
PENSIOEN
GIDS
EEN POSITIEVE GIDS
VOOR EEN NIEUW BEGIN

INHOUD

DEEL 1 UITZWAAIEN EN WELKOM HETEN

Afscheid nemen van het oude. Waar sta je op dit moment? Hoe ga je om met wat er komen gaat en wat betekent of betekende je werk voor jou? We blikken alvast een beetje vooruit op de toekomst.

HOOFDSTUK 1 **GEZOND DE TOEKOMST IN** 23

HOOFDSTUK 2 **AFSCHEID** 31

HOOFDSTUK 3 **STAP VOOR STAP DE DIEPTE IN** 39

DEEL 2 KRACHTPATSEN

Bruisend en fit een nieuwe fase in. Hoe zorg je ervoor dat je fysiek en mentaal zo fit en gezond mogelijk aan deze nieuwe fase kunt beginnen? Wat verandert er allemaal, bewust en onbewust? En wat heb je nodig in het dagelijks leven op het gebied van beweging, training, voeding en slaap?

HOOFDSTUK 4 **EEN NIEUWE JAS** 53

HOOFDSTUK 5 **LICHAAM EN ENERGIE** 67

HOOFDSTUK 6 **JE LICHAAM IS JE TEMPEL** 75

HOOFDSTUK 7 **SLAAP, DE VERGETEN SUPERKRACHT** 83

DEEL 3 DENKEN, DOEN EN LATEN

Mentaal en emotioneel in balans zijn en blijven. Er verandert veel in praktische zin en ook in het hoofd voltrekken zich nieuwe processen. Zingeving en je sociale leven vragen andere aandacht. Hoe heb je invloed op jouw denken en doen?

HOOFDSTUK 8 **KOPPIE ERBIJ HOUDEN** 107

HOOFDSTUK 9 **POSITIEVE MINDSET** 115

HOOFDSTUK 10 **TIJDSBESTEDING EN ZINGEVING** 123

HOOFDSTUK 11 **SOCIALE RELATIES** 135

DEEL 4 PLANNEN VOOR GELUK

Tijd is als water: het glijdt door je vingers heen en je kunt het niet vastpakken. Wat ga je doen met deze kostbare tijd? Welke plannen maak je? Waar heb je zin in? Daarnaast veranderen er vaak ook zaken in je financiële planning. Hoe ga je daarmee om?

HOOFDSTUK 12 **EEN ZEE VAN TIJD** 161

HOOFDSTUK 13 **PLANNEN ZONDER DRUK** 177

HOOFDSTUK 14 **GELD EN GEMOEDSRUST** 187

HOOFDSTUK 15 **TUSSEN GELUK EN PLEZIER** 199



INLEIDING

De kunst van pensioneren. Hoe moeilijk kan dat zijn? Een beetje meer vrije tijd, na al die jaren levenservaring weet je daar vast prima raad mee. Toch? Of ligt dat nou net een beetje anders?
Wanneer je om je heen kijkt, zie je vrienden, familie en oud-collega's tenslotte hetzelfde doen. Althans, die oud-collega's zie je eigenlijk niet. Wat zijn die gaan doen? Gek eigenlijk: zo intensief samengewerkt met sommigen, maar je hebt hen niet meer gezien sinds ze met pensioen zijn gegaan. Hoe zou dat eigenlijk met jou gaan? Wat ga jij doen met al die nieuwe vrije tijd?
Het is een fase waarvan je weet dat die komt, maar waarvan je nog niet precies weet hoe je je daarbij gaat voelen. Je hebt jezelf door de jaren heen best goed leren kennen, en nu breekt er een fase aan waarin er veel naar de achtergrond mag verdwijnen en jijzelf meer op de voorgrond mag treden. Hopelijk in het geluk van een goede gezondheid, liefdevolle relaties, gezonde financiën en fijne contacten. En met scheepsladingen vol vervulling, zingeving en leuke dingen om te doen.

Zo nu en dan komt er een vraag vanuit je nabije omgeving: Wat ga je doen op de eerste dag dat je wekker niet meer gaat? Waar heb jij de allermeeste zin in wanneer je niet meer hoeft te werken? Heb je al een reisje geboekt? Een camper gekocht?
Dit boek bevat geen antwoorden. Er staan wél veel vragen in. Vragen om je te laten nadenken over jezelf en de nieuwe tijd die voor je ligt.
Het gaat bij uitstek niet over presteren of toch nog een keer door een hoepel moeten springen. Het gaat over richting geven. Over richting geven aan jouw leven en het terugbrengen van balans waar nodig.
Over ruimte maken en ruimte durven innemen. En soms ook: over loslaten wat niet meer past. Afscheid nemen zodat er iets nieuws mag ontstaan.
Er ligt een kans om verder te groeien, op een manier die alleen jij kunt vormgeven.

Lees je verder? Dan is deze gids je bondgenoot. Je spiegel. Een rugzak vol gereedschap voor een nieuwe levensfase. Een tijd die soms voelt als een eindeloze vakantie, maar vooral een gouden kans biedt.

Welkom bij het begin van iets nieuws!

HOE WERKT DIT BOEK?

Ontwikkeling eindigt niet wanneer je stopt met werken. Juist dan ontstaat er tijd voor jezelf om te groeien op een manier die bij jouw leven past.

Dit boek is geen handleiding. Het is een gids.

Een verzameling ideeën, inzichten, oefeningen, inspiratie, verhalen en vragen. Het is een gereedschapskist voor een nieuwe levensfase. Een levensfase waarin niet meer alles vanzelf komt, maar waarin er wél veel mogelijk is. Staan er hoogdravende nieuwe eyeopeners in? Nee, we denken van niet. Veel van wat je leest weet je al. Maar doe jij ook wat je weet? Nee? Dan ben je net als vele anderen. We weten veel, maar doen vaak iets anders.

En werkt dit boek voor jou?

Nee, dit boek werkt niet voor jou. Tenzij jij ermee aan de slag gaat. Dat klinkt misschien wat scherp, maar dit is hoe het werkt. Zoals voor alle kennis en wijsheid in het leven geldt:

If you don't use it, you lose it.

Wat je eruit haalt, bepaal jij. Je hoeft zeker niet alles te lezen. Laat staan alles te begrijpen. En je hoeft ook niet alles perfect toe te passen. Je mag bladeren, uitstellen, overslaan, teruggaan, onderstrepen, overdenken en bovenal: zelf kiezen, verkennen en verder groeien. Geen hoepel, geen moeten.

Weet je nog?

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Deze gids is opgedeeld in vier delen.

➡ **DEEL 1 UITZWAAIEN EN WELKOM HETEN**

Afscheid nemen van het oude. Waar sta je op dit moment? Hoe ga je om met wat er komen gaat en wat betekent of betekende je werk voor jou? We blikken alvast een beetje vooruit op de toekomst.

➡ **DEEL 2 KRACHTPATSEN EN HERSENGYMNASTIEK**

Bruisend en fit een nieuwe fase in. Hoe zorg je ervoor dat je fysiek en mentaal zo fit en gezond mogelijk aan deze nieuwe fase kunt beginnen? Wat verandert er allemaal, bewust en onbewust? En wat heb je nodig in het dagelijks leven op het gebied van beweging, training, voeding en slaap?

➡ **DEEL 3 DENKEN, DOEN EN LATEN**

Mentaal en emotioneel in balans zijn en blijven. Er verandert veel in praktische zin en ook in het hoofd voltrekken zich nieuwe processen. Zingeving en je sociale leven krijgen een andere betekenis. Hoe heb je invloed op jouw denken en doen?

➡ **DEEL 4 PRAKTISCHE ZAKEN**

Tijd is als water: het glijdt door je vingers heen en je kunt het niet vastpakken. Wat ga je doen met deze kostbare tijd? Welke plannen maak je? En heb je er zin in of zie je er tegenop? Daarnaast veranderen er vaak zaken in je financiële planning. Hoe ga je daarmee om?

HET FUNDAMENT - DE VIER PIJLERS

In de vier delen van deze gids nemen we je mee aan de hand van theoretische achtergrondinformatie naar een werkbare praktijk. We zoeken samen met jou naar een goede balans tussen gezondheid, sociale relaties, tijdsbesteding / zingeving en financiën. Deze vier pijlers vormen de bouwtekening van jouw welbevinden. Laten we kort kijken wat we daar precies mee bedoelen.

1 TIJD / ZINGEVING

Tijd is het meest kostbare in een mensenleven: het loopt altijd door, je kunt het niet terughalen of er meer van maken. Wat wil je ermee doen? Vraag jezelf het volgende af: Wat vind ik belangrijk genoeg om mijn tijd aan te besteden? Waar spring ik mijn bed voor uit om in actie te komen?
En op welke momenten zet ik de tijd graag even stil?

2 GEZONDHEID

Je weerbaarheid valt of staat met een goede gezondheid. Of je goed kunt functioneren wordt voor een groot deel bepaald door je fysieke gezondheid. Voldoende slapen, gezond eten en bewegen zijn factoren die daar invloed op hebben. Mentale gezondheid gaat over je veerkracht op voor jou uitdagende momenten in het leven. Morele gezondheid gaat over de invulling van jouw leven: je blik op de toekomst en hoe je van betekenis kunt zijn. Wanneer vind jij dat je zinvol bezig bent?

3 SOCIALE RELATIES

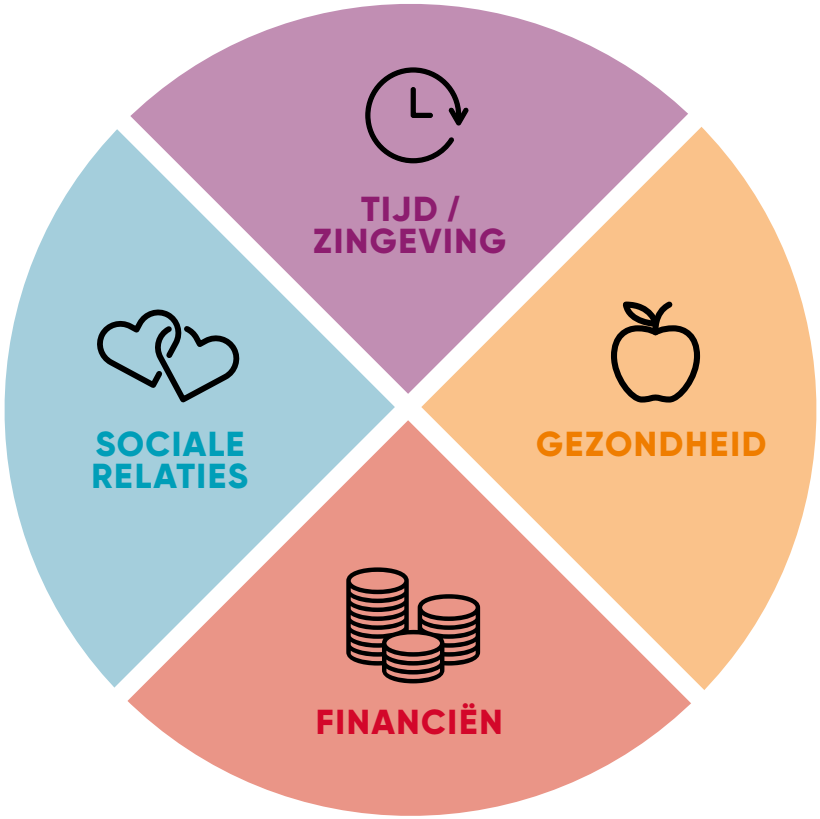
Ieder mens heeft behoefte aan contact. De een meer dan de ander, en de aard van de relaties kan ook verschillen. Sociale contacten geven energie, liefde, perspectief, gezelligheid, plezier en vervulling. Hoe is het met jouw sociale contacten? Ben je tevreden of wil je iets veranderen? Met wie wil jij jouw kostbare tijd doorbrengen?

4 FINANCIËN

Wat verandert er allemaal? Weten waar je financieel aan toe bent als je met pensioen gaat, is belangrijk. Inzicht in wat je te besteden hebt geeft rust en ruimte. Mogelijkheden dus om te dromen, plannen te maken en uit te voeren! Geld is belangrijk, dus ook het overzicht en het beheer ervan. Regel je dit goed, dan bespaar je jezelf veel stress en zorgen.

BALANS

Wat is balans nu eigenlijk? Balans is een toestand waarin je je leven als harmonieus ervaart. Het ontstaat door het vinden van een evenwicht tussen deze vier belangrijke pijlers in het leven: tijd en zingeving, sociale relaties, gezondheid en financiën. Balans tussen deze pijlers vormt de basis voor een gezond en stabiel leven. De pijlers zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden direct de mate van harmonie en rust die je ervaart. Wanneer je bijgevoegde illustratie bekijkt, zie je dat wij deze vier pijlers in een kwadrant hebben geplaatst. Zo houden de pijlers elkaar in balans.



VAN INZICHT NAAR ACTIE?

Wil je de inzichten uit deze Pensioen Gids vertalen naar jouw eigen situatie? De Pensioen Planner is een praktische aanvulling op deze gids. Met gerichte vragen, oefeningen en ruimte voor je eigen plannen helpt deze praktische agenda je om na te denken, keuzes te maken en stap voor stap richting te geven aan jouw pensioen.

De Pensioen Planner, voor wie niet alleen wil lezen over pensioen maar er ook actief mee aan de slag wil.



De Pensioen Planner bestellen?

Scan de QR-code voor meer informatie en bestelmogelijkheden. Of kijk op **bestepensioenkado.nl**

De Pensioen Gids maakt samen met de Pensioen Planner deel uit van het traject Brug naar uitstroom. Kijk voor meer informatie op **momentm.nl/brug-naar-uitstroom**

PENSIOEN GIDS

Werk geeft ritme, status, structuur en identiteit. Maar wie ben je wanneer dat wegvalt? In dit boek ontdek je hoe je je nieuwe identiteit kunt verkennen, wat jou drijft buiten de gebruikelijke werkcontext, én hoe je opnieuw vorm kunt geven aan je rollen in het leven. Met verhalen, oefeningen en ruimte om bij jezelf stil te staan.

Met pensioen gaan is meer dan stoppen met werken. Het is een overgang naar een nieuwe levensfase waarin oude zekerheden verdwijnen en nieuwe vragen zich aandienen. Wat geeft je dagen betekenis? Waar haal je voldoening uit? En hoe geef je vorm aan vrijheid zonder richting te verliezen?

Dit boek nodigt je uit om je identiteit opnieuw te onderzoeken. Je ontdekt wat jou werkelijk drijft, los van functie, titel of verwachtingen van anderen. Met persoonlijke verhalen, verdiepende reflectievragen en praktische oefeningen krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is én hoe je daar concreet invulling aan geeft.

Voor iedereen die stopt met werken, en bewust wil beginnen aan een volgende, betekenisvolle fase van het leven.

MOMENTM

9 789083 745329