

# REFIVE

Stress, piekeren en negatieve gedachten

## Jouw persoonlijke REFIVE route

Speciaal samengesteld op basis van jouw focus op minder stress, piekeren & negatieve gedachten

### Waarom deze route bij jou past

Je merkt dat:

- Je veel nadenkt
- Je hoofd moeilijk uitgaat
- Je spanning vooral mentaal ervaart
- Je al veel begrijpt van stress en psychologie

In deze route gaan we niet nóg meer begrijpen.

We gaan integreren.

Stress is niet alleen een gedachte.

Het is een fysiologische staat.

### We combineren:

- Zenuwstelselregulatie
- Lichaamswerk
- Psychologisch inzicht
- Concrete gedragsverandering





# WAT KUN JE VERWACHTEN?

## DOEL: MEER RUST

- 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 perfectionisme 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

Directe fysiologische reset

### Stap 1: Incheck moment

Duur	5 minuten
Module	Welkomst Module, Incheck moment
Waarom	Dit is je nulmeting. Zonder startpunt zie je geen voortgang
Incheckmoment	<input type="checkbox"/>

### Stap 2: Adem & emoties

Duur	5 minuten
Module	Emoties, Module 2, de kracht van de adem
Waarom	Mentale onrust is vaak een gevolg van lichamelijke activatie.

#### Bekijk de volgende video's

Ademhalen: veel meer dan zuurstof!	<input type="checkbox"/>
Emoties & ademhaling	<input type="checkbox"/>





# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

## Week 2

Gedachten ontladen

### 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: 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 2

Gedachten ontladen

### Stap 3: Belemmerende overtuigingen

Duur	30 minuten
Module	Inzicht, Module 4, Belemmerende overtuigingen & gedrag
Waarom	De eerste stap naar meer rust is bewustwording

#### Bekijk de volgende video's

2 video's uit belemmerende overtuigingen

2 video's uit gedragspatronen

Opdracht 6 & 7 uit Module 4 in je werkboek

### 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

Dagelijks 15 minuten buiten  
zonder telefoon

# 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: Dankbaarheid

Duur	10 minuten
Module	Emoties, Module 2, Journallen
Waarom	Je brein heeft een natuurlijke dreigingsbias; dankbaarheid traint je aandacht richting stabiliteit en veiligheid.

#### Bekijk eerst

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

# PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



## Week 3

Mentale helderheid

### Stap 3: Zelfcompassie

Duur	15 minuten
Module	Inzicht, Module 4, Ermee aan de slag
Waarom	Leer hoe je milder kunt zijn voor jezelf

#### Bekijk eerst

- Liefdevol omgaan met jezelf
- Vul opdracht 10 en 11 in uit je werkboek

### Stap 4: Gedragsactie

Duur	10 minuten
Module	Fundament, Module 3 en 6, 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: Meditatie & Mindfulness

Duur	15 minuten
Module	Fundament, Mindfulness & Meditatie
Waarom	Observeren zonder reageren vermindert automatische escalatie van gedachten.

#### Bekijk eerst

Alle video's uit Meditatie & Mindfulness

Bodyscan 10 minuten



# 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](mailto:info@refivenow.nl)

#### **Je hebt vragen**

Neem dan even contact met ons op via  
[info@refivenow.nl](mailto:info@refivenow.nl)

