



## Werkblad 'verhuistips' geef je leven de vorm die bij jou past

Hierbij ontvang je het werkblad om aan de slag te gaan met je eigen leven. Hoe creëer je je eigen regenboogtrap? Welke kleuren passen bij jou? En hoe match je je omstandigheden met wie je werkelijk bent? Hier wat tips om mee aan de slag te gaan.

### 1. Maak een collage of moodboard

Een stapel tijdschriften, schaar (scheuren mag ook) en lijm en verzamelen maar. Alle afbeeldingen (liefst zo min mogelijk tekst) die je aanspreken haal je eruit. Pas daarna ga je sorteren en plak je het op een A4, lekker over elkaar heen. Dit is jouw 'Mijn 2015' collage!

### 2. Maak je eigen kalender of agenda

Koop een eenvoudige weekkalender of jaaragenda (bv van de Hema). Maak deze echt van jezelf: plaatjes erbij, mooie teksten, jouw kleuren. Zo help je jezelf herinneren aan wat voor jou belangrijk is.

### 3. Afspraak met jezelf

Je hebt vast al veel gepland met de feestdagen. Is er ook nog ruimte voor jou? Nu inplannen (anders weet je wel hoe het gaat). Ga iets doen waar jij heel erg van geniet: boswandeling, tijdschrift lezen, een middag naar je eigen muziek luisteren. Alles mag op 2 voorwaarden: geen scherm (tv/tablet/computer/smartphone) en geen anderen. Helemaal jij alleen en speciaal voor jou! De workshop hierboven past hier uiteraard prima in 😊.

### 4. Lees een boek (oké: kijk een film mag ook)

Vraag je vriendinnen door welk boek zij geïnspireerd raakten. Lees een boek en volg de hoofdpersoon. Wat kun je van hem/haar leren? Welke zinnen raken je? Welke parallellen zie je en waar maakt de hoofdpersoon keuzes die jou ook zouden kunnen helpen? Schrijf alles op en handel vervolgens een dag lang zoals de hoofdpersoon zou doen.

### 5. Small Steps

Bedenk één ding dat je echt wilt veranderen in 2015. Schrijf het op. Hak het nu in stukjes: uit welke delen bestaat het? Misschien zie je een volgorde. Kies het allereerste onderdeel en maak er minimaal 10 kleine stapjes van. Schrijf deze op. Doe stapje 1. That's it! Oh ja: stop met het creëren van enorme bergen...

