LIJSTJES DES LEVENS 2

Nadia De Ley

Schrijver : Nadia De Ley
Coverontwerp : Vito Nieman
ISBN : 9789461938749
Uitgegeven via : Yanga.be
Print : Printforce, Alphen a/d Rijn
© Nadia De Ley

INDEX

Gezinsplanner ... 3
Om eender wat op aan te duiden ... 4
Medicijnen te nemen ... 5
Geschenken ... 6
Voorschotellijst van het huishouden ... 7
Visuele zelfvoorstelling ... 8
Voordien en tijdens activiteit ... 9
Van droog tot nat ... 10
Van was tot kast ... 11
Opgeruimd en netjes ... 12
Organiseren en zinvol pauseren ... 13
Kleren beheren ... 14
Special … de allerkleinsten ... 15
Persoonlijk onderhoud ... 16
Badkamer-kuuroord-recept ... 17
Waarom niet van alles wat ? ... 18
Regel van 3 en verhoudingen ... 19
Computer … al wat op weg ... 20
Engels en de tijden ... 22
Frans en de tijden ... 24
Nederlands … dt-regels ... 26
Taalproevers ... 27
Relaties … do's & don'ts ... 36
Dates … de ander en jezelf ... 38
Anti-depri & Liefdesverdriet ... 40
Afscheid loslaten ... 42
Ochtendmoment ... 43
Woede overheersing → beheersing ... 44
Communicatie … is 't verstaan ? ... 46
Assertiever kan ook ... 47
Positie positief ... 48
Ontspanning door visualisatie ... 49
Patronen … (h)erkennen en doorbreken ... 50
(Koop)verslaving, angst, compensatie, … ... 51
Leuk tijdverdrijf (met of zonder de kids) ... 52
Mopjes en raadseltjes ... 54
Astrologische tekens en eigenschappen ... 55
Catwalk … pasjes en poses ... 56
Dans … al(leen) op weg ... 57
Idolen ... 58
Versjes en liedjes (voor kinderen) ... 59
Beste … ! (verzoeklijstjes) ... 60
Kaartjes voor (samenwonende) koppels ... 61

GEZINSPLANNER 20 . .

WIE	MAANDAG . . / . .	DINSDAG . . / . .	WOENSDAG . . / . .	DONDERDAG . . / . .	VRIJDAG . . / . .	ZATERDAG . . / . .	ZONDAG . . / . .

Personen met een drukke agenda kunnen dit schema voor zich alleen gebruiken. Noteer ook aandachtspunten, dingen die je moet meenemen, ...

OM EENDER WAT OP AAN TE DUIDEN

	jan	feb	maa	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

MEDICIJNEN TE NEMEN

DOOR ……

'S OCHTENDS → …….. u	**'S MIDDAGS → …….. u**	**'S AVONDS → …….. u**	**'S AVONDS → …….. u**
Welk : ……	**Welk : ……**	**Welk : ……**	**Welk : ……**
Waarvoor : ……	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**
Hoeveel : ……	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**
Toediening : ……	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**
Nota : ……	**Nota : ……**	**Nota : ……**	**Nota : ……**
voor / na / tijdens … de maaltijd	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**
Periode : ……	**Periode : ……**	**Periode : ……**	**Periode : ……**
Welk : ……	**Welk : ……**	**Welk : ……**	**Welk : ……**
Waarvoor : ……	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**
Hoeveel : ……	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**
Toediening : ……	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**
Nota : ……	**Nota : ……**	**Nota : ……**	**Nota : ……**
voor / na / tijdens … de maaltijd	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**
Periode : ……	**Periode : ……**	**Periode : ……**	**Periode : ……**
Welk : ……	**Welk : ……**	**Welk : ……**	**Welk : ……**
Waarvoor : ……	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**	**Waarvoor : ……**
Hoeveel : ……	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**	**Hoeveel : ……**
Toediening : ……	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**	**Toediening : ……**
Nota : ……	**Nota : ……**	**Nota : ……**	**Nota : ……**
voor / na / tijdens … de maaltijd	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**	**voor / na / tijdens … de maaltijd**
Periode : ……	**Periode : ……**	**Periode : ……**	**Periode : ……**

GESCHENKEN

ALLERLEI

- zeggen voor welk bedrag iets mag kiezen
- indien toch iets praktisch : verlengkabel, dinamolamp, …
- muggennet (kader hoog genoeg of latjes tegen plafond)
- samengesteld mandje voeding
- samengesteld mandje drank
- lange sauslepel met krom uiteinde (voor mayonaisepot)
- dit boekje en Lijstjes des Levens 1

VOOR DE KIDS

- cadeaubon
- kleine maar sympathieke knuffel
- puzzel
- Rubik's cube
- geld voor de spaarboek
- scheurkalender met mopjes
- (bureau)lamp op zonne-energie

VOOR JE PARTNER

- cadeaubon
- klus(jesman)
- juweeltje(s)
- bon voor massage (lichaam, voeten, hoofd)
- etentje / ontbijt / … (thuis of elders)
- citytrip
- tegoedbon(nen)

EERDER TE VERMIJDEN

- praktisch huishoud-/werkgerief → alleen maar als je denkt te weten dat men dat nog nodig heeft
- eau de toilette, parfum, douchegel (kan overkomen als hint + meestal heeft men al een voorkeur)
- tickets voor uitstapjes, concerten, musea (tenzij je zeker weet dat men zulke activiteiten graag doet)

TIPS

- Houd het ticket nog even bij om eventueel te ruilen.
- Niet per se alleen voor vaste gelegenheden!
- Je kan met je partner overeenkomen dat ieder om beurt om de 3 maanden een klein dingetje organiseert.
- Een cadeau koop je naargelang je budget.
- Het heeft geen zin jezelf of het gezin in schulden te steken.
- Ga goed op tijd kijken waar het te koop is, of het te bestellen is, of er verschillende modellen van zijn, …
- Papier net iets te klein gesneden … probeer het schuin in te pakken.

VOOR FAMILIE OF KENNISSEN

- cadeaubon
- sjaal
- mok
- fles (wijn), …
- iets met gepersonaliseerde opdruk (mok, …)
- album met zelf samengestelde foto's
- dvd/cd-rom/stick met foto's/filmpje
- iets wat zij willen maar blijven uitstellen

CADEAUSYSTEMEN

- briefjes trekken voor wie je iets 'moet' kopen
- als (vaste) beloning voor werkjes of resultaten

De cadeautjes zijn enkel voor 't gemak wat gesorteerd. Zelf hersorteren en aanvullen maar !

VOORSCHOTELLIJST VAN HET HUISHOUDEN

(SOMMIGE DINGEN ZELFS MEERDERE KEREN … PER DAG/WEEK/MAAND/JAAR … PER PERSOON/ACTIVITEIT/ VERANTWOORDELIJKHEID …

maaltijden
gezonde tussendoortjes
eten uit diepvries leggen
lijstje maken
inkopen doen

aankopen voorbereiden
kleding en schoeisel kopen
reparaties kleding/schoenen

tafel dekken
tafel afruimen
afwassen
afdrogen
wegzetten

opruimen
afstoffen
spullen afwassen
stofzuigen
vloeren met nat
ramen lappen
douche/bad en toilet

dekens verluchten / terugleggen
handdoeken/washandjes vervangen
schone lakens leggen
thermostaat/radiatoren regelen
gordijnen open / gordijnen toe
ramen open / ramen toe

kleding (ev. wassalon)
was sorteren
in en uit machine
in en uit droogkast of ophangen
pluizenfilter en waterbakje ledigen
strijken
opplooien
in kast leggen/hangen

persoonlijke hygiëne
eigen verzorging
anderen verzorgen
huisdokter/specialist
apotheek
medicatie klaarleggen
ziekenfonds

naar glasbol
vuilniszak gewoon huisvuil
vuilniszak pmd
papier bundelen
containerpark
winter- of zomerkleren wegleggen
te grote of te kleine kleren wegdoen

post uit brievenbus
papieren behandelen
e-mails beantwoorden
verjaardagkaartjes
papieren sorteren
papieren wegsteken

bankverrichtingen
budget plannen
agenda plannen / afspraken

planten gieten
tuin onderhouden
dieren verzorgen

tijd met partner doorbrengen
kinderen brengen/ophalen
bezoek familie
feestjes organiseren

reis/sportkampen uitpluizen
andere uitstapjes
in- en uitpakken

bibliotheek
sportclubs
TV-programma's opnemen

school- of werkgeregel
overhoren / helpen
ouderavond

auto binnenin
auto buitenkant
tanken
onderhoud laten doen

Wat vaak wordt onderschat is dat je voortdurend keuzes moet maken, bij grote maar ook bij kleine dingen.

Of het huishouden voor jou wel zal meevallen of niet, hangt o.a. van af of je voldoende … energie, motivatie, ruimte, tijd, geld, hulp, … hebt.

Hoe meer je iets doet, hoe makkelijker en sneller je de dingen op de duur in/voor mekaar krijgt … (denk maar aan het ordenen van plastic potjes in je keukenschuif … tetris spelen …)

Klinkt leuker : 'Ik ga een tijdje door het huis wandelen en zien wat ik kan doen' i.p.v. 'Ik moet opruimen en poetsen' (Je kan alleen maar het één na het ander doen maar wel voortdoen!)

Zeker een halve dag per week… iedereen uit de weg … een noodzakelijk comfort … voor kwaliteit en kwantiteit.

De kunst is om van een gewoonte een plezier te maken !