

REFIVE

Rust & Ontspanning

Jouw persoonlijke REFIVE route

**Speciaal samengesteld op basis van jouw
focus op rust & ontspanning**

Je gaf aan dat je meer rust wilt ervaren.

Misschien merk je dat je hoofd druk is, dat je lichaam gespannen voelt of dat je weinig echte ontspanning ervaart.

Misschien ben je ook iemand die denkt:
“Leuk, maar hou het praktisch.”

Dat doen we.

In deze route:

- Geen lange reflecties
- Geen zweverige opdrachten
- Geen eindeloze theorie

Wat krijg jij:

- Korte interventies
- Concrete oefeningen
- Direct merkbaar effect
- We starten bij het lichaam, aangezien rust niet begint bij denken, maar bij reguleren.





WAT KUN JE VERWACHTEN?

DOEL: MEER ONTSPANNING

- 10–15 minuten per dag
- Vaste momenten per week
- Herhaling boven perfectie

JOUW PLAN

Naam:

Startdatum:

Mijn intentie voor het programma:

ERVARINGEN



“Ik probeerde meerdere ballen hoog te houden waardoor ik vaak weinig energie had. REFIVE heeft me geleerd dat het oké is om soms nee te zeggen. Ik ben minder bezig met wat anderen van me vinden en heb meer zelfvertrouwen.”

Sofie, Coolblue



“Vaak kwam ik na een werkdag thuis met veel hoofdpijn. Dankzij REFIVE heb ik geleerd om slim met mijn energie om te gaan en mijn stress te verminderen.”

Eline, Rituals



“Het programma was een game changer! Ik leerde mijn perfectionisme beter begrijpen en kreeg praktische tools om stress los te laten. Dankzij de oefeningen voel ik me rustiger en kan ik eindelijk wat milder voor mezelf zijn. Echt een aanrader!”

Inger, Talpa

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 1

Van hoofd naar lichaam

Stap 3: Zenuwstelsel begrijpen

Duur	25 minuten
Module	Emoties, Module 2, Zenuwstelsel regulatie
Waarom	Als je begrijpt wat je lichaam doet onder stress, kun je het sneller reguleren.

Bekijk de volgende video's

- Een complete gids over de werking van ons zenuwstelsel
- Oefening Fight / Flight

Stap 4: Gedragsactie

Duur	30 minuten per dag
Module	Fundament, Module 3, de impact van social media
Waarom	Minder prikkels = minder activatie

Bekijk eerst

- De impact van social media

Kies

- Telefoon uit tijdens lunch
- Telefoon uit na 21:00



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 2

Lichaam stabiliseren

Stap 1: Dagelijkse ademinterventie

Duur	5 minuten					
Module	Ervaar, Module 6, Ademhalingsoefeningen					
Waarom	Consistentie verlaagt je basisstressniveau.					
Frequentie	Dagelijks vast moment					
Implementatie	Koppel het aan een bestaande gewoonte, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen doe ik mijn ademhaling.					
Kies één van de drie ademhalingsoefeningen						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	zo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stap 2: Diepere regulatie

Duur	10 minuten	
Module	Fundament, module 3, volledige body scan	
Waarom	Vergroot lichaamsbewustzijn en versnelt herstel na stress.	
Frequentie	3x per week	
1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 2

Lichaam stabiliseren

Stap 3: Stress reactie herkennen

Duur	15 minuten
Module	Emoties, Module 2, Zenuwstelsel regulatie
Waarom	Veel spanning uit zich als “vastzitten” of uitstelgedrag. Herkenning = controle.

Bekijk de volgende video's

Alarmsignalen van je lichaam	<input type="checkbox"/>
Schakelen tussen spanning en ontspanning	<input type="checkbox"/>
Oefening video (Freeze/Fight/Dissociatie)	<input type="checkbox"/>

Stap 4: Gedragsactie

Duur	15-20 minuten
Module	Fundament, module 3, de kracht van de natuur
Waarom	Natuurlijke omgevingen verlagen aantoonbaar stresshormonen.

Bekijk eerst

Waarom is de natuur zo belangrijk	<input type="checkbox"/>
Dagelijks 15 minuten buiten zonder telefoon	<input type="checkbox"/>

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 3

Mentale helderheid

Stap 1: Basis behouden

Duur	5 minuten
Module	Ervaar, Module 6, Ademhalingsoefeningen
Waarom	Consistentie verlaagt je basisstressniveau.
Frequentie	Dagelijks vast moment
Implementatie	Koppel het aan een bestaande gewoonte, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen doe ik mijn ademhaling.

Kies één van de drie ademhalingsoefeningen

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	zo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stap 2: 5 minuten reflectie

Duur	10 minuten
Module	Emoties, Module 2, Journallen
Waarom	Wat je opschrijft blijft niet rondcirkelen in je gedachten.

Bekijk eerst

Journallen & de witboek methode

Dagelijks 5 minuten opdracht 1 uit Module 2 in je werkboek

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 3

Mentale helderheid

Stap 3: Stress thermometer

Duur	10 minuten
Module	Inzicht, Module 4, stress signalen herkennen
Waarom	Persoonlijk inzicht + interventies

Bekijk eerst

- Stress signalen herkennen
- Vul opdracht 1 van Module 4 in je werkboek in

Stap 4: Gedragsactie

Duur	10 minuten
Module	Fundament, Module 3, Beweging
Waarom	Stress is fysiologisch. Beweging helpt je lichaam die stresshormonen afbreken.

Bekijk eerst

- Beweging, cortisol verlagen

Kies & ervaar

- REFIVE morning, afternoon of evening en herhaal deze 3x per week 1 2 3



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Integratie & duurzame gewoonte

Stap 1: Basis behouden

Duur	5 minuten
Module	Ervaar, Module 6, Ademhalingsoefeningen
Waarom	Consistentie verlaagt je basisstressniveau.
Frequentie	Dagelijks vast moment
Implementatie	Koppel het aan een bestaande gewoonte, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen doe ik mijn ademhaling.

Kies één van de drie ademhalingsoefeningen

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	zo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stap 2: Gedachten in kaart brengen

Duur	15 minuten
Module	Inzicht, bewustwording op je belemmerende overtuigingen
Waarom	Ombuigen van negatieve gedachten

Bekijk eerst

- Bewustwording op je belemmerende overtuigingen
- Vul opdracht 5 van Module 4 in je werkboek in



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Integratie & duurzame gewoonte

Stap 3: Kies je blijvende gewoonte

Welke interventie had het meeste effect

Dagelijkse ademhaling

15 minuten buiten wandelen

3x per week korte movement

Wekelijkse bodyscan

Dagelijks reflecteren

Telefoon uit op momenten op de dag

Stap 4: Gewoontes doorvoeren

Duur 10 minuten

Module Ervaar, Module 6, Nieuwe gewoontes aanleren

Waarom Hoe houden we nieuwe plannen vol?

Bekijk eerst

Nieuwe gewoontes aanleren

Vul opdracht 3 van Module 6 in



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Integratie & duurzame gewoonte

Stap 5: Tussentijdse evaluatie

Duur	10 minuten
Module	Fundament, Module 3, Tussentijdse check-in
Waarom	Meten maakt verandering inzichtelijk
Tussentijdse check-in	<input type="checkbox"/>

Je hebt nu 30 dagen gewerkt aan persoonlijke ontwikkeling.

Goed gedaan! Neem een moment om dat te erkennen!

REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving

Jouw persoonlijke REFIVE route - vervolg

REFIVE

Wat nu?

Je gaat zelfstandig verder

Het programma bevat nog veel aanvullende modules, lessen en oefeningen.

Denk aan:

- Diepere inzichten in gedragspatronen
- Grenzen & communicatie
- Agenda management
- Leefstijloptimalisatie
- Verdiepende adem- en lichaamsinterventies

Je wilt verdiepen met 1:1 begeleiding

Soms merk je dat:

- Je sneller tot de kern wilt komen
- Patronen dieper wilt onderzoeken
- Persoonlijke begeleiding helpend is

Wil je verkennen of 1:1 begeleiding passend is?

Mail dan naar: info@refivenow.nl

Je hebt vragen

Neem dan even contact met ons op via
info@refivenow.nl