



Vitality Inspiration Pointers (VIP)

Alsjeblieft! Je VIP voor meer energie en vitaliteit. Zo blijf je altijd 'on the move', je VIP blijft daarbij je leidraad, je past het steeds aan aan je veranderende behoeften en omstandigheden. Being fit en being future fit!

Vitality goals

Formuleer hieronder je belangrijkste vitaliteitsdoelstelling voor de komende periode. Definieer zelf de periode (komende maand, kwartaal, ½ jaar). Maak ze specifiek voor jou en zo concreet (meetbaar, merkbaar resultaat) mogelijk.

Mijn privé vitaliteitsdoel is:

1.
.....

Mijn werk vitaliteitsdoel is:

1.
.....

Schrijf hieronder de concrete acties op die je gaat ondernemen om deze doelen te realiseren. Ze zijn gerubriceerd aan de hand van een (hopelijk) energie gevend ezelsbruggetje:

Z- BRAVO'S!

De volledige VIP bevat bij iedere letter van de 'Z-BRAVO'S!' meerdere aandachtsgebieden. In deze inspiratie VIP tref je bij iedere letter alvast één suggestie aan. Tijdens coaching en trainingen werk je met de volledige VIP.

Z Zelfmanagement – Zingeving - Zakelijk

- Zelfmanagement (timemanagement, grenzen stellen, patronen doorbereken zoals pleasen, perfectionisme, veel opstarten maar niet afmaken, je sterker voordoen dan je bent, altijd haast hebben). Patronen doorbreken die mede hebben bijdragen aan de huidige situatie. Daarin ontwikkelen en je keuzerepertoire verbreden draagt bij aan iedere nieuwe situatie, klein of groot.

To do Z	Wat ga ik precies doen of laten? Wat ga ik in gang zetten om daar te komen?	Frequentie	Startdatum
1.
2.

B Beweging

- Beweging is goed. Bij voorkeur in een rustig tempo. Buitenshuis en met name in de natuur (liever in een park dan in een winkelstraat) werkt het meest ontspannend en vitaliserend. Kijken naar natuur helpt ook! Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat patiënten in een ziekenhuis sneller genezen bij uitzicht op natuur. Een ander onderzoek toont aan dat de kleur groen zeer ontspannend werkt.

To do B	Wat ga ik precies doen?	Frequentie	Startdatum
1.
2.

R Relaties

- We zijn sociale wezens. Relaties bepalen in hoge mate ons geluksgevoel. Gehuwde ouderen leven vaak langer, vitaler en gelukkiger. Ga voor jezelf na welke relaties voor jou het meest waardevol zijn. Relaties waarin je helemaal jezelf kunt zijn, je kwetsbaarheid kunt delen, je steun krijgt, je energie opdoet, je een grote mate van verbondenheid ervaart. Omring je de komende periode vooral met de mensen die deze betekenis voor je hebben.

To do R	Wat ga ik precies doen	Frequentie	Startdatum
1.

2.
----	----------------	-------	-------

A Ademhaling

- De ademhaling werkt als “acculader” van het lichaam. Een rustige ademhaling brengt je lichaam in de herstelstand. Ademhalingsoefeningen brengen ontspanning en meer contact met je lijf, waardoor je ook kan ervaren dat je minder in je hoofd zit.

To do A	Wat ga ik precies doen	Frequentie	Startdatum
1.
2.

V Voelen

- Voelen: stel jezelf regelmatig vragen als ‘wat doet dit met mij?’, ‘wat wil ik?’ hoe voel ik me?’ ‘waar heb ik nu behoefte aan?’ Maak contact met je lijf en met je gevoel en weeg die informatie mee in je besluit. Je kunt ook in kaart brengen wat voor jou ENERGIEGEVERS en ENERGIEVRETERS zijn.

To do V	Wat ga ik precies doen	Frequentie	Startdatum
1.
2.

O Ontspanning

- Ontspanning. Wat helpt jou verder om te ontspannen. Dat kan van alles zijn! Yoga, mindfulness, meditatie, bioscoop/theater, een massage, sauna, creatief bezig zijn, muziek, even de tuin in, sociale activiteit, etc.

To do O	Wat ga ik precies doen	Frequentie	Startdatum

1.
2.

S Slaap

- Slaap. Tijdens onze slaap rusten we het meeste uit en laden we onszelf op. De ‘master-accu’! Tijdens de slaap herstellen stresshormoonspiegels zich en wordt informatie van de dag verwerkt en geordend. Ga ’s avonds zoveel mogelijk rond dezelfde tijd naar bed en ’s morgen ook weer rond dezelfde tijd uit bed. Mogelijk lig je in het begin dan even wakker. Op den duur went je lichaam aan het nieuwe ritme en val je eerder in slaap. Ga na het avond eten ‘opslomen’. Geen drukke activiteiten meer, alleen nog rustig makende activiteiten. TV, computer, smartphones en tablets vermoeien je hersenen, houd daar ’s avonds rekening mee. Een slaapritueel (vast patroon van aanstalten maken om naar bed te gaan) helpt ook goed. Voor sommige mensen werkt een kopje thee en een douche voor het slapen gaan heel goed. Mogelijk kan je ‘slaaphygiëne’ nog verbeteren; donkere, stille slaapkamer, zonder wifi, frisse lucht, opgeruimd, een kamer die je helpt te ontspannen.

To do S	Wat ga ik precies doen	Frequentie	Startdatum
1.
2.

Kijk nu nog eens naar al je geformuleerde pointers. Is het te veel of te weinig? Zijn de frequenties voldoende afgewogen? Zijn de startdata voldoende uiteenlopend (je kunt niet alles tegelijk)? Start je acties op korte en langere termijn? Pas eventueel nog wat aan. En dan... vandaag (nu direct) starten! 😊