

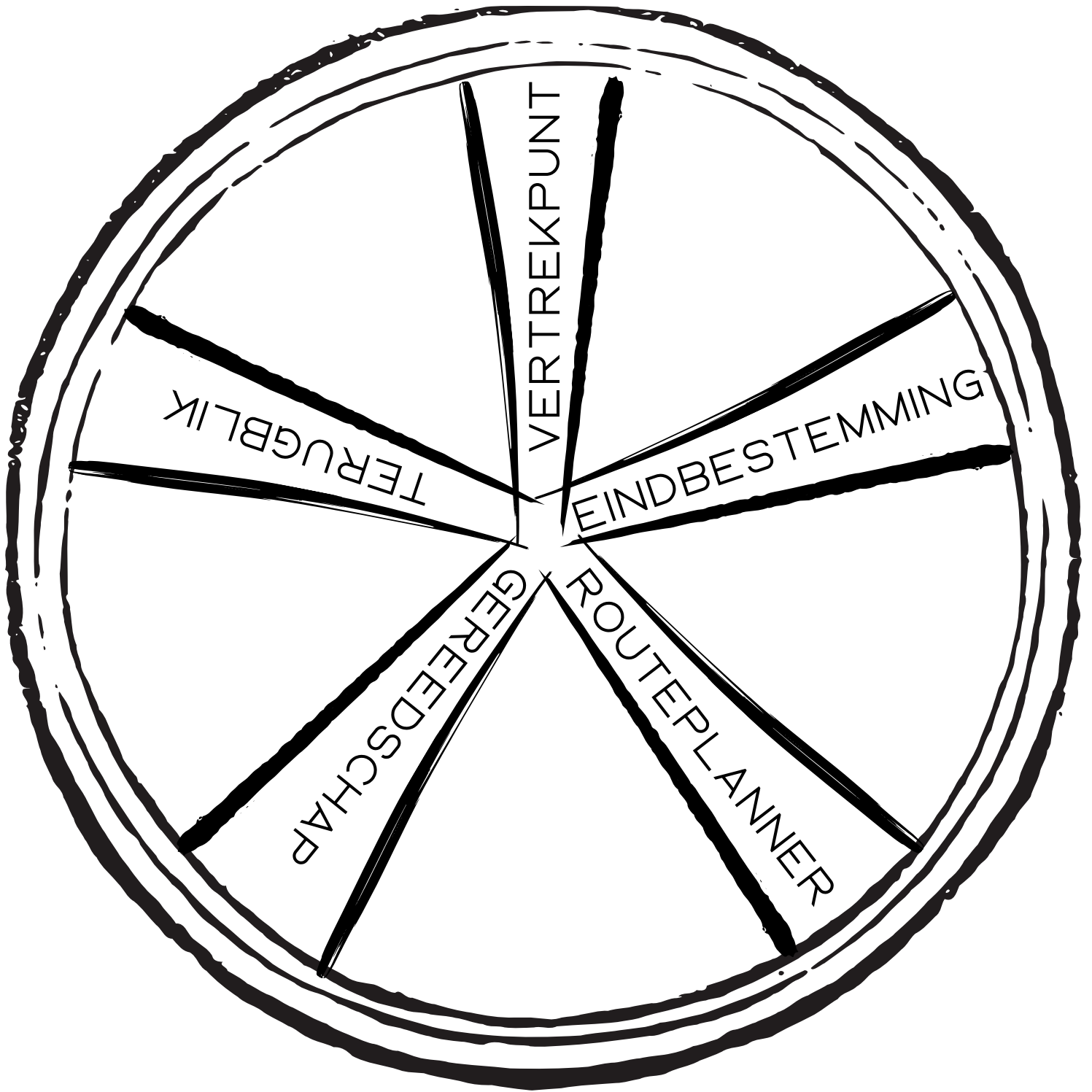


**MET BEIDE  
WIELEN OP  
DE GROND**

VOORUIT BLIJVEN GAAN TERWIJL JE  
CHRONISCHE ZIEKTE JE AFREMT

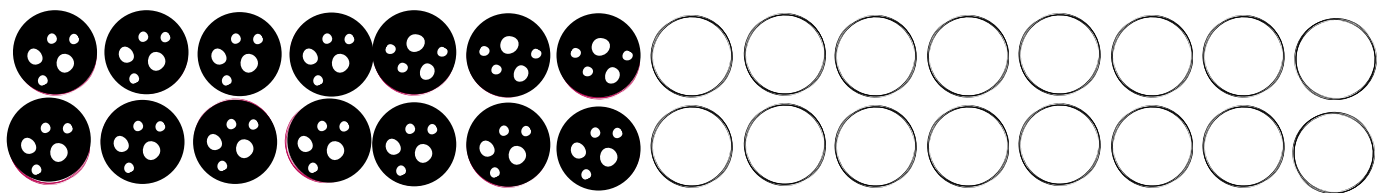
**BIJLAGEN  
BIJ DEEL 2**

JACQUELINE VAN KUILENBURG

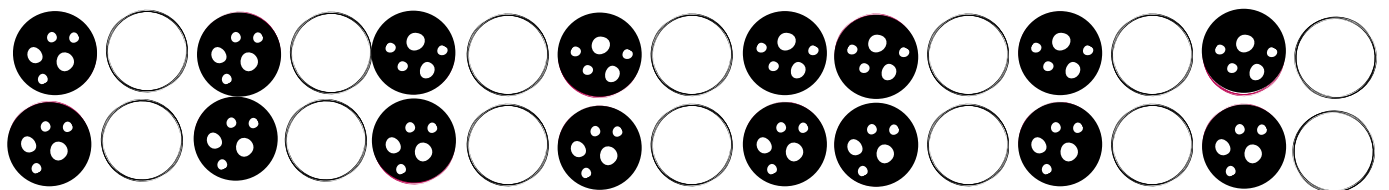


# SALAMI TECHNIEK

NIET ALLES ACHTER ELKAAR

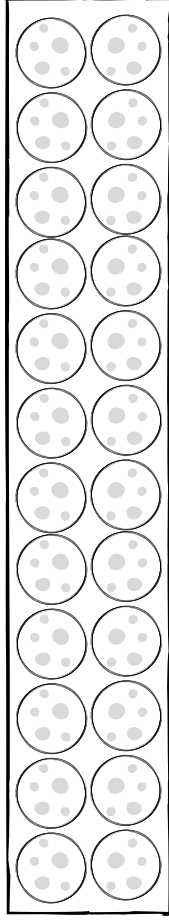


MAAR VOLGENS DE SALAMITECHNIEK!

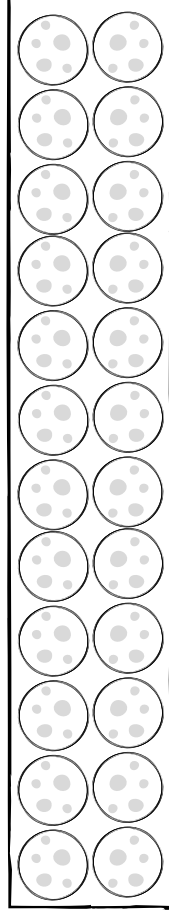




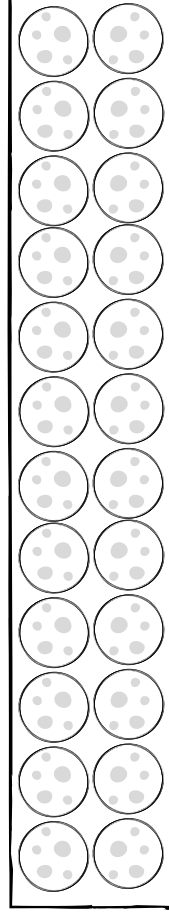
MAANDAG



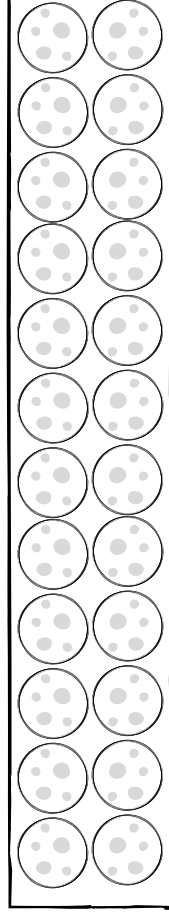
DINSDAG



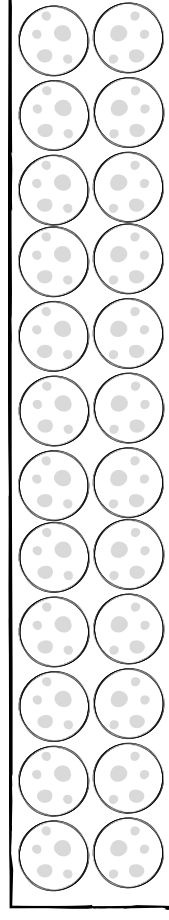
WOENSDAG



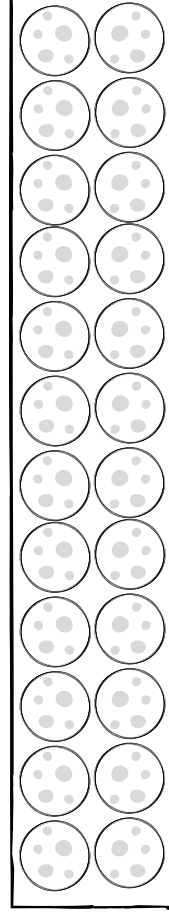
DONDERDAG



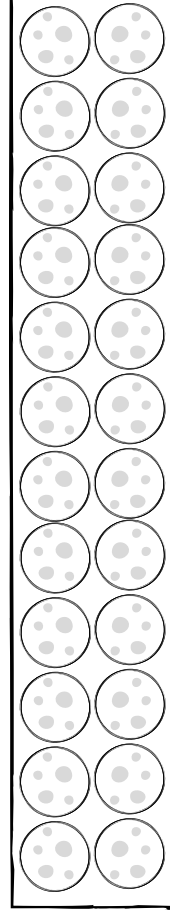
VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG

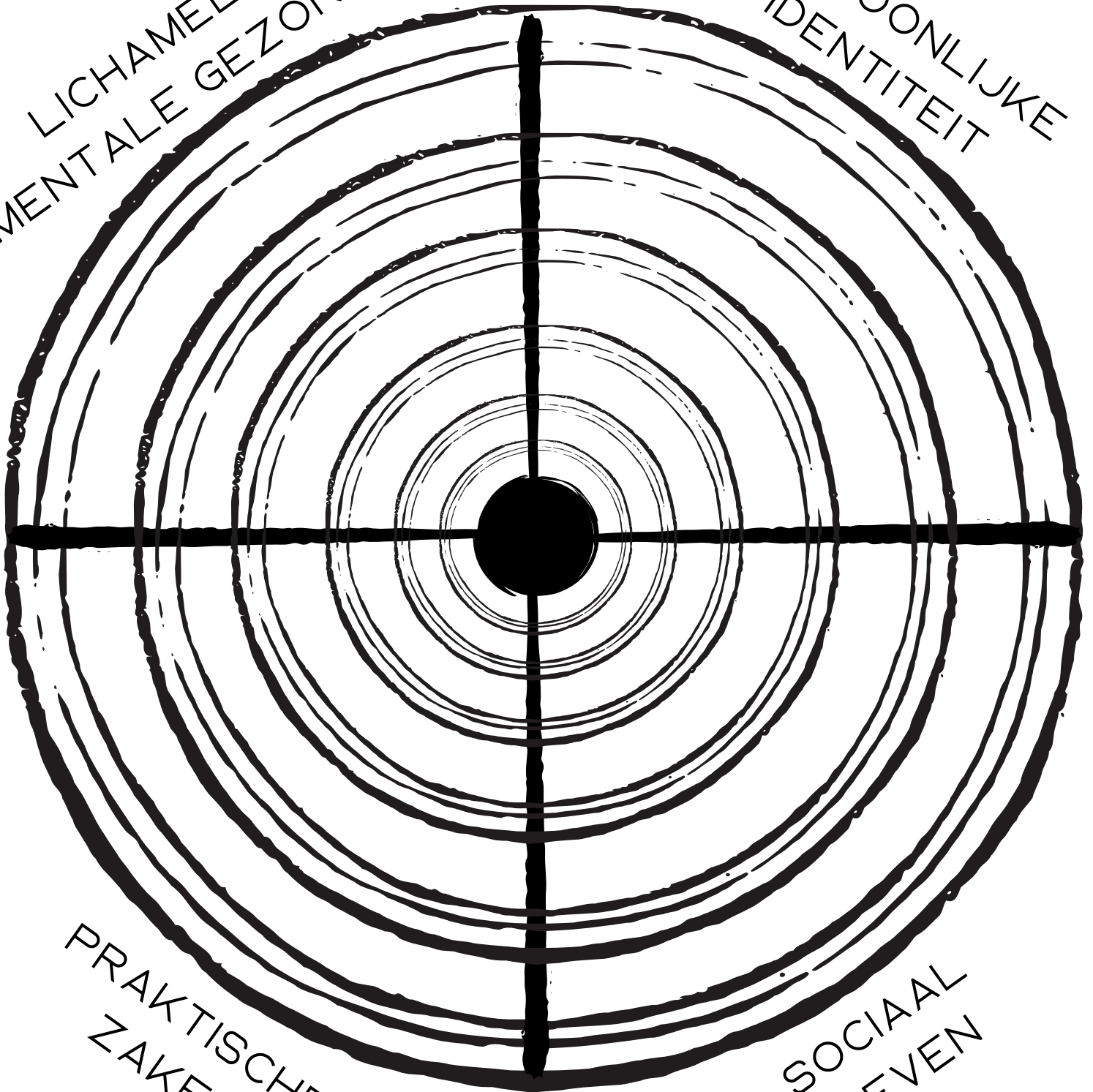


SALAMI  
DAGBOEK  
DEEL 2



LICHAMELIJKE/  
MENTALE GEZONDHEID

PERSOONLIJKE  
IDENTITEIT



PRAKTISCHE  
ZAKEN

SOCIAAL  
LEVEN



CIRKEL VAN  
BETROKKENHEID

CIRKEL  
VAN  
INVLOED

# PLAN

WANNEER	WAT	WAAROM	(MET) WIE	WAAR(MEE)	HOE
VERSPREID JE ACTIES OVER EEN PERIODE EN ZET ZE OP EEN LOGISCHE VOLGORDE. BENOEM DATUM EN TIJD (OF DAGDEEL), DUUR OF PERIODE.	BESCHRIJF DE ACTIE, ACTIVITEIT OF HANDELINGEN DIE JE IN WILT ZETTEN.	NOEM HET DOEL WAAR DEZE ACTIE BIJ HOORT.	ALS DIT VAN TOEPASSING IS EN JE NAAST JEZELF EEN ANDER NODIG HEBT, KUN JE DIE PERSOON HIER NOEMEN.	BESCHRIJF IN WELKE RUIMTE DE ACTIE PLAATSVINDT EN WELKE (HULP-)MIDDELEN OF AANPASSINGEN JE HIERBIJ NODIG HEBT.	BESCHRIJF HOE JE DIT GAAT AANPAKKEN, WELKE METHODE JE INZET.
DAG 1					
DAG 2					
DAG 3					

## KANBAN BORD

NOG TE DOEN	MEE BEZIG	AFGEROND
DRIE WEKEN LANG ÉÉN KEER PER WEEK EEN RONDJE VAN 20 MINUTEN FIETSEN.	DRIE WEKEN LANG ÉÉN KEER PER WEEK EEN RONDJE VAN 15 MINUTEN FIETSEN.	DRIE WEKEN LANG ÉÉN KEER PER WEEK EEN RONDJE VAN 10 MINUTEN FIETSEN.
DRIE WEKEN LANG ÉÉN KEER PER WEEK EEN RONDJE VAN 25 MINUTEN FIETSEN.		
VIER WEKEN LANG MIJN DAG INDELEN NAAR DE OPGESTELDE DAGINDELING EN NAAR HET AANTAL PLAKJES SALAMI WELKE IK HEB.	EEN EVENWICHTIGE DAGINDELING OPSTELLEN WAARIN MIJN PLAKJES SALAMI IN BALANS ZIJN MET RUSTMOMENTEN EN MET NIET MEER PLAKJES DAN IK AANKAN.	EEN WEEK LANG MIJN DAG IN KAART BRENGEN VOLGENS DE SALAMITECHNIEK.



## EISENHOUWER MATRIX

	DRINGEND	NIET DRINGEND
BELANGRIJK	1 DRINGEND EN BELANGRIJK: KRITISCHE ACTIVITEITEN, DUS DIRECT HANDELEN	2 NIET DRINGEND, WEL BELANGRIJK: BELANGRIJKE DOELEN, DUS INPLANNEN
NIET BELANGRIJK	3 WEL DRINGEND, NIET BELANGRIJK: ONDERBREKINGEN, DUS DELEGEREN	4 NIET DRINGEND, NIET BELANGRIJK: AFLEIDING, DUS NIET DOEN

IMPACT

HOOG	1	1	1
	1	2	2
LAAG	1	2	3
	LAAG		HOOG

MOEITE



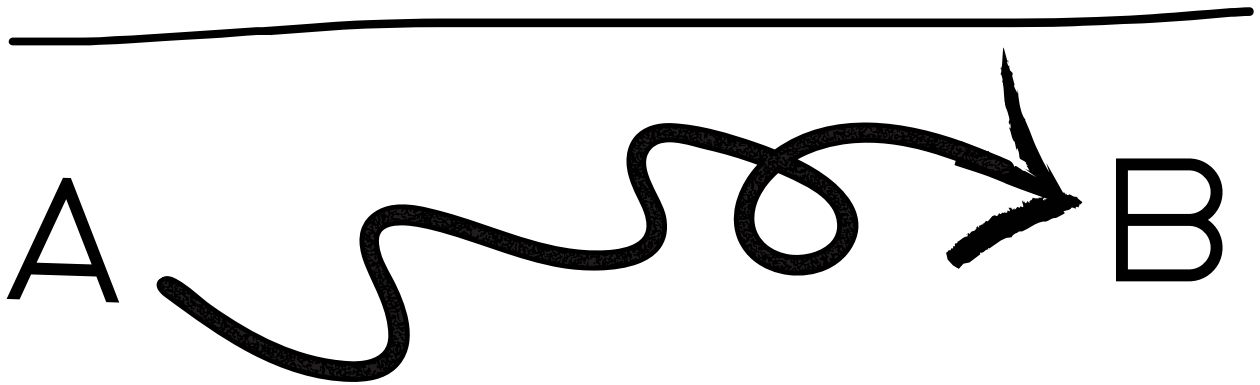


# EXIT-TICKET 1

KRUIS AAN BIJ WELK GEBIED HET DOEL EN DE ACTIES OP  
DIT TICKET HOREN:

- LICHAMELIJKE/MENTALE GEZONDHEID
- PERSOONLIJKE IDENTITEIT
- SOCIAAL LEVEN
- PRAKTISCHE ZAKEN

BESCHRIJF JE DOEL EN GEEF OP DE LIJN VAN A NAAR B  
AAN IN HOEVERRE JE DIT DOEL AL BEREIKT HEBT:

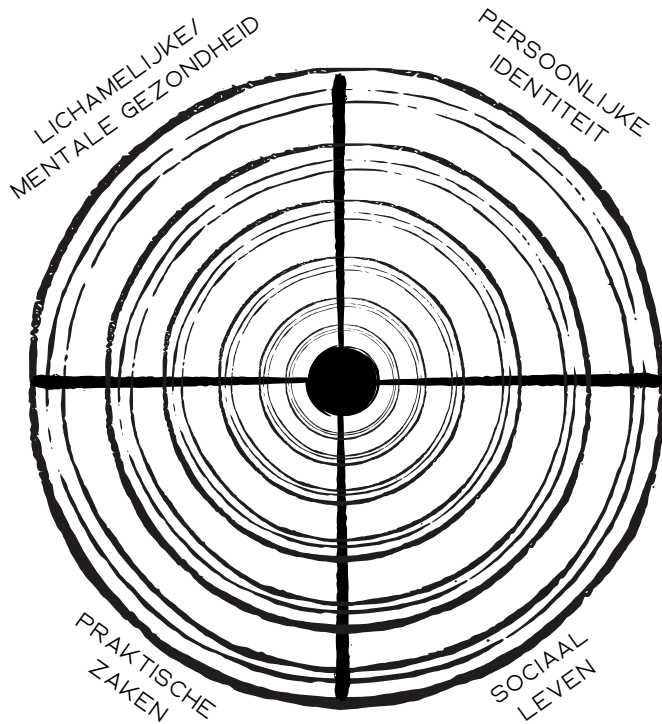


BESCHRIJF JE ACTIES WELKE JE BIJ DIT DOEL HEBT  
INGEZET EN IN HOEVERRE JE DEZE ACTIES  
DAADWERKELIJK HEBT UITGEVOERD:

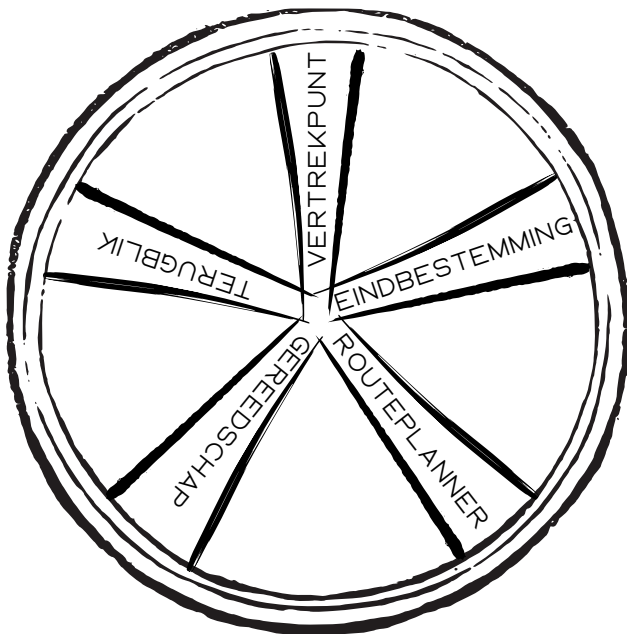
<hr/>	
<hr/>	
<hr/>	

# EXIT-TICKET 2

HOE DICHT STA JE NU BIJ JE DOELEN EN WAARDEN DIE JE VOOR OGEN HAD?



WELKE SPAKEN VAN JE WIEL HEBBEN REPARATIE NODIG? HOE PAK JE DAT AAN?



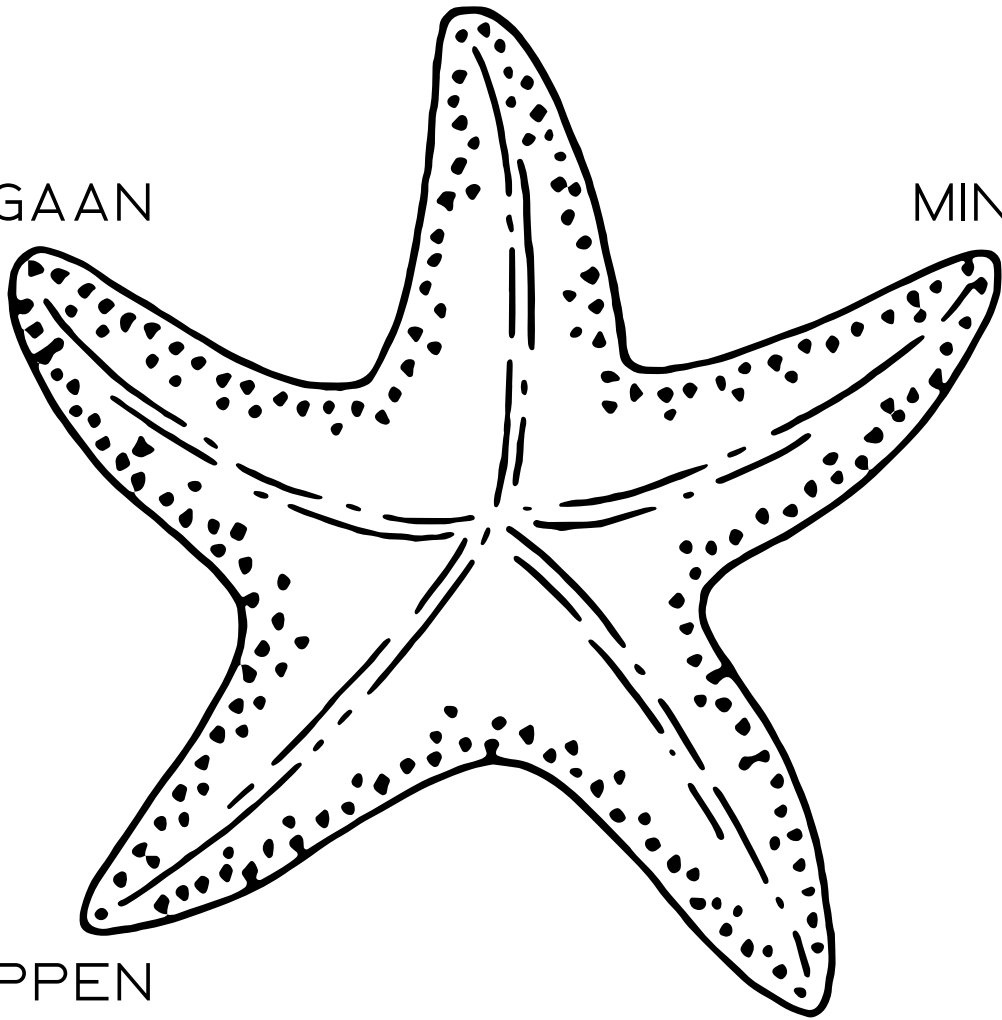
HOE TEVREDEN BEN JE OVER DE UITVOERING VAN JE PLAN TOT NU TOE?



MEER

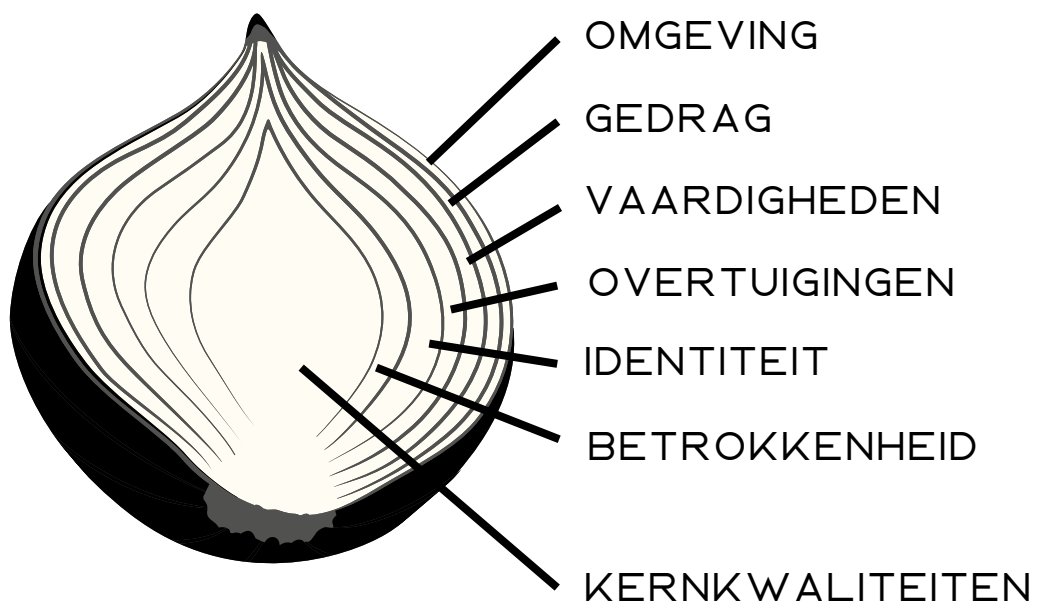
DOORGAAN

MINDER



STOPPEN

STARTEN



## SAMENVATTING

### VERTREKPUNT

WAT ZIJN OP DIT MOMENT JE MOGELIJKHEDEN EN BEPERKINGEN?  
WAT VIND JE BELANGRIJK IN HET LEVEN?  
  
GEEF EEN OMSCHRIJVING VAN WAAR JE STAAT MET BETREKKING TOT DE VIER GEBIEDEN.

### EINDBESTEMMING

WAT WIL JE BEREIKEN?  
WAT HOUDT JE DAARIN TEGEN?  
  
STEL PASSENDE EN DUIDELIJKE DOELEN OP.

### ROUTEPLANNER

HOE WIL JE JE DOELEN BEREIKEN?  
WAT HEB JE HIERBIJ NODIG?  
WAAR MOET JE REKENING MEE HOUDEN?  
  
SPLITS JE DOELEN OP NAAR KORTE TERMIJNDOELEN, PLAN ACTIES IN DIE DAARBIJ PASSEN EN EVALUATIEMOMENTEN. BRENG JE BENODIGDHEDEN EN RANDVOORWAARDEN IN KAART.

### GEREEDESCHAPS KOFFER

HOE GA JE JE ROUTE VASTLEGGEN?  
WAT HELPT JOU BIJ HET MAKEN VAN KEUZES OF BIJ TEGENSLAGEN?  
  
VERZAMEL JE TOOLS EN HOUDT ZE BINNEN HANDBEREIK.

### TERUGBLIK

(IN HOEVERRE) IS JE DOEL BEHAALD?  
HOE IS JE REIS VERLOPEN?  
  
STEL ZELF VRAGEN OP DIE JE WILT BEANTWOORDEN, OF MAAK GEBRUIK VAN EEN EVALUATIE- OF REFLECTIEMETHODE.

VOORBEELD HET WIEL IN HANDEN

LICHAMELIJKE/ MENTALE GEZONDHEID

PERSOONLIJKE IDENTITEIT

PRAKTISCHE ZAKEN

SOCIAAL LEVEN

VERTREKPUNT

HET LUKT ME OM MIJN DAGEN IN BALANS TE HOUDEN QUA BELASTBAARHEID, VOEL MIJN GRENZEN GOED AAN, MAAR IK KOM TE WEINIG AAN LICHAAMSBEWEGING. ZORGAAM ZIJN VOOR MIJN LIJF VIND IK BELANGRIJK.

IK VIND HET NOG LASTIG DAT IK GEEN DOCENT MEER BEN, WIL MIJN KENNIS EN ERVARING IN BLIJVEN ZETTEN EN BIJHOUDEN ALS VRIJWILLIGER. LEERGIERIG ZIJN EN OPENSTAAN VOOR NIEUWE ERVARINGEN VIND IK DAARBIJ BELANGRIJK.

STRAKS HEB IK ALLEEN NOG EEN IVA-UITKERING EN DE KINDEREN GAAN BINNENKORT NAAR EEN VERVOLGOPLEIDING. ZORGVULDIG ZIJN IN HET UITVOEREN VAN TAKEN EN EEN BIJDRAGE LEVEREN IN HET GEZIN VIND IK BELANGRIJK.

IK HEB VEEL VRIJE TIJD IN MIJN AGENDA, MAAR DOORDAT IK NIET MEER WERK WEINIG CONTACT BUITEN MIJN GEZIN. STEUN ZIJN VOOR FAMILIE EN VRIENDEN VIND IK BELANGRIJK.

EINDBESTEMMING

OP 31 MEI HEB IK HET FIETSEN OP MIJN DRIEWIELLIGFIETS OPGEBOUWD NAAR 30 MINUTEN ZONDER PAUZE.

OP 31 JULI HEB IK DRIE VERSCHILLENDE WEBINARS/ CONFERENTIES BIJGEWOOND EN HIER EEN VERSLAG OVER GESCHREVEN.

OP 31 DECEMBER WEET IK WAT MIJN MAANDELIJKSE INKOMSTEN EN UITGAVEN ZIJN EN ZIJN DE SPAARPOTJES VOOR DE STUDIE VAN DE KINDEREN AANGEVULD TOT €5000.

IK NEEM ZELF HET INITIATIEF TOT CONTACT EN IETS AF TE SPREKEN MET FAMILIE EN VRIENDEN.

ROUTEPLANNER

WANNEER:  
ELK WEEKEND.

WANNEER:  
PLANNEN IN JANUARI, CHECK TUSSENDOR DE ELKE MAAND, BIJWONEN VOLGENS PLANNING, VERSLAG SCHRIJVEN DAG NA BIJEENKOMST.

WANNEER:  
MAANDELIJKS CHECKEN EN EXTRA SPAREN WAAR MOGELIJK.

WANNEER:  
MINSTENS IX PER TWEE WEKEN, ELKE DRIE MAANDEN EVALUEREN.

WAT:  
RONDJE FIETSEN

WAT:  
UITZOEKEN WELKE WEBINARS/ CONFERENTIES INTERESSANT EN TOEGANKELIJK ZIJN, DEZE BIJWONEN, AANTEKENINGEN MAKEN EN UITWERKEN.

WAT:  
INKOMSTEN EN UITGAVEN IN KAART BRENGEN EN GELD SPAREN.

WAT:  
BELLEN, APPEN, BERICHTJES VIA SOCIAL MEDIA OM AF TE SPREKEN OM OP VISITE TE GAAN OF SAMEN WAT TE ONDERNEMEN.

(MET) WIE:  
ALLEEN

(MET) WIE:  
MET ANDERE DEELNEMERS.

(MET) WIE:  
ALLEEN

(MET) WIE:  
FAMILIE EN VRIENDEN

WAAR(MEE):  
DRIEWIELLIGFIETS

WAAR(MEE):  
INTERNET/LAPTOP OF OP LOCATIE

WAAR(MEE):  
BANKAPP.

WAAR(MEE):  
AGENDA, TELEFOON

HOE:  
ELKE TWEE WEKEN VIJF MINUTEN LANGER FIETSEN, ROUTE VOORAF UITSTIPPELEN.

HOE:  
KANBAN-BORD

HOE:  
MET TRACKERS IN BULLET JOURNAL BIJHOUDEN MET GEGEVENS VAN BANKAPP.

HOE:  
WAT NODIG IN KAART GEBRACHT

GEREEDSCHAPSKOFFER

PLAN B BIJ SLECHT WEER: OEFENINGEN THUIS

PRIORITEITEN STELLEN

TRACKERS

REMINDER IN AGENDA, TOOLKIT COPINGSTRATEGIEËN

TERUGBLIK

EXIT-TICKET I ELKE MAAND INVULLEN EN OP 31 MEI.

UH-MODEL OP 31 JULI INVULLEN.

ZEESTER INVULLEN IN JUNI EN DECEMBER.

EVALUATIE IN MAART, JUNI, SEPTEMBER EN DECEMBER OP DOEL EN PROCES MET VRAGEN ALS:  
IS HET ME GELUKT?  
KAN DE FREQUENTIE HOGER OF LAGER?  
WELK CONTACT EN MET WIE WAS HET MEEST WAARDEVOL?