

Ontspannen of doen wat je moet doen?

Waarom is het beter eerst te doen wat je moet doen voordat je gaat ontspannen?
Dit werkblad zal je helpen die vraag te beantwoorden.



ONTSPANNING



VERANTWOORDELIJKHEDEN

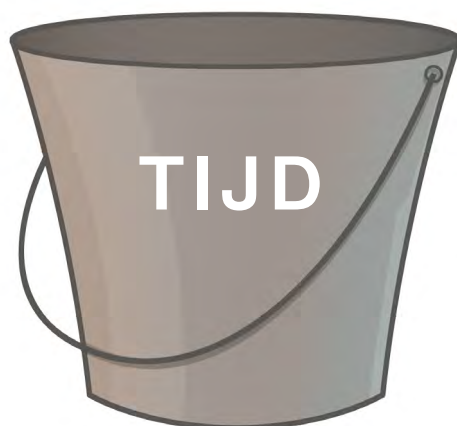


Het zand staat voor ontspanning.
De stenen beelden je
verantwoordelijkheden af
— de dingen die je moet doen.



De les?

Als je een emmer met grote stenen vult en daarna zand toevoegt om de lege ruimten op te vullen, past het er allemaal in. Maar als je eerst het zand in de emmer doet, is er niet genoeg ruimte voor alle stenen.



Wat doe jij het eerst?

Kijk naar de plaatjes en vink A of B aan onder de volgorde van activiteiten waar je jezelf in herkent.



A

☐

Ik ben een 'zand eerst'-type.



B

☐

Ik ben een 'stenen eerst'-type.

Doe nu het volgende:

Schrijf op welke verantwoordelijkheden je elke week hebt.

Schrijf op wat je graag aan ontspanning doet, waaronder de sporten die je leuk vindt.



Combineer hieronder de twee lijstjes en begin met wat voor jou het belangrijkste is. Vink dan aan of het 'zand' of 'steen' is.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Zijn de activiteiten boven aan je lijst verantwoordelijkheden of ontspanning? Als ontspanning bovenaan staat, moet je je schema misschien aanpassen om alles af te krijgen.

Door je verantwoordelijkheden voorrang te geven, zul je alle belangrijke dingen kunnen doen en ook nog tijd hebben voor ontspanning.

Bedenk wat echt belangrijk is (Filippenzen 1:10).