



## **EVALUATIE + ACTIEPLAN voor de toekomst**

*Vraag: wat is er veranderd ten opzichte van toen? Wat heeft het mij opgeleverd? Hoe ben ik vooruit gegaan?*

*In mijn manier van denken?*

Ik ben me bewuster van mijn valkuilen:

- te verantwoordelijk voelen
- moeilijk grenzen aangeven

*In mijn gevoelens en de lichamelijke veranderingen die ik opmerk?*

- Ik slaap beter.
- Ik heb veel minder hoofdpijn en ben me er van bewust wanneer ik hoofdpijn heb en weet vaak ook waarom.
- Ik kan me weer beter concentreren.
- Ik voel me niet meer moe en zit beter in mijn vel -> ik ben weer meer mezelf.

*In mijn gedrag?*

- Ik ben rustiger.
- Ik ben minder huilerig en kan beter plannen wat ik doe en ik hou me er ook aan.

*In de situationele, relationele en praktische problemen waar ik mee te maken heb?*

- Ik heb dingen uitgesproken naar andere mensen waardoor ik me ontlast voel.
- Ik heb afspraken waar ik eigenlijk niet achter stond afgezegd.
- Ik heb contact met mensen waar ik me prettig bij voel.
- Ik heb minder contact met mensen die mij energie kosten en waar ik leeggezogen word.
- Ik kan mezelf beter afremmen als ik teveel wil doen.
- Ik beslis om dingen (nog) niet te doen.
- Ik probeer mijn leven beter te bezien en bewuster te plannen wat ik wel en niet wil. Ik word hierdoor minder geleefd.

*Vraag: Hoe is dit zo gekomen? Wat heb ik eraan gedaan?*

*In mijn manier van denken?*

Ik ben me bewuster van mijn valkuilen en durf de tijd te nemen om even stil te staan en er zo niet in te vallen.

*In mijn activiteiten?*

Ik ben me bewuster van wat ik wel/niet wil en kan het beter aangeven omdat ik daar de tijd voor neem.

*Vraag: Hoe kan ik deze veranderingen op toekomstige problemen toepassen?*

Ik ga tijd blijven nemen en regelmatig op de rem staan om te kijken wat er dan gebeurt.

Ik hoef niet alles op te lossen.

Ik ga vaker NEE zeggen. Ook als dat anderen mogelijk niet bevalt.



*Vraag: Welke nieuwe vaardigheden die ik heb geleerd, kan ik gebruiken om mij nog beter te voelen?*

- Meditatie; op tijd even stilstaan en rust nemen en bewust zijn in het nu.
- Blijven oefenen en hier tijd voor vrij houden.
- Weer starten met yoga les.

*Vraag: Hoe kan ik mijn nieuwe kennis blijven gebruiken in mijn dagelijkse leven?*

- Ik blijf oefenen/mediteren.
- Ik ga weer yoga doen.
- Ik blijf open staan voor wat ik voel en neem hier elke dag even de tijd voor.
- Ik ga meer lezen over mindfulness en meditatie.

*Vraag:*

- *Welke dingen staan mij hierbij in de weg?*
  - De druk van dagelijkse werkzaamheden
  - Mijn grote verantwoordelijkheidsgevoel
  - Moeite om grenzen aan te geven
- *Wat kan ik doen om dit op te lossen?*
  - Ik neem elke dag even tijd om stil te staan bij wat er speelt en er bewust naar te kijken. Dan is het makkelijker om af te wegen wat echt mijn verantwoordelijkheid is en kan ik beter mijn grenzen aangeven.
  - Vooral bewust zijn en enige afstand nemen zijn belangrijke oplossingen.
- *Welke praktische stappen kan ik nemen?*
  - Mijn oefeningen blijven doen en mezelf terugfluiten als ik merk dat ik niet oefen.
  - Aan anderen aangeven dat ik bezig ben om grenzen aan te geven en dat ik hier mee oefen.
  - Duidelijk zijn naar anderen over wat ik wel doe en wat niet.
  - Met mijn psycholoog bespreken waar ik tegenaan loop.
  - Met vrienden bespreken waar ik mee bezig ben en samen onze moeilijkheden bespreken, maar ook vooral leuke dingen met elkaar doen.
  - Elke dag iets leuks en iets minder leuks plannen en uitvoeren.
  - Contacten met mensen die mij energie kosten beperken en mijn grens bewaken, ook al vindt de ander dat niet leuk.

*Vraag: Wat heb je geleerd over beter worden en beter blijven?*

- Ik heb mogelijkheden om me beter te voelen.
- Het is belangrijk dat ik bij mezelf blijf en luister naar mijn lijf en mijn gevoel.
- Het is belangrijk me niet te laten sturen door wat (ik denk dat) anderen vinden.



- Ik ben niet verantwoordelijk voor het geluk van anderen.



## **NOODPLAN**

Als ik me moe voel

Als ik slecht slaap

Als ik hoofdpijn heb

-> Rust nemen, op de rem!

Druk van andere mensen -> Grenzen stellen.

Druk van het werk -> Grenzen stellen en rust nemen.

Verantwoordelijk voelen -> Check of ik verantwoordelijk ben.

Duidelijkheid over wat ik wel/niet oppak

Onrustig gevoel -> Bewust zijn van lijf en gevoelens: bij mezelf blijven.

Elke week iets leuks plannen om te doen en dat ook echt uitvoeren.

Weer op yoga gaan.

Elke dag wandelen met de hond (niet op automatische piloot).

Elke dag oefenen/mediteren!

Belangrijke positieve personen: V, buurvrouwen, tantes, psycholoog, collega's.

Heel belangrijk: X.