weet dat je leven in handen is van iemand anders? Iemand die Zijn leven voor jou gegeven heeft en van jou vraagt dat je leeft tot eer en glorie van Hem? Het is Jezus die als een vriend naast jou wil staan in dit leven en die je de Heilige Geest geeft om samen te ontdekken wat voluit leven betekent. En dat niet alleen, Hij geeft je in dit leven

heel veel moois, zodat je jezelf kunt ontplooien en iets van Hem kan laten zien. In hoe je je werk invult, in hoe je omgaat met vrienden en vreemden, in wat je doet voor je gezondheid en hoe je je vrije tijd indeelt. Hij geeft zoveel tools om het leven met Hem in te vullen. En wat een mooi leven is het als je mag zien dat je het wandelend naast Hem door mag brengen. God laat zichzelf zien als je Hem zoekt en in zijn nabijheid leeft. Maar al te vaak gaan we maar door en door en vergeten we naar Hem te luisteren. Daarom is het zo belangrijk dat je bewust nadenkt over hoe jij je kamers in je levenshuis inricht en Hem daarbij betreft.

STAP 2
Hoe ziet je
levenshuis er
nu uit?



1. Teken in dit rondje een verdeling in taartpunten van de tijd die je per week kwijt bent per kamer.



2. Hoe loop jij door je levenshuis? Relaxt? Heb je het allemaal op orde? Of heb je honderd ballen in de lucht en trek je je nauwelijks terug?

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

STAP 3
*Hoe wil je dat
je levenshuis
eruitziet?*

Dit zijn de kenmerken van een bezield leven volgens Brene Brown:

Niet	Wel
Perfectionisme, gevoelens dempen, behoefte aan zekerheid, uitputting, niemand nodig hebben, vergelijken, aanpassen, oordelen en gevoel van schaarste.	Eigenwaarde, rusten, spelen, vertrouwen, geloof, intuïtie, hoop, authenticiteit, liefde, verbondenheid, geluk, dankbaarheid en creativiteit.

1. Als je naar deze lijstjes kijkt, wat uit het wel-lijstje zou je dan willen toevoegen aan je levenshuis?

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

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

2. Waar wil je meer tijd aan besteden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. In welke kamer wil je meer zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. In welke kamer wil je minder zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Hoe kun je jezelf leuk(er) gaan vinden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Welke ruimte geeft je verdriet in je huis?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Wat zou je echt blij maken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

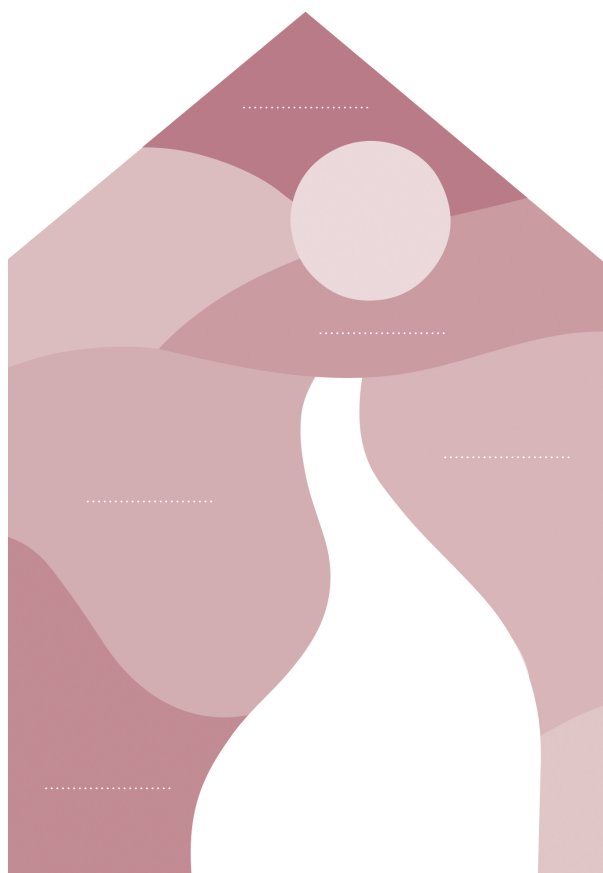
.....

.....



STAP 4

Jouw gewenste situatie in je levenshuis



Vul nu per kamer in hoe jij je in die kamer wilt voelen, wat prioriteit heeft. Stel per kamer één of twee concrete doelen. Maak het klein.

Bijvoorbeeld:

Kamer van Gezondheid

Niet: Ik wil afvallen.

Wel: Ik wil elke dag een halfuurtje wandelen.

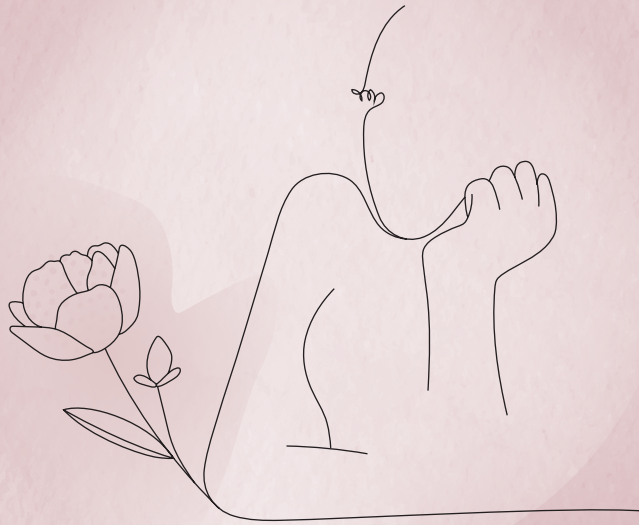
Kamer van Werk

Niet: Ik wil minder werken.

Wel: Ik ga onderzoeken hoe ik mijn grenzen beter kan aangeven.

Maandthema 1

TIJD DOORBRENGEN MET JEZELF

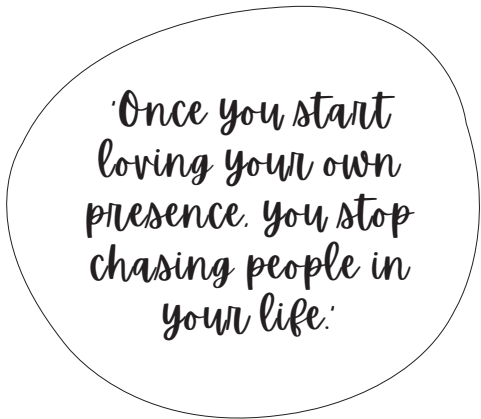


Elke drie maanden vertrek ik een dag naar zee. Op zo'n dag maak ik wandelingen langs de branding, praat met God, drink koffie en maak de balans op. Ik pak mijn doelen erbij die ik aan het begin van het jaar maakte: Hoe gaat het met mij en op werkgebied? Ben ik bezig met de goede dingen? Na zo'n dag ga ik altijd opgeladen en met ideeën weer naar huis.

Tijd alleen doorbrengen is nodig om te reflecteren en stil te staan bij je levenshuis. Maar het is ook goed om een vriendin voor jezelf te zijn en het fijn te hebben in je eentje.

In deze video vertel ik je meer over waarom het goed is om tijd in je eentje door te brengen.

Bekijk mijn video over tijd doorbrengen met jezelf!



Ben je blij met deze planner of wil je er iets uit delen? Superleuk! Gebruik dan #voluitlevenplanner in je post.

Deze maand wil ik hieraan werken in mijn levenshuis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MAAND:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

06

06

06

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

22

22

22

Dit ging lekker vandaag:

Dit vind ik leuk aan mezelf:

God liet me zien dat:

Tijd is een geschenk van God

86.400 SECONDEN IN EEN DAG,
GEBRUIK ZE GOED!

MAAND:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

06

06

06

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

22

22

22

Heb ik vandaag genoten?

Dit ging vandaag
minder goed:

Welke keuze maakte
ik vandaag?

‘Van alles waarover je waakt,
waak vooral over je hart,
het is de bron van je leven.’

SPREUKEN 4:23

Priester Nikolaas Sintobin schreef een
mooi boekje over keuzes leren maken. Hij
noemt daarin de Ignatiaanse terugblik.
Een manier van reflecteren, bedacht door
de stichter van de Jezuitien: Ignatius. Als je

DONDERDAG

- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

Hier ben ik trots op:

VRIJDAG

- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

Dit doe ik volgende week anders:

ZATERDAG

Blank lined area for Saturday notes.

ZONDAG

Blank lined area for Sunday notes.

Notities

Large blank area for notes with a pen icon at the bottom right.

samen met God reflecteert, kun je dit een levensgebed noemen. De volgorde van dat levensgebed kan worden samengevat in deze drie

woorden: **dank** (wat gaf vreugde), **sorry** (wat maakte verdrietig, boos etc.) en **als-jeblijft** (het gebruiken van je inzichten).

MAAND:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

06

06

06

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

22

22

22

Zo neem ik pauze vandaag:

Waar kan ik door
ontspannen?

Dit ging goed vandaag:

*‘Maria heeft het beste deel gekozen,
en dat zal haar niet worden ontnomen.’*

LUCAS 10:42

DONDERDAG

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Heb ik tijd met God gepakt?

VRIJDAG

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Wat kan ik volgende week anders doen?

ZATERDAG

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZONDAG

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tijd alleen doorbrengen is ook tijd met Jezus doorbrengen. Je bezem neerleggen en aan zijn voeten gaan zitten. Even niet werken, even niet presteren,

even niet moeten. Maar alleen maar zitten, zijn hand op je hoofd voelen rusten, zijn liefdevolle blik op je leven. Geniet van die momenten!

MAAND:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

06

06

06

07

07

07

08

08

08

09

09

09

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

22

22

22

Dit heb ik vandaag met
aandacht gedaan:

God liet me dit zien:

Welke tip kan ik mezelf
geven?

‘Leef aandachtig’ is een
van de leefregels
van de Benedictijnen.

Doe jij dat ook? Of is het eerder
werken aan die ene taak, onder-
tussen je telefoon checken en drie
tabbladen openen? Multitasken is
niet goed voor ons brein, we raken
er overprikkeld en versnipperd van.

DONDERDAG

- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

Dit was vandaag een genietmomentje:

VRIJDAG

- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22

Heb ik deze week mijn tijd goed verdeeld?

ZATERDAG

Blank lined area for Saturday notes.

ZONDAG

Blank lined area for Sunday notes.

Notities

Blank area for notes with a pen icon at the bottom right.

Het vervlakt bovendien onze hersenen en komt de kwaliteit van ons werk niet ten goede. Dingen met aandacht doen is beter voor jezelf, maar ook voor je baas of opdrachtgever.

En mensen de aandacht geven die ze verdienen, is een mooi geschenk dat je elke dag kunt uitdelen.

REFLECTIE OP DE MAAND

In welke kamer was je veel deze maand?

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

Wilde je dat ook?

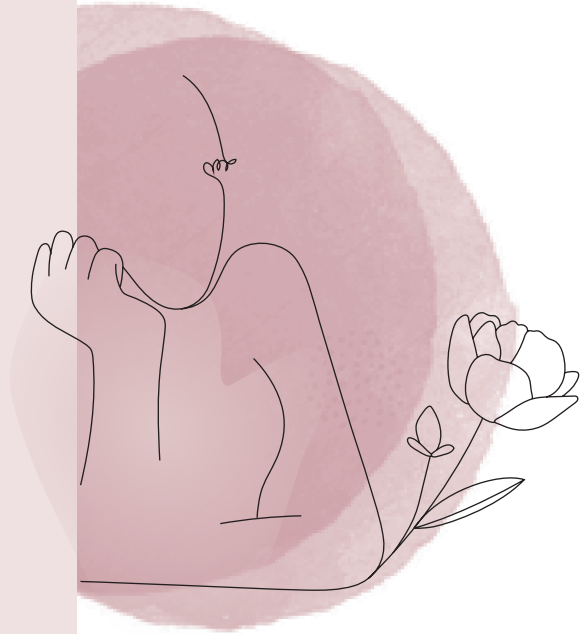
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat ging er goed en wat kon beter?

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

Welke les neem je mee naar volgende maand?

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



In deze kamer wil ik komende maand veel tijd doorbrengen:

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

NUR 450



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

