

CHOICEPOINTS

HET PAD VOOR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Choicepoint

Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 12 – Bereik Je Ultieme Balans

Welke Keuzes Maak Je?

Kijk eens naar de keuzes die je in je leven, en in het bijzonder, op je verschillende levensfacetten maakt. Wat doe jij om succesvol te zijn en voldoening te vinden in wat je doet en hebt, en wie je bent?

Familie

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

Partner

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

Economische status

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

Materiële behoeften

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

Vrije tijd

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



Vriendschappen

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

Spiritualiteit / Religie

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

Vrijwilligerswerk / Goede doelen

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

Gezondheid

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

Balans Definiëren

Wat betekent balans voor jou? Noteer hieronder jouw eigen antwoord.

Balans betekent voor mij

.....
.....

Als je jouw definitie van balans neemt, wat is dan belangrijk voor je in het kader van balans?

Nu je balans hebt gedefiniëert, welke acties kun je voor jezelf nemen om deze balans op alle facetten te realiseren? Schrijf hieronder 3 actiepunten op per facet.

Familie

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



Partner

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

Economische status

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

Materiële behoeften

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

Vrije tijd

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

Vriendschappen

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

Spiritualiteit / Religie

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

Vrijwilligerswerk / Goede doelen

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

Gezondheid

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



Hoe zou je binnen deze facetten en specifieke stukken vaker 'nee' kunnen zeggen zonder je er schuldig over te voelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Balans en Geluk

Welke activiteiten geven je het plezier in je leven en dragen bij aan een gezonde balans?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jouw Facetten Gedefiniëerd

Neem nu even de tijd om in kaart te brengen hoeveel tijd je per facet kwijt bent op een dag of in een week. Door dit in kaart te brengen creëer je een overzicht voor jezelf dat aangeeft of je wel of niet op alle vlakken in balans bent. Lees desgewenst nogmaals dit stuk door in het inspiratieboek, om helder te krijgen wat elk facet precies beslaat (er kan een overlap in zitten).

Facet _____ tijd per dag in uren _____ Tijd per week in uren

Familie

Partner

Economische materialen

Materiële behoeften

Vrije tijd

Vriendschappen

Spiritualiteit / Religie

Vrijwilligerswerk / Goede Doelen

Gezondheid

Er zijn 24 uur in een dag en 168 uur in een week. Als je kijkt naar je antwoorden hierboven, wat is dan de verhouding van de tijd die je spendeert aan elk facet? Je kunt dit berekenen door het aantal uren per dag of per week te delen door 24 of 168. Het totaal van alle facetten moet altijd uitkomen op 1 en elk facet is dus een percentage van 1. Voorbeeld: je werkt 6 uur per dag. Met 24 uur in een dag is dat $6:24=0,25$. Je besteed dus een kwart van je tijd per dag aan werk. Werk je 40 uur per week, dan wordt dit: $40:168=0,238$, wat bijna een kwart van je beschikbare tijd is. Het totaal van alle tijd bij elkaar opgeteld = 1 (dus 24 uur in een dag =1 en 168 uur per week = 1).

Familie
Partner
Economische materialen
Materiële behoeften
Vrije tijd
Vriendschappen
Spiritualiteit / Religie
Vrijwilligerswerk / Goede Doelen
Gezondheid



Hoeveel **voldoening** haal je uit elk van deze facetten. Noteer je antwoord per facet ook in decimale n, bijvoorbeeld: uit je werk haal je een derde voldoening ten opzichte vna alle facetten. Je antwoord is dan 0,33. Het totaal vna alle facetten moet uitkomen op 1.

Familie
Partner
Economische materialen
Materiële behoeften
Vrije tijd
Vriendschappen
Spiritualiteit / Religie
Vrijwilligerswerk / Goede Doelen
Gezondheid

De Balance Equation

Bereken via de volgende formule wat je Return On Investment of ROI is per levensfacet. Je uitkomst moet een getal aangeven dat in de buurt ligt van 1.

Het percentage tijd besteed aan een facet gedeeld door het percentage aan levens - voldoening dat je hebt opgedaan = persoonlijke ROI-verhouding voor elk levens facet.

Familie
Partner
Economische materialen
Materiële behoeften
Vrije tijd
Vriendschappen
Spiritualiteit / Religie
Vrijwilligerswerk / Goede Doelen
Gezondheid



Aan de hand van je berekeningen en uitkomsten , per facet, waar zie je nu dat je veranderingen kunt aanbrengen om meer in balans te komen? Een getal lager dan 1 geeft aan dat je er meer tijd en/of aandacht aan kunt besteden, een getal boven 1 geeft aan dat je er minder tijd en/of aandacht aan kunt besteden.

Familie

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

Partner

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

Economische status

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

Materiële behoeften

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

Vrije tijd

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

Vriendschappen

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

Spiritualiteit / Religie

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



Vrijwilligerswerk / Goede doelen

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

Gezondheid

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

Nu je dit in kaart hebt gebracht, hoe voelt dit voor je? Ben je het eens met deze antwoorden?

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

Daag je Balans Uit

Om nieuwe doelen te bereiken heb je soms meer tijd nodig dan dat je normaliter doet. Op welke vlakken in jouw leven ben je bereid meer tijd, energie en hulpbronnen te steken om deze doelen te realiseren? Schrijf je doel op, hoeveel extra tijd, energie en hulpbronnen je eraan wilt besteden, en hoe lang je bereid bent dit te doen.

Familie

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



Partner

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

Economische status

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

Materiële behoeften

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

Vrije tijd

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

Vriendschappen

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

Spiritualiteit / Religie

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

Vrijwilligerswerk / Goede doelen

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

Gezondheid

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



Onthoud de miljard Euro vraag

In eerdere sessies heb ik het gehad over de 1 miljard Eurovraag; de vraag wat je zou doen als geld geen beperkende factor zou zijn. Ik stelde voor dat je deze vraag gebruikte in het stellen van je lange termijndoelen in elk van je levensfacetten. Kijk nog eens terug op die oefening.

Nu je de tijd hebt gehad in deze sessie, stel jezelf eens dezelfde vraag en vergelijk je antwoorden.

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn in het creëren van geluk, happiness en het welzijn van je familie?

Als jij € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn in het creëren van plezier en voldoening met je partner?

Als jij € 1.000.000.000 zou hebben, hoe zou jouw financiële situatie er dan anders uitzien vergeleken met vandaag?

Wat zouden jouw materiële behoeften zijn als je € 1.000.000.000 zou hebben?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft jouw vrije tijdbesteding?

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft jouw vriendschappen?

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

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn als het aankomt op jouw spiritualiteit of religieuze activiteiten?

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

Als je € 1.000.000.000 zou hebben, wat zou dan jouw ultieme doel zijn voor wat betreft vrijwilligerswerk en goede doelen?

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



Als jij €1.000.000.000 zou hebben, hoe zou jij dan werken om de ultieme gezondheid te krijgen?

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

En tot slot: Hoe zou jij je ideale personal fitness-niveau verkrijgen?

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

