

Eenvoudig Leven

Agenda 2019



Focus op wat essentieel is en laat de rest los

Eenvoudig Leven Agenda 2019

Nynke Valk

met tekeningen van Alex Peters

Copyright ©: Nynke Valk

Copyright tekeningen ©: Alex Peters

Ontwerp lay-out: Arnoud van den Heuvel

Opmaak binnenwerk: Annelies van Roosmalen

Foto auteur: Daniëlle Koelemij

Eindredactie: Ed Lute

ISBN: 9789491728280

Uitgeverij Trophonios

www.trophonios.nl



Disclaimer

Aan de samenstelling en invulling van dit product is de grootst mogelijke zorg besteed.

Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur, redactie en uitgever geen aansprakelijkheid.

Memorandum

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

BSN _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____

Zakelijk

Website _____

Mobiel _____

E-mail _____

Bankrekening _____

Bij ongeval waarschuwen

Naam _____

Adres _____

Postcode/woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

Medisch

Huisarts _____

Bloedgroep _____

Allergisch voor _____

Waarom een Eenvoudig Leven Agenda?

Je wilt een bijdrage leveren aan deze wereld. Iets doen wat bij je past. Iets wat je leven zin geeft. Iets betekenen voor anderen. Maar in de waan van de dag raak je versnipperd en afgeleid door wat anderen van je vragen of door social media. Je ziet door de bomen het bos niet meer en je komt niet aan het belangrijkste toe. Intussen gaat je leven door. En is er weer een dag, een week of een jaar voorbij.

De Eenvoudig Leven Agenda helpt je om voorrang te geven aan wat het belangrijkste voor je is. Zo kun je op koers blijven. Maar het is zeker geen to-do-lijst. Wat is het wel?

Wat is de Eenvoudig Leven Agenda?

De Eenvoudig Leven Agenda:

- brengt je naar de kern van hoe jij je leven vorm wilt geven
- ondersteunt je om te doen wat echt belangrijk voor je is
- is een werkboek, een gids voor jezelf
- geeft structuur
- geeft focus
- helpt je om je niet te verliezen in trivialiteiten
- haalt je uit de digitale wereld
- laat je groeien aan de hand van je weekplanning
- is mild voor jou en veroordeelt je niet als je iets laat versloffen
- brengt wat je in je hart wilt en wat je in werkelijkheid doet, dichterbij elkaar

Misschien is het belangrijkste wel dat de agenda je wil helpen om authentiek te leven, van binnenuit. Jij bent degene die je leven vormgeeft, het is aan jou!

Dit betekent overigens niet dat het leven altijd maakbaar is. Onze levens kennen genoeg lastige situaties en uitdagingen. Soms is er een periode van tegenslag of rouw. Maar zelfs dan kun je – binnen de mogelijkheden – prioriteit geven aan wat voor jou essentieel is en (zelf)compassie beoefenen.

Hoe werkt de agenda?

Het principe van de agenda is heel eenvoudig: neem elke week een moment waarop je je planning voor de komende week maakt. Bijvoorbeeld op zondagavond of maandag.

Je benoemt de belangrijkste levensgebieden, projecten, thema's of rollen van die week. Vul dit in op de linkerbladzijde, bij 'thema'. Voor elk gebied bepaal je een of meer kleine acties die echt een verschil maken.

Aan het eind van de week kijk je hoe het gegaan is, met de evaluatievragen die je vindt aan het eind van de maand. Je waardeert jezelf voor wat gelukt is. Je reflecteert op de uitdagingen die je tegenkwam en wat je daarvan geleerd hebt. Door wekelijks een planning te maken en te evalueren hoe het ging, ontstaat een proces waarbij wie je bent en wat je doet steeds dichterbij elkaar komen.

Tips bij het invullen

Gewoon beginnen

Bedenk voor de komende week, wat je grote thema's zijn. Bijvoorbeeld: project op mijn werk, gezondheid, relatie met mijn partner, iets waar ik aan wil werken, ontspanning, nieuw werk zoeken, mijn rol als dochter, studie enzovoort.

Meestal werkt maximaal vijf gebieden per week goed, maar als je er meer wilt, probeer er dan zes of zeven. Kies vervolgens per gebied één of meer kleine, haalbare acties die er echt toe doen. Dus als je de relatie met je partner wilt verbeteren, reflecteer dan op welke kleine actie hierbij echt een verschil zou maken. Maak je acties specifiek. Dus niet: ik ga vaker sporten, maar: ik ga twee keer sporten. Of: ik ga naar de film met een van mijn kinderen die wat extra aandacht nodig heeft. Neem kleine stappen om situaties te creëren waarvan je weet dat ze je een positief gevoel geven. Je kunt ook de dag en het tijdstip alvast invullen, als je dat behulpzaam vindt.

Houd het klein en haalbaar

Een valkuil van veel mensen is dat ze teveel willen. Het is beter om zó weinig acties te bedenken, dat je zeker weet dat je ze gaat doen. Dat werkt veel stimulerender dan een waslijst van acties waarvan je de helft niet doet. Minder doen betekent overigens niet per se dat je minder productief wordt. Je wordt juist effectiever, omdat je steeds beter gaat zien welke acties echt een verschil maken voor je welzijn en doelen.

Beschouw het als een experiment

Ik raad je aan om het invullen van de agenda als een experiment te beschouwen. Dat betekent dat je fouten mag maken, dat het een leerproces is en niet perfect hoeft. Zie het als een leuke manier om jezelf beter te leren kennen en jezelf te ontwikkelen. Niet als iets dat moet. Kijk ook vooral wat voor jón werkt. Sommige mensen werken met gekleurde markers, wees creatief. Er is niet één manier.

Schrijf het echt op

Uit onderzoek is gebleken dat als we onze doelen opschrijven, we aanzienlijk meer bereiken dan wanneer we dat niet doen. Het werkt overigens nog beter als je wat je van plan bent en wat je bereikt hebt, met anderen deelt! Het liefst met iemand die later nog eens vraagt hoe het gegaan is.

Evalueer hoe het ging

Neem aan het eind van de week, of aan het begin van de volgende week, de tijd om de reflectievragen te beantwoorden. Denk niet: ik weet wel wat ik gedaan heb. Vaak hebben we meer gedaan of bereikt dan we ons in eerste instantie realiseren en als je het opschrijft wordt het nog reëler.

Onze geest heeft evolutionair gezien de neiging om de negatieve dingen te benadrukken. Sta daarom bewust even stil bij de kleine acties waar je tevreden over bent. Dit kunnen ook dingen zijn die je van tevoren niet gepland had. Neem even de tijd om je erover te verheugen.

Ook is het goed om te reflecteren op wat er niet goed ging. Hoe zou je het de volgende week anders kunnen doen? Misschien wil je jezelf een motto meegeven. Nieuwe week, nieuwe kansen!

Met de informatie die je nu hebt, kun je al aan de slag.

Maar als je eerst nog meer wilt lezen: aan het begin van elke maand vind je een thema om je te inspireren of om je te helpen bij de onvermijdelijke valkuilen. Valkuilen zijn niet verkeerd, het zijn gelegenheden om iets te leren. Hier is alvast een overzicht.

Inspiratie

Januari: in één oogopslag zien wat essentieel is – het Eenvoudig Leven Model

Maart: meer bereiken met minder moeite – het 80-20 principe

Mei: stap voor stap je missie vormgeven

Juli: rust en ruimte scheppen in je hoofd – de kracht van meditatie

Augustus: even niks

September: je tijd afbakenen – de wet van Parkinson voor je laten werken

November: je leven verbeteren in extreem kleine stappen – de kunst van Kaizen

Valkuilen

Februari: je maakt het invullen van deze agenda tot nog iets wat moet

April: je wilt teveel

Juni: je veroordeelt jezelf voor wat je niet gedaan hebt

Oktober: je verzet je tegen elke opgelegde structuur

December: je koppelt zelfwaardering aan prestaties

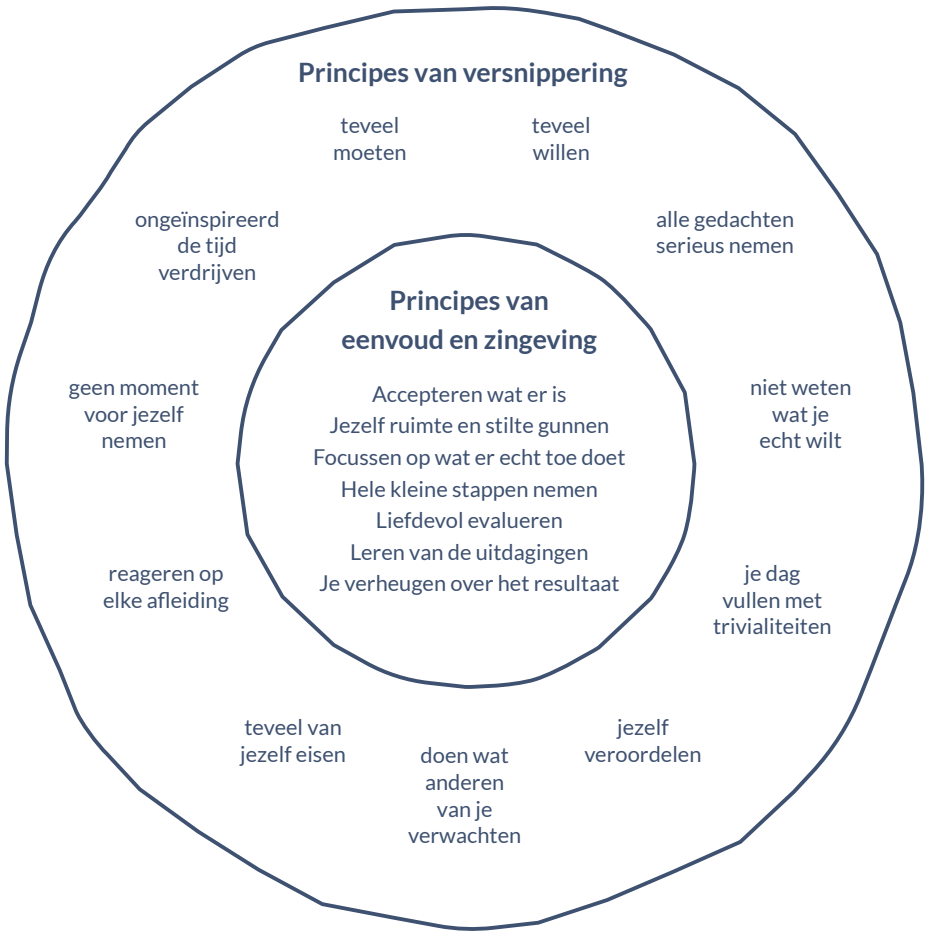
Achterin de agenda vind je nog een aantal veelgestelde vragen.

Heb je gaandeweg vragen?

Mail me dan: nynke@dehelderespiegel.nl

Voor zover mogelijk zal ik je vragen graag beantwoorden.

Voor nu: veel plezier met de agenda!



In één oogopslag zien wat essentieel is: het Eenvoudig Leven Model

Dit model toont in één oogopslag wat ons leven versnipperd en wat ons naar de essentie brengt. De buitenring laat zien hoe we reageren op alles wat er op ons afkomt en de binnenring toont het van binnenuit vormgeven van je leven. Je kunt ook zeggen: dit model laat het verschil zien tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie.

De Eenvoudig Leven Agenda is een handvat om meer vanuit de binnen-cirkel te leven. Om te focussen op wat het belangrijkste is en daar in kleine, haalbare stappen vorm aan geven.

maandag 7	donderdag 10
dinsdag 8	vrijdag 11
woensdag 9	zaterdag 12 • zondag 13

Welke kleine, haalbare acties heb je de afgelopen week gedaan?

Op welke manier dragen deze bij aan wat echt belangrijk voor je is?

Welke acties heb je niet gedaan?

Welke uitdagingen kwam je tegen?

Met welk aspect van jezelf heeft dit te maken?

Zo terugkijkend, hoe voel je je over de afgelopen week?

Neem even een moment om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.



Je maakt het invullen van deze agenda tot nog iets wat moet

Onze opvoeding en cultuur bestaan voor een deel uit 'moeten'. Moeten komt van buitenaf, als we ons levensdoel niet hebben toegeëigend. Moeten zit in de buitencirkel van het Eenvoudig Leven Model. Als je teveel moet, kun je in apathie vervallen. Zelfs het invullen van deze agenda staat je dan tegen. Dat is jammer, want de Eenvoudig Leven Agenda wil je juist helpen om minder te moeten en meer van binnenuit te leven.

Vooralsp'ers (hoog sensitieve personen), of mensen die – bijvoorbeeld doordat ze overwerkt zijn – tijdelijk extra gevoelig zijn, houden niet van moeten. Juist voor hen kan het een opgave en een heel proces zijn om van binnenuit te leven, hoewel ze daar wel naar verlangen. Door het feit dat je als hsp'er in je jeugd te weinig bent gezien voor wie je bent, omdat je in de minderheid was – één op de vijf mensen is hsp'er – kan het moeilijk zijn om jezelf te accepteren. Eigenlijk is de uitdaging dan om jezelf te leren kennen en jezelf toestemming te geven daarnaar te leven.

Als je leven vooral bestaat uit moeten, dan is er nog wat werk te doen. Helaas, weer iets dat 'moet'.

maandag 4	donderdag 7
dinsdag 5	vrijdag 8
woensdag 6	zaterdag 9 • zondag 10

Welke kleine, haalbare acties heb je de afgelopen week gedaan?

Op welke manier dragen deze bij aan wat echt belangrijk voor je is?

Welke acties heb je niet gedaan?

Welke uitdagingen kwam je tegen?

Met welk aspect van jezelf heeft dit te maken?

Zo terugkijkend, hoe voel je je over de afgelopen week?

Neem even een moment om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.

Veelgestelde vragen

Hoeveel tijd kost me dit?

De ervaring leert dat het invullen van de grote thema's en kleine acties samen met de evaluatie van de afgelopen week tussen de 10 minuten en een half uur in beslag neemt. Maar deze tijd verdien je heel snel terug, doordat je je meer focust op wat het belangrijkste is en minder tijd doorbrengt met de verleidingen uit de buitencirkel.

Wat is het verschil met een to-do lijst?

Een to-do lijst gaat vaak om praktische dingen die je wilt of moet doen. Je staat niet voldoende stil bij wat jouw grote projecten of levensgebieden zijn en welke waarde deze voor jou vertegenwoordigen. Een to-do lijst kan helemaal gevuld zijn met activiteiten uit de buitencirkel van het Eenvoudig Leven Model. Je bent dan wel heel druk, maar heb je ook gedaan wat echt belangrijk is?

Waarom niet digitaal?

We leven een groot deel van de dag in een digitale wereld. Met de Eenvoudig Leven Agenda kies je bewust voor een moment offline. Het risico van een online agenda is ook dat je afgeleid raakt en in de buitencirkel terecht komt. Maar je kunt ook heel goed een combinatie maken: bijvoorbeeld een digitale agenda aanhouden voor je afspraken en daarnaast de Eenvoudig Leven Agenda gebruiken om vaker stil te staan bij wat je echt wilt.

Waarom vullen we de Eenvoudig Leven Agenda elke week in?

We denken in weken, het is een ritme waar we aan gewend zijn. Ook komen in een week de meeste van onze activiteiten wel een keer langs (behalve als het vakantie is). Als je de planning per dag zou doen, heb je minder overzicht over het geheel. Een planning per maand zou te lang duren en is daardoor niet concreet genoeg.

Ik heb al een week (of een aantal weken) niets ingevuld

Een week of een paar weken missen is niet erg. Begin gewoon weer opnieuw. Soms kun je dezelfde doelen nog een keer meenemen naar de volgende week.

Misschien mis je wel eens een evaluatie. Ook dat is niet erg.

Werk je als ontwerper van de agenda hier zelf ook mee?

Ja, ik werk hier al meer dan tien jaar mee, maar dan in losbladige vorm. Ook mensen in mijn omgeving werken ermee. Ik heb het ook overgedragen aan de leden van een managementteam van een kleine organisatie. Zij nemen hier op maandagochtend een uurtje de tijd voor, waarbij ze aan elkaar hun belangrijke doelen vertellen. Dit geeft focus en verbinding.



Over Nynke Valk

Persoonlijke ontwikkeling is de belangrijkste leidraad in mijn leven. Ik ben vooral geïnspireerd en gevormd door het boeddhistische gedachtengoed, waar ik al vroeg in mijn leven mee in aanraking kwam. Van juli 2006 tot november 2009 heb ik in Zuid-Frankrijk een driejarige full-time strikte retraite gevolgd. Ik geef inmiddels meer dan 30 jaar les als instructeur in het boeddhisme.

Een van de belangrijkste dingen die ik in het boeddhisme geleerd heb, is hoe je naar de essentie kunt gaan. Hoe je focus en innerlijke ruimte kunt vinden in een wereld met veel indrukken.

Deze agenda is bedoeld als hulpmiddel voor zelfregie, (zelf)compassie en om prioriteit te geven aan wat belangrijk is.

Zelf werk ik al meer dan tien jaar met de methode uit deze agenda. Het helpt me om mijn visie en mijn acties met elkaar te verbinden.

Met mijn eigen bedrijf, De Heldere Spiegel, houd ik me verder bezig met individuele coaching, training in mindfulness en compassie en het ondersteunen van kleine organisaties.

Ook heb ik sinds een paar jaar het schilderen weer opgepakt – van oorsprong ben ik kunstenaar.

Deze agenda draag ik op aan mijn geliefde moeder. Zij was een groot voorbeeld voor me.