

3 minuten Geld Reset

Een mindful moment + één geldactie die ruimte geeft

Intro

Mindfulness helpt je opmerken wat er in je leeft. Goede Geldgewoonten helpen je om daar een kleine, haalbare actie aan te koppelen. Deze mini-reset is een brug tussen aandacht en actie: je landt even, kijkt helder, en sluit één “open tabblad” dat onrust geeft.

Stap voor stap (3 minuten)

- 1) **Landen (30 sec).** 3 rustige ademhalingen. Voel je voeten. Ontspan je schouders.
- 2) **Check-in (45 sec).** Wat merk je nu als je aan geld denkt? (Spanning, schaamte, onrust, onduidelijkheid, rust)
- 3) **Kies één open tabblad (60 sec).** Wat vraagt al een tijd om aandacht? Kies één klein “open punt” voor deze week. Bijvoorbeeld: één keuze, één afspraak, één klein overzicht.
- 4) **Maak het klein (30 sec).** Wat is de kleinste volgende stap? We maken het klein zodat je brein geen ‘project’ ziet, maar een actie. Kleine stappen verlagen weerstand en herhaling bouwt gewoonte.
- 5) **Plan het (15 sec).** Zet een moment in je agenda + een reminder.

Kernzin: klein is genoeg. Ongeveer is goed. Afgerond geeft ruimte!

3-bedragen houvast

Geld kan veel ruimte in je hoofd innemen, zeker als je probeert alles “bij te houden” terwijl je ook druk bent. Daarom noteer je hier drie bedragen (schattingen zijn oké): zo hoeft je brein minder te rekenen op de achtergrond. Het doel is helderheid en ademruimte, zodat je daarna één kleine afspraak voor deze week kunt kiezen. Vul het in zoals je het nú weet; verfijnen kan altijd later.

Heb je een partner? Doe dit het liefst samen. Samen kijken voelt vaak lichter: je hoeft het minder alleen te dragen en jullie hebben hetzelfde vertrekpunt. Voelt dat nog spannend? Begin dan eerst alleen met schattingen, en bespreek later wat voor jullie goed voelt.

Binnen	Wat komt er ongeveer binnen per maand? (Salaris, toeslagen, vaste inkomsten)	€
Vaste bedragen eruit	Wat gaat er meestal standaard uit? (Huur/hypotheek, energie, verzekeringen)	€
Apart zetten	Wat reserveer je liever vooraf? (Noodfonds, jaarlijkse rekeningen, vakanties, later)	€
Ruimte	Wat overblijft om keuzes mee te maken. (Ruimte = Binnen – Vast eruit – Apart zetten)	€

Jouw afspraak voor deze week

Open tabblad (1 ding):	
Wanneer (dag/tijd):	