

www.Tensona.nl



Tensona Weekplan

Terug naar jezelf in 7 dagen

Een week vol kleine stappen met grote impact

Welkom!

Fijn dat je er bent. Dit weekplan is jouw zachte duwtje in de rug. Voor iedereen die even wil pauzeren, herontdekken en herbronnen.

Geen druk, geen to-do lijst – alleen aandacht voor wat er nú belangrijk is:

JIJ!

Elke dag krijg je een kleine opdracht of oefening die je helpt om meer rust, helderheid en energie te ervaren. Dit plan is ontworpen om in je dagelijkse leven te passen – ook als je het druk hebt.

www.Tensona.nl





✧ Dag 1 – De Pauzeknop indrukken

Thema: Ruimte creëren

Opdracht:

Zet vandaag 10 minuten een timer en doe... niets.
Geen telefoon, geen prikkels. Gewoon even zijn.
Adem, voel je voeten op de grond. Laat je hoofd even leeglopen.

Reflectie:

- Hoe voelt het om niets te doen?
- Wat gebeurt er in je lichaam?

Notities:



☐ 🌸 Dag 2 – Je innerlijke batterij opladen

Thema: Energie bewust ervaren

Opdracht:

Kies vandaag één activiteit die je energie geeft en geef daar bewust tijd aan (bijvoorbeeld wandelen, dansen, iets creatiefs doen, zingen). Doe dit minimaal 15 minuten.

Reflectie:

- Hoe voelde dit voor en na?
- Wat zegt dit over jouw energielekken en energiegeluks?

Notities:



☐ 🌀 Dag 3 – Jouw grenzen eren

Thema: Zelfzorg met lef

Opdracht:

Zeg vandaag bewust nee tegen iets dat je normaal uit gewoonte toestaat. Kies iets kleins. Geef jezelf toestemming om je grens te voelen en te respecteren.

Reflectie:

- Hoe voelde het om 'nee' te zeggen?
- Wat leverde het je op?

Notities:



☞ Dag 4 – Wat heb jij écht nodig?

Thema: Luisteren naar je binnenwereld

Opdracht:

Stel jezelf 3 keer vandaag de vraag:

“Wat heb ik nu écht nodig?”

Luister zonder oordeel. Antwoorden hoeven niet logisch te zijn – alleen eerlijk.

Reflectie:

- Wat kwam er boven?
- Wat zou er veranderen als je hier elke dag bij stilstaat?

Notities:



☀ Dag 5 – Dankbaarheid in actie

Thema: Licht op het goede

Opdracht:

Schrijf vanavond voor het slapengaan 3 dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent. Spreek ze eventueel ook hardop uit voor extra impact.

Reflectie:

- Wat deed dit met je stemming?
- Voel je verschil in energie?

Notities:



☐ 🖐️ Dag 6 – Vertragen is vooruitgaan

Thema: Ritme herstellen

Opdracht:

Doe vandaag één activiteit op de helft van je normale tempo. Eten, lopen, praten... voel wat er verandert als je vertraagt.

Reflectie:

- Wat merk je op als je vertraagt?
- Waar gun je jezelf méér van dit ritme?

Notities:



☐ 🌀 Dag 7 – Intentie zetten

Thema: Leven vanuit richting

Opdracht:

Neem een paar minuten om te voelen waar jij naartoe wil de komende tijd. Schrijf een intentie in de vorm van:

“Ik geef mezelf toestemming om...”

Bijvoorbeeld:

“Ik geef mezelf toestemming om rustiger te leven, zonder me daarvoor te verantwoorden.”

Reflectie:

- Wat betekent deze intentie voor jou?
- Hoe wil je deze vanaf nu in je dagelijks leven integreren?

Notities:



www.Tensona.nl



Tensona's uitnodiging

Je hebt deze week jezelf ruimte gegeven.

 Goed gedaan!

Wil je dit verdiepen?

Tensona biedt trajecten, e-coaching en e-learnings die je helpen verder te groeien in jouw tempo, met zachtheid én kracht.

*Met vertrouwen en warme groet,
Namens het Tensona team
Petra*

www.Tensona.nl

