

TIJD VOOR JEZELF

Een dag bestaat uit 24 uur en toch is de tijdsindeling, maar ook de tijdsbeleving voor iedereen verschillend.

'Me-time' is een term die steeds vaker in de mond genomen wordt en in allerhande lifestylemagazines opduikt. Maar wat doe je dan precies met de tijd voor jezelf? En wat is de meerwaarde ervan?

Tijd nemen voor jezelf is belangrijk. Het maakt je gelukkiger. Of het nu dagelijks een kwartiertje is, een uurtje per week, een halve dag of een luilekkere zondag. Het maakt niet uit. De voordelen zijn welgekomen. Meer rust, energie, geluk, balans en creativiteit.



Dit boekje helpt je om meer inzichten te krijgen en geeft je inspiratie. Stel je de volgende vragen:

- Hoe beleef ik mijn tijd nu?
- Wat vind ik belangrijk in mijn leven?
- Wat doet mij de tijd vergeten?
- Bestaat mijn tijd enkel uit 'vullende' dingen (datgene wat moet) of ook uit 'voedende' activiteiten (datgene wat mij gelukkig maakt)?

TIJD IS NIETS,
WAT JE ERMEE
DOET TELT



We organiseren cursussen
"Me-time creatief bekeken"

zie
p. 16

CREATIVItijd

Wat zit er in een woord?

Maak van elke letter een nieuwe woord rond dit thema:

C
R
E
A
T
I
V
I
T
I
J
D

Maak een nieuwe zin met een aantal van deze woorden:

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

JOUW ME-TIME PLEKJE

Heb jij een plekje voor jezelf in je huis, je tuin...?

Een plek waar je tot rust komt, waar je graag vertoeft, of graag creatief bezig bent?

Maak een foto van jouw plekje en deel het met ons:



[instagram.com/creativitijd.samana](https://www.instagram.com/creativitijd.samana) (vermeld #creativitijd.samana)



[facebook.com/samana-limburg](https://www.facebook.com/samana-limburg)



mail naar: creativitijd.limburg@samana.be

TIP!

Foute me-time plekjes zijn de keukentafel, het toilet, de strijkkamer.



Stel, dit is jouw huis. Waar gaat
jouw tijd naartoe? Hoe tevreden
ben je hierover? Omcirkel wat bij
jou past...

We
organiseren
workshops
"Wat doe ik
met mijn tijd?",
zie pag. 16



Opleiding en groei 😊 😐 😞		 😊 😐 😞		
Ouderschap 😊 😐 😞	Sociaal leven 😊 😐 😞	Spiritualiteit 😊 😐 😞			
Werk 😊 😐 😞	Partner-relatie 😊 😐 😞	Vrijetijd en ontspanning 😊 😐 😞			
Familie 😊 😐 😞	Gezondheid 😊 😐 😞	Vrienden 😊 😐 😞			