



Balansoefening: Mijn Weekspiegel.

Inleiding:

Deze oefening is gebaseerd op technieken uit life design, een stroming ontwikkeld aan Stanford University door onder meer Bill Burnett & Dave Evans. Life design helpt mensen om hun leven te benaderen als een creatief ontwerpvragestuk: het ontdekken, testen en bijsturen van levenspaden op basis van reflectie en intentie. De "weekspiegel" is een praktische afgeleide daarvan.

Onze tijdsbesteding is vaak een spiegel van onze prioriteiten — of van externe verwachtingen waar we ons naar voegen. Door stil te staan bij hoe je je tijd werkelijk verdeelt, ontstaat bewustzijn over discrepanties tussen je realiteit en je verlangen. De oefening helpt je om meer autonomie te nemen over je tijd én je energie, en zo stappen te zetten naar een leefstijl die jouw welzijn ten goede komt.

Waarom belangrijk bij balans?

- Helpt automatische patronen zichtbaar maken
- Versterkt regie over je weekindeling
- Maakt ruimte voor wat écht belangrijk is
- Verlaagt het gevoel van 'geleefd worden'

Oefening:

Doel: Inzicht krijgen in hoe je je tijd écht besteedt versus hoe je dat zou willen.

Duur: 20 min

Inspiratie: Tijdmanagementreflecties uit de life design-methodiek

Stappen:

1. Teken een raster van 7 dagen met dagdelen (ochtend, middag, avond).
2. Vul in hoe je je tijd afgelopen week écht hebt besteed.
3. Teken daarnaast je ideale week zoals je die zou willen.
4. Vergelijk beide en identificeer de verschillen.



Reflectie:

Wat valt mij op aan mijn huidige tijdsverdeling?

Welke onderdelen van mijn ideale week wil ik eerst proberen te realiseren?

Welke taken of verplichtingen zouden kunnen verschuiven of vereenvoudigen?

Welke overtuiging houd mij mogelijk tegen om die verandering aan te brengen?