THE CO-WORK TOOLKIT SUMMER EDITION



Jouw briljante plannen van je strandbedje op papier, zodat jij na de vakantie vol focus aan de slag kunt

HI THERE, NICE TO MEET YOU!

Het idee voor deze toolkit ontstond op een zomeravond, of beter gezegd, nacht. Ik zat alleen in de tuin naar het water te luisteren en ineens zat ik vol inspiratie. Zo ontstond de eerste editie van The Co-Work Toolkit.





Deze toolkit helpt je niet alleen om overzicht te krijgen, maar vooral om ruimte te maken voor wat er tijdens de zomer mag ontstaan.

Misschien herken je het wel. Voor mij is het echt ieder jaar hetzelfde verhaal. De eerste vakantiedagen heb ik moeite om echt af te schakelen. Mijn hoofd staat nog aan en het is behoorlijk lastig om die stil te krijgen. Maar juist wanneer de rust terugkeert, ontstaan de mooiste ideeën. Een nieuw aanbod, een creatief project of een ingeving waarvan je denkt: hier wil ik iets mee!

Deze Summer Edition is gemaakt om die ideeën een plek te geven. Om ze op te schrijven, te ordenen en terug te brengen naar kleine, haalbare stappen. Niet om direct aan het werk te gaan, maar zodat je na de vakantie niet hoeft te zoeken waar je ook alweer was gebleven.

Gebruik deze toolkit op je strandbedje, aan de keukentafel, boven op een berg of in de tuin. Waar je ook bent, hij helpt je om met meer rust en overzicht terug te keren naar je werk. En na de vakantie? Dan ben je zonder chaos klaar om weer aan de slag te gaan. Helemaal fijn op een werkplek bij The Co-Work!

PAK EEN DRANKJE EN
ZOEK EEN FIJNE PLEK

GUN JEZELF EERST EEN ZACHTE LANDING

Je klapt je laptop dicht, VAKANTIE! Maar help je hebt zo aangestaan dat je nog dagen nodig hebt om tot rust te komen. Maar nu niet meer...

Ons brein heeft moeite met ontspannen als het denkt dat het belangrijke informatie moet onthouden. Door gedachten en taken op te schrijven, geef je je brein als het ware toestemming om ze los te laten. Dat zorgt voor meer rust én maakt ruimte voor creativiteit.

Ik heb deze tool eerst voor mezelf geschreven. Wat heb ik nodig om wel te kunnen afschakelen en de onrust uit mijn lijf kwijt te raken?

Voor nu zetten we hem in als landingsmoment aan het begin van de vakantie maar je kunt het natuurlijk inzetten zo vaak je wilt!

ZET DE LANDING IN

Pak een drankje.

Zoek een fijne plek.

Misschien een strandbedje, een ligstoel in de tuin, een bankje in de zon of gewoon de keukentafel.

Er hoeft even helemaal niets.

Je hoeft nog geen keuzes te maken, geen plannen te bedenken en niets op te lossen.

Schrijf eerst maar eens op wat er allemaal in je hoofd zit.

Gedachten, lijstjes, zorgen, plannen, wensen, dingen die je niet wilt vergeten of juist van je af wilt schrijven. Het hoeft niet netjes, logisch of compleet te zijn.

Zie het als een mentale uitademing.

Hoe meer ruimte je maakt in je hoofd, hoe meer ruimte er ontstaat voor ontspanning, inspiratie en nieuwe ideeën.

De rest komt later wel.

OP JOUW LUCHTBED OP EEN ZEE VAN IDEEËN

WANNEER JIJ AFSCHAKELD KOMEN DE IDEEËN

Terwijl jij aan het zwembad ligt of even afstand neemt van je werk, stromen er allerlei ideeën, plannen en to-do's binnen. Heel fijn natuurlijk, maar waar begin je als je straks weer aan het werk gaat?

Lig je net goed en wel op je handdoekje beginnen de ideeën binnen te komen. Heel fijn, dat is vaak precies wat er gebeurt als je ontspant. Maar zodra je weer aan het werk gaat, kan datzelfde hoofd ineens vol en onrustig voelen. Alles lijkt tegelijk aandacht te vragen.

Deze pagina helpt je om dat los te laten uit je hoofd en op papier te zetten. Niet om alles meteen te doen, maar om ruimte te maken voor overzicht en rust.

BRILJANTE IDEEËN

Schrijf hier alle briljante (en minder briljante) ideeën op die je te binnen schieten terwijl jij in de rust modus zit. Geen uitwerking puur het idee en dan weer in de vakantiemodus.

ZIN IN!

Welke van de bovenstaande punten geven je de meeste energie?

VOOR LATER

Wat kan je voor nu even parkeren?

HOE JIJ IN JE KRACHT KOMT TE STAAN

Nu je hoofd wat leger is, kun je rustiger kiezen waar je je aandacht aan wilt geven. En niet alleen qua to-do's maar ook hoe je je wilt voelen.

Je brein houdt van richting. Zonder richting blijft het zoeken, vergelijken en schakelen tussen alles wat aandacht vraagt, dat voelt vaak als drukte in je hoofd. Door op te schrijven waar je voor wilt gaan (intentie en focus), geef je je brein een soort “kompas”. Het weet beter waar het op mag letten.

En door ook te benoemen wat minder aandacht mag krijgen, maak je bewust ruimte vrij. Je brein hoeft dat niet steeds opnieuw te overwegen, waardoor er rust en overzicht ontstaat.

Dit helpt je om niet harder te werken, maar gerichter met meer rust en minder ruis.

Mijn aandacht bepaalt mijn richting

Mijn intentie voor deze maand is _____

Door mijn intentie te leven voel ik me _____.

AANDACHT

Waar geef ik mijn aandacht aan _____

_____

_____

Wat levert dit op _____

_____

_____.

MINDEREN

Wat ga ik minder doen deze maand _____

_____

_____

_____

_____

_____.

GEVOEL

Hoe wil je je aan het einde van deze maand voelen? _____

_____

_____

_____

DIT IS WAAR JE IDEE OMZET WORDT

In de vorige oefeningen zijn we steeds dichter bij de kern gekomen. Wat nu beangrijk is, is het maken van kleine behapbare acties. Je idee wordt een doel en je doel wordt een haalbare volgende stap.

Je vakantie loopt ten einde of je bent gewoon niet meer te houden. Hoe dan ook het is tijd om je focus te bepalen.

Grote doelen kunnen soms overweldigend voelen, vooral wanneer alles tegelijk aandacht lijkt te vragen. Je weet vaak wel wát je wilt doen, maar het starten of het overzicht houden kan lastig zijn.

Door deze doelen op te knippen in kleine, concrete stappen maak je het voor jezelf veel makkelijker om in beweging te komen.

Je hoeft niet alles tegelijk te doen en je hoeft het ook niet perfect te doen. Alleen de eerste stap is genoeg om te beginnen en juist die eerste stap zorgt vaak al voor rust, richting en beweging.

FOCUS

Beschrijf hier kort je 3 focuspunten

ACTIE

Wat is de allereerste stap die je kant zetten?

EASY

Wat kan je doen als je vast loopt?

ESCAPE

Dit helpt me tussendoor te ontspannen

JOUW ROUTE TERUG
NAAR FOCUS



JOUW ROUTE NA DE VAKANTIE

Een plan maken gaat niet alleen over organiseren, maar ook over vertrouwen creëren. Zodra je overzicht hebt, hoeft je brein niet voortdurend te onthouden wat er nog moet gebeuren.

Je brein is geweldig in het bedenken van ideeën, maar minder goed in het onthouden en organiseren van alles wat nog gedaan moet worden. Wanneer plannen, afspraken en taken alleen in je hoofd blijven zitten, kost dat ongemerkt veel energie.

Door vooruit te kijken en je plannen op papier te zetten, ontlast je je werkgeheugen. Dat geeft meer rust, helpt je om prioriteiten te stellen en maakt het makkelijker om daadwerkelijk in actie te komen. Niet alles hoeft tegelijk. Een planning helpt je om stap voor stap vooruit te bewegen.

WEEK

DATUM

Een nieuwe week met overzicht en motivatie

KIJK VOORUIT

Deze week voelt geslaagd als...

- ☐ Ik heb gewerkt aan wat echt belangrijk is
- ☐ Ik heb afgerond waar ik trots op ben

DINSDAG

- ☐ Ik heb ruimte gemaakt voor mezelf
- ☐ Ik heb resultaat gezien van mijn inspanningen
- ☐ Anders...

DRIE MAGIE

Mijn 3 belangrijkste acties deze week

AFSPRAKEN

DIT KAN EVEN WACHTEN

TIJD VOOR MEZELF

- ☐ Wandelen
- ☐ Lezen
- ☐ Sporten
- ☐ Koffie drinken
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

WEEK

DATUM

Een nieuwe week met overzicht en motivatie

KIJK VOORUIT

Deze week voelt geslaagd als...

- [ ] Ik heb gewerkt aan wat echt belangrijk is
- [ ] Ik heb afgerond waar ik trots op ben

DINSDAG

- [ ] Ik heb ruimte gemaakt voor mezelf
- [ ] Ik heb resultaat gezien van mijn inspanningen
- [ ] Anders...

DRIE MAGIE

Mijn 3 belangrijkste acties deze week

AFSPRAKEN

DIT KAN EVEN WACHTEN

TIJD VOOR MEZELF

- [ ] Wandelen
- [ ] Lezen
- [ ] Sporten
- [ ] Koffie drinken
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK

DATUM

Een nieuwe week met overzicht en motivatie

KIJK VOORUIT

Deze week voelt geslaagd als...

- [ ] Ik heb gewerkt aan wat echt belangrijk is
- [ ] Ik heb afgerond waar ik trots op ben
- [ ] Ik heb ruimte gemaakt voor mezelf
- [ ] Ik heb resultaat gezien van mijn inspanningen
- [ ] Anders...

DRIE MAGIE

Mijn 3 belangrijkste acties deze week

AFSPRAKEN

DIT KAN EVEN WACHTEN

TIJD VOOR MEZELF

- [ ] Wandelen
- [ ] Lezen
- [ ] Sporten
- [ ] Koffie drinken
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WEEK

DATUM

Een nieuwe week met overzicht en motivatie

KIJK VOORUIT

Deze week voelt geslaagd als...

- [ ] Ik heb gewerkt aan wat echt belangrijk is
- [ ] Ik heb afgerond waar ik trots op ben
- [ ] Ik heb ruimte gemaakt voor mezelf
- [ ] Ik heb resultaat gezien van mijn inspanningen
- [ ] Anders...

DRIE MAGIE

Mijn 3 belangrijkste acties deze week

AFSPRAKEN

DIT KAN EVEN WACHTEN

TIJD VOOR MEZELF

- [ ] Wandelen
- [ ] Lezen
- [ ] Sporten
- [ ] Koffie drinken
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FOCUSKAART

DIT IS JE ANKER

VOOR DIE MOMENTEN WAAROP JE AFDWAALT

Je opent nog even je mail, scrolt gedachteloos door social media of begint aan iets anders dan wat je eigenlijk wilde doen. Pak dan deze kaart erbij en herinner jezelf aan wat vandaag echt belangrijk is.

Ons brein reageert sterk op visuele herinneringen. Door je intentie op te schrijven en regelmatig terug te zien, activeer je als het ware een intern kompas.

Je hoeft minder beslissingen te nemen en wordt sneller herinnerd aan wat voor jou belangrijk is. Dat geeft rust, richting en maakt het makkelijker om met aandacht te werken.

Een intentiekaart verandert misschien niet je planning, maar wel je aandacht.

En waar aandacht naartoe gaat, volgt vaak vanzelf meer energie, focus en beweging.

KNIPPEN MAAR

Een intentiekaart werkt als een visuele herinnering: een klein ankerpunt dat je gedurende de dag helpt terug te keren naar wat jij belangrijk vindt.







BONUS

MUZIEK EN INSPIRATIE

ZET JE HOOFD IN DE JUISTE STAND

Muziek en inspirerende gesprekken kunnen je helpen om te vertragen, op te laden en ruimte te maken voor nieuwe ideeën.

Ontspanning is niet het tegenovergestelde van productief zijn. Sterker nog: juist wanneer je ontspant, krijgt je brein de ruimte om informatie te verwerken, verbanden te leggen en nieuwe ideeën te laten ontstaan.

Zet een fijne playlist of inspirerende podcast aan, pak een kop koffie en gun jezelf een moment zonder haast. Wie weet welk idee er daarna boven komt drijven.

Muziek

THE CO-WORK SUMMER TOOLKIT
Een heerlijke zomerlijst om af te schakelen en in de vakantie mood te komen.

Podcast TIP

ON HER TERMS
Marieke Bekkers

Een podcast over vrouwelijk leiderschap.

Over het moment waarop je stopt met aanpassen en eindelijk eens echt kiest voor jezelf.

YOUR NEXT STEPS TO MAKE YOUR DREAMS COME TRUE

Misschien heb je deze toolkit in één keer ingevuld. Misschien heb je er de hele zomer af en toe een pagina bijgepakt.

Hoe je hem ook hebt gebruikt, ik hoop dat hij je iets heeft gebracht wat we vaak vergeten in een druk leven: ruimte.

Vertrouw erop dat niet alles vandaag hoeft te gebeuren.

De mooiste ideeën hebben geen haast. Neem deze zomer mee in alles wat je na de vakantie gaat doen. Niet door harder te werken, maar door met meer aandacht te kiezen waar je jouw tijd en energie aan wilt geven.

Ik wens je een prachtige zomer toe.

Liefs,
Sandra

Ruimte om te vertragen.

Ruimte om te dromen.

Ruimte om je gedachten op papier te zetten.

En vooral ruimte om weer te voelen wat voor jóu belangrijk is.



KLAAR OM JOUW IDEEËN WERKELIJKHEID TE MAKEN?

De afgelopen pagina's heb je de tijd genomen om te vertragen, je hoofd leeg te maken en ruimte te geven aan nieuwe ideeën.

Je hebt opgeschreven wat belangrijk voor je is. Je hebt richting gekozen. En misschien voel je nu wel: hier wil ik na de zomer écht iets mee doen.

Gun jezelf dan niet alleen een plan, maar ook de ruimte om het uit te voeren. Daarom heb ik een cadeautje voor je.

☕ Exclusief voor lezers van de Summer Edition

Als dank voor jouw vertrouwen ontvang je €46,- korting op de Focus Pass van The Co-Work Lieshout.

Dit krijg je:
✨ 5 focusmomenten van 4 uur
✨ Een rustige en inspirerende werkplek
✨ Heerlijke koffie en thee
✨ Een omgeving waar je écht meters kunt maken
✨ Tijd om jouw ideeën werkelijkheid te laten worden

Normaal €96,-
Jouw prijs: €50,-

Gebruik de kortingscode:
ZOMERFOCUS

Extra fijn: je Focus Pass gaat niet direct in. De geldigheid van vier maanden start pas op 1 september (Je ontvangt in de laatste week van augustus je persoonlijke boekingscode).

Zo kun je eerst volop genieten van je zomer en heb je daarna alle ruimte om jouw plannen stap voor stap uit te werken.

Ik kijk ernaar uit om je na de zomer te verwelkomen bij The Co-Work.

HOW TO FIND ME



INSTAGRAM

Gewoon Inspiratie
@sandra_gewooninspiratie

The Co-Work Lieshout
@coworklieshout

LOCTATIE

The Co-Work Lieshout
Heuvel 6
5737 BX Lieshout

WEBSITE

The Co-Work Lieshout
www.coworklieshout.nl



HI, IK BEN SANDRA!

Als ik in één zin zou opschrijven wat The Co-Work is dan is dat dit:

De plek waar je focust op je eigen werk maar ook samen bouwt aan een netwerk dat elkaar draagt!

Wat een klant zei: 'At this place, it's easy to feel at home with good coffee, homemade cake, comfortable workplaces and 'brabantse gezelligheid''

Je bent ondernemer maar je hoeft het niet alleen te doen.