

HET BEGINT BIJ MIJ TOOLKIT

VOOR OUDERS, MEDE-OPVOEDERS EN SUPPORTGROEPEN

Nummer 16, juni 2017



Leefstijl: bijtanken

De dag is alweer voorbij en wat heb je gedaan?

Je bent misschien veel voor anderen in de weer geweest, en niet aan jezelf toegekomen.

Als ouder/leerkracht/medeopvoeder heb je ergens in je een energietank waardoor je kracht en energie hebt om kinderen op te voeden en ze belangrijke lessen te leren.

Die energietank houdt je gaande. Het zorgt ervoor dat je aan de dromen die je voor je kind hebt kan werken.

Je tank is niet altijd vol. Hij moet worden gevuld, zodat jouw kind bij jou kan tanken. Hoe doe je dat? Neem tijd voor jezelf, het liefst voordat je tank leeg is.

In deze toolkit

Bijtanken betekent dat je energie opdoet. Om die energie te kunnen opdoen is het belangrijk dat je tijd neemt voor jezelf en iets doet waar jij van oplaadt. Dan vergroot je je veerkracht. Je kan meer aan.

Veel mensen vinden het lastig om tijd te nemen om bij te tanken. Geldt dat ook voor jou?

Met welke liefdestaal kan jij jezelf geven wat je prettig vindt? En geloof jij in de fabels die voorkómen dat je bijtankt? Je kan het onderzoeken in deze toolkit aan de hand van de theorie en de oefeningen in het werkblad.



HET BEGINT
BIJ MIJ
HETBEGINTBIJMIJ.NL

De 5 talen van liefde



WOORDEN VAN
BEVESTIGING



FYSIEK CONTACT



QUALITY
TIME



CADEAUS



BEHULPZAAM
ZIJN

Hierboven hebben we de 5 talen van de liefde nog eens weergegeven. Weet je nog welke liefdestaal het meest op jou van toepassing is? Ondanks dat je misschien wel weet dat je moet bijtanken, is het daadwerkelijk uitvoeren een heel andere stap. Hiermee kun je aan de slag in het werkblad.

Is het daarna nog steeds lastig? Misschien heb je wel een van de onderstaande overtuigingen die je belemmeren om tijd voor jezelf vrij te maken!

Fabels over bijtanken

Fabel 1:

Tijd nemen is alleen zijn.

Tijd voor jezelf nemen betekent niet dat je verplicht alleen moet zijn. Het betekent wel dat jij iets doet waarvan je energie krijgt. Een activiteit waarvan je oplaadt, die jouw tank vult. Welke activiteit dat is, verschilt per persoon. De ene persoon vult zijn tank door

Fabel 2:

Er komt altijd wat tussen.

‘Ik heb geen tijd om iets voor mezelf te doen’. Natuurlijk staat er nét iemand op het station zonder trein, terwijl jij tijd voor jezelf gepland hebt. Of valt je kind een tand door de lip. Toch is het belangrijk om commitment uit te spreken naar de

Fabel 3:

Het gaat ten koste van mijn gezin.

Een vader, moeder, leerkracht of medeopvoeder met een volle tank is essentieel voor je werk en gezin. Als je investeert in je eigen energietank, heeft dat automatisch effect op het hele gezin of klas kinderen die je

te sporten, de andere leest
graag een tijdschrift, weer een
ander spreekt af met een
vriend(in) of geeft zichzelf een
leuk cadeautje. Bedenk aan
de hand van jouw liefdestalen
hoe jij het beste bijtankt. En
kom in actie!

afpraak die jij met jezelf hebt.
Komt er toch iets tussen wat
niet nóg meer energie
oplevert? Prik dan meteen een
nieuw moment diezelfde
week. Zeg er desnoods iets
anders voor af.

lesgeeft. Even weg zijn en
opgeladen terugkomen
betekent dat je goed voor
jezelf zorgt en daarmee ook
de verantwoordelijkheid naar
anderen aan kunt.

Aan de slag!

[Klik hier voor het werkblad met oefeningen](#) **die je op weg helpen om je energietank te vullen.**



Copyright © 2017 Het Begint Bij Mij, All rights reserved.

Redactie: Hanne Peerenboom en Riekie Weijman

Foto's: Pixabay

Ons mailadres is:

riekie@hetbegintbijmij.nl

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)