



Ik wil meer
verbinding,
maar waar
start ik?

Werkboek

JOUW TAFELVERHALEN STARTER

TAFEL VERHALEN

GROEI JE TAFEL

KIRSTEN LANSHEUVEL

Tafelverhalen

DE STAPPEN:

01 WIE ZOU JE (BETER) WILLEN LEREN KENNEN?

Kies een persoon met wie je meer verbinding wilt.

02 WAT HOUDT JE EIGENLIJK TEGEN?

Ontdek welke drempel jou ervan weerhoudt om contact te maken.

03 HOE WIL JE SAMENKOMEN?

Kies een manier van afspreken die past bij jouw leven.

04 WAT MOET IK STUREN?

Bepaal wat je wilt sturen naar de persoon die je wilt uitnodigen.

05 MAAR WAT ETEN WE DAN?

Ontdek makkelijke maaltijden waarmee je zonder stress mensen uitnodigt.

06 MAAK ER DEZE WEEK ECHT WERK VAN

Let's go!





**SOMS IS
HET *Mooiste*
WAT JE IEMAND
KUNT GEVEN :
EEN PLEK AAN
JOUW *Tafel***

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

Waar begin ik?

IK WIL MEER VERBINDING

Je kent het misschien wel?

“We moeten echt weer eens afspreken.”

“Ik zou haar eigenlijk wel beter willen leren kennen.”

“We zouden die burens eens moeten uitnodigen.”

“Het lijkt me zo gezellig om weer eens met z'n allen te eten.”

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

Je denkt en wilt van alles. Maar ondertussen gaat het leven gewoon door. Je werk, de kinderen, boodschappen, verjaardagen, een huis dat zich (helaas) niet vanzelf opruimt. En ja, ook wel een hoofd dat al vol genoeg zit. Voor je het weet is er weer een week voorbij. Deze starter helpt je om het kleiner te maken.

Geen ingewikkeld plan, geen perfecte etentjes, geen huis dat perfect opgeruimd moet zijn.

Het gaat om jou, jouw keuze om te gaan verbinden. Kies iemand uit en plan gelijk die datum samen.

Dit is een klein werkboek voor vrouwen die verlangen naar meer mensen om zich heen, meer verbinding. Maar geen zin hebben in nog een project op hun to-do lijst..

Pak je pen, en laten we samen gaan beginnen!

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

WELKOM BIJ JOUW TAFELVERHALEN STARTER

STAP 1

Wie zou je (beter) willen leren kennen?

Verbinding begint niet met een volle tafel. Het begint vaak met een persoon, iemand die ineens in je opkomt. Misschien een vriendin die je al even niet hebt gezien. Iemand die je vaker voorbij ziet komen en af en toe een 'hoi' of goedemorgen mee uitwisselt op een schoolplein bijvoorbeeld, maar eigenlijk wel beter zou willen leren kennen. Een buurvrouw met wie je altijd even staat te kletsen. Of misschien wil je gewoon wat meer tijd maken voor je gezin.

Wie is de eerste persoon die nu in je gedachten komt?

Schrijf haar, hem of hen hieronder op.

Mijn persoon:

Waarom juist deze persoon?

Wat maakt dat je graag wat meer verbinding met deze persoon zou willen?

- ☐ Ik mis haar/hem
- ☐ We spreken elkaar te weinig
- ☐ Ik zou haar/hem beter willen leren kennen
- ☐ We hebben altijd gezegd: 'We moeten eens afspreken'
- ☐ Ik zou graag meer tijd maken voor mijn gezin
- ☐ Ik wil iemand laten weten dat ik aan ze denk
- ☐ Ik wil graag een nieuwe vriendschap opbouwen
- ☐ Anders, namelijk:

STAP 2

Wat houdt je eigenlijk tegen?

Je weet nu met wie je graag wat meer verbinding zou willen, maar als je eerlijk bent..

Waarom heb je nog geen berichtje gestuurd?

Waarschijnlijk omdat er ergens toch nog een drempel zit.

En nee dat betekent niet dat je ongezellig bent.

Je hebt waarschijnlijk al heel veel aan je hoofd.

Wat herken jij?

- o Ik heb het gewoon ontzettend druk
- o Ik ben vaak moe en heb weinig energie
- o Ik weet niet wanneer ik tijd moet maken
- o Ik weet niet wat we dan moeten doen
- o Ik zie op tegen het bedenken/ maken van het eten
- o Mijn huis is niet op orde en echt niet bezoekklaar
- o Ik vind het spannend om iemand zomaar te vragen
- o Ik ben bang dat de ander geen tijd heeft
- o Ik denk er vaak aan, maar doe er verder niets mee
- o Ik heb geen zin om er weer een heel project van te maken
- o Ik weet gewoon niet waar ik moet beginnen.

o Anders, namelijk:



En even dit, je hoeft niet meer tijd, of meer energie te hebben.

Je huis hoeft niet eerst instagram worthy/opgeruimd te zijn. Je hoeft zelfs niet eens een geweldig menu te bedenken.

We gaan alles gewoon wat kleiner maken. Verbinding hoeft geen groot plan te zijn. We zijn nu alleen aan het ontdekken wat jouw drempel is.

Want we gaan nu niet kijken naar wat ideaal zou zijn, maar naar wat op dit moment in jouw leven past.



STAP 3

Hoe wil je samenkomen?

Verbinding, hosten, mensen uitnodigen heeft niet op 1 bepaalde manier te zijn. Misschien heb je zin in een lange avond aan tafel, maar misschien heb je er helemaal geen energie voor.

Allebei is natuurlijk goed.

Kijk naar jouw leven zoals het nu is en kies wat nu bij je zou passen. Iets wat goed haalbaar is voor jou.

☐

Koffie/thee drinken
lekker bijkletsen, zonder er iets groots van te maken. Dit kan in 20-60 minuten

☐

Wandelen
Geen huis opruimen en geen maaltijd bedenken. Gewoon je schoenen aan, naar buiten en ondertussen praten.

☐

Een makkelijke eetavond
Pizza's, wraps, pannenkoeken kan zelfs. Gewoon iets makkelijk.

☐

Ontbijt
Heel fijn als de avonden vol zitten. Samen aan tafel, en rustig de dag beginnen

☐

Iets samen doen
Spelletjes, bakken, creatief, lezen, film kijken, kringloopwinkels afstruinen.

☐

Wijn en snacks op de bank
Pak een fles wijn en zet wat lekkers klaar en neem gewoon een avondje samen.

☐

Anders, namelijk:

Verbinding heeft niet altijd een avondvullend programma te zijn. Kies wat bij jouw leven past.

En wanneer?

Kies niet het perfecte moment.

Kies een moment dat het ook echt gaat lukken.

Deze week:

- ☐ Maandag
- ☐ Dinsdag
- ☐ Woensdag
- ☐ Donderdag
- ☐ Vrijdag
- ☐ Zaterdag
- ☐ Zondag

Of liever volgende week?

Mijn plan

Ik wil graag:

Met:

Op:

Heel belangrijk om te onthouden.

Je hoeft geen ruimte te maken voor een perfect moment.

Je mag een klein moment maken binnen het leven dat je al hebt.

Want soms begint verbinding gewoon met:

Heb je zin om vanavond samen te wandelen?

STAP 4

Wat moet ik sturen?

Je weet nu wie je graag wilt spreken en wat je zou kunnen doen.
Nu nog dat berichtje sturen.
Soms is dat nu net het lastigste gedeelte. 😊

Want je wilt niet te enthousiast overkomen (dat heb ik, ik kan onwijs blij/enthousiast of zelfs pushing overkomen. Terwijl ik het gewoon echt leuk vind om met die persoon af te kunnen spreken.) Of het kan ook vaag overkomen.

Dus, hierbij wat berichtjes die je gewoon mag kopiëren.
Je kan ze natuurlijk aanpassen , of gewoon ideeën opdoen 💖

 Voor iemand die je al een tijdje niet hebt gezien

Hi, ik bedacht me net dat we elkaar veel te lang niet hebben gezien.
Zullen we binnenkort eens koffie/ thee samen drinken?

 Voor iemand die je beter wilt leren kennen

Ik vind het altijd zo gezellig om even met je te kletsen. Het lijkt me leuk om je wat beter te leren kennen. Zin om binnenkort eens koffie te drinken?

 Voor de vriendin met wie je altijd zegt 'we moeten echt eens afspreken'

Oke, dit zeggen we nu al veel te lang haha!
Wanneer kan jij? Dan prikken we nu gelijk een datum.

 Voor een spontane uitnodiging

Heb je vanavond toevallig zin om even langs te komen? Ik maak iets simpels en het lijkt me gezellig je te zien!
(Of, "samen een film kijken met wat popcorn?")

 Voor als je wel wilt afspreken, maar geen zin hebt om uitgebreid te koken.

Zin om binnenkort bij me te eten?
Ik beloof alvast: geen culinair hoogstandje 🍷 Gewoon makkelijk, maar wel heel gezellig!

 Voor een wandeling

Heb je binnenkort zin om een rondje te wandelen? Ik kan wel wat gezelligheid en frisse lucht gebruiken.

 Voor iemand die je graag wilt laten weten dat je aan haar denkt

Ik moest vandaag ineens aan je denken <3
Hoe gaat het met je? Zullen we binnenkort even afspreken?

 Voor een gezin/ vrienden uitnodigen zonder een heel diner te organiseren.

Hebben jullie binnenkort zin om bij ons te komen eten? We houden het lekker makkelijk: Pizza op tafel en klaar :D

 Voor als je het spannend vindt

Ik vind dit altijd een beetje ongemakkelijk om zomaar te vragen XD maar het lijkt me eigenlijk heel gezellig om eens met je af te spreken. Heb je binnenkort tijd en zin?

En nu jij

Kies een bericht of schrijf je eigen berichtje natuurlijk!



Aan: _____

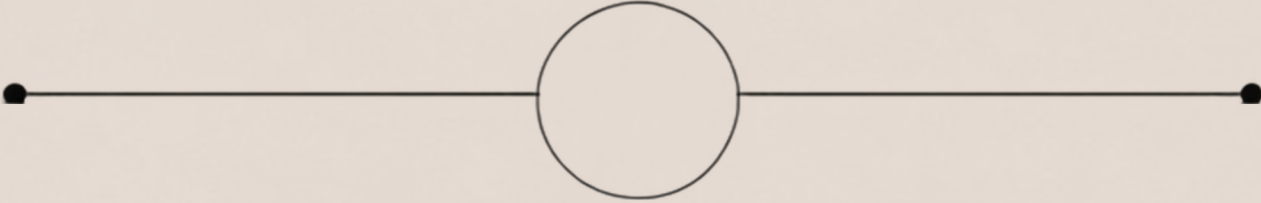
Mijn bericht:

En nu komt het belangrijkste gedeelte: Sturen!!

Niet bewaren voor later of nog 3 dagen over nadenken voor de perfecte timing of formulering.

Gewoon sturen <3

Want misschien begin je vandaag wel een nieuw tafelverhaal



Stap 5

Wat eten we dan?

Je hebt nu bedacht wie je wilt uitnodigen, wat je tegenhoudt en hoe je graag wilt samenkomen.

En misschien denk je nu : leuk allemaal, maar wat moet ik voor ze maken?

Ik heb goed nieuws voor je , je hoeft geen goede kok te zijn om mensen uit te nodigen.

Sterker nog, als je doel is om vaker mensen over de vloer te hebben. Zou ik juist een paar makkelijke standaardmaaltijden achter de hand houden.

Geen ingewikkelde recepten, of boodschappenlijstjes die super lang zijn, geen 3 uur in de keuken.

Gewoon eten waar iedereen blij van wordt en waar je zelf ook nog een beetje gezellig bij kan zitten.



Pizza avond



Pizza's + extra toppings + een simpele salade. Iedereen kan zelf kiezen en jij hoeft niet voor iedereen apart te koken.

Je kan natuurlijk kant-en-klare pizza's kopen uit de vriezer of bestellen.

Ook kan je margarita pizza's kopen en deze door iedereen laten beleggen.

Of je kan ook helemaal zelf pizza's maken met ze. Je maakt dan van tevoren het deeg klaar. Je kan dan gezellig samen pizza's vormen en maken.

Taco's



Alles kan hier ook los op tafel: wraps/taco's, gehakt, kip, sla, salsa, guacamole, kaas, rauwkost.

Dit is echt een grote hit bij ons. Zo kan iedereen samenstellen wat ze zelf lekker vinden.

Je kan hier ook wat nacho's voor op een ovenplaat leggen en aftoppen met kaas. Even in de oven, een heerlijk salsa/sour cream sausje ernaast: Perfect!

Grote pan pasta



Een grote pan met pasta is ook ideaal om te maken. Je kan hier een 'pastabar' van maken. Bijvoorbeeld 2 soorten pasta koken kipfilet opbakken en gehakt. 2 soorten sausjes.

En wat losse groenten. Dit kunnen ze dan ook zelf samen stellen.

Om het nog makkelijker te maken, kan je ook 1 pan pasta maken en daarnaast een salade + wat stokbroden en kruidenboter.

Plaat/ovenshotel



Bijvoorbeeld kip, aardappeltjes en groenten uit de oven. Alles kan je op 1 of 2 platen leggen en in de oven doen.

Dit kan je zo goed van tevoren voorbereiden, het is klaar als je gasten er zijn en je kan gelijk aan tafel.

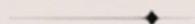
Mezze achtige avond



Je zet wat witte pita's, flatbread op tafel + kip, falafel + hummus + rauwkost + gegrilde groenten + olijven en eventueel wat aardappeltjes extra.

Je hoeft niet alles te doen, je kan minder neerzetten of het juist meer uitbreiden. Maar maak er wat meer. Het hoeft echt niet allemaal culinair of ingewikkeld te zijn.

En nog een reserve idee:



Soep, met brood en toppings. Een lekkere gevulde soep zoals pompoen, tomaten of groentesoep. Met lekker brood en wat toppings erbij.

Heel fijn voor de herfst/ winter avonden.



Je hoeft niet iedere keer iets nieuws te bedenken.

Kies 2 of 3 standaard maaltijden die je kan eten als er mensen komen eten. Zodat je precies weet waar je aan toe bent. En, je hebt zo geen paniek meer over het nadenken wat je gaat maken.

Mijn makkelijke reserve idee



Als ik iemand zou uitnodigen, zou ik maken:

Dit heb ik daarvoor nodig:



Onthoud dit, je hoeft geen goede kok te zijn om een goede gastvrouw te zijn!

Je gasten komen niet voor een Michelinster, ze komen voor jou. Een tafel vol mensen, met pizza erop is nog altijd een tafel vol mensen.

En dat is waar het om gaat!



STAP 6

Maak er deze week echt werk van

Je weet nu:

- Wie je graag wilt zien
- Wat je tegenhoudt
- Hoe je wilt samenkomen
- Wat je kunt sturen
- Wat je kunt eten

Dus er is nu nog maar 1 ding over:

Het ook echt gaan doen!

Want je hebt niets aan een ingevuld werkboek als het daarna weer ergens onderin belandt.

En nu -> In je agenda zetten.

Niet als een ooit eens afspreken laten belanden, maar echt een afspraak inplannen.

Je hebt nu je uitnodiging verstuurd, de afspraak gemaakt en in je agenda gezet.

Dan is er nog maar 1 ding wat ik je kan meegeven:

Jouw Tafelverhalen week

Ik wil graag zien:

Ik wil graag samen:

Wanneer (dag + tijd):

Ik heb mijn bericht gestuurd op (datum):

Ik ga maken:

Laat het imperfect zijn

Je huis mag rommelig zijn, je eten mag simpel zijn, het gesprek hoeft niet de hele avond fantastisch te gaan en je hoeft niemand te entertainen.

Je hoeft alleen maar ruimte te maken voor elkaar.

BEGIN KLEIN

Je bent begonnen.

Misschien heb je iemand in gedachten.

Misschien heb je al een berichtje gestuurd.

Misschien staat er inmiddels een afspraak in je agenda.

En misschien is dat nog niet gelukt.

Ook dat is oké.

Het gaat er niet om dat je vanaf nu iedere week een tafel vol mensen hebt.

Het gaat er om dat je het zelf weet: verbinding hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Je hoeft geen perfecte gastvrouw te zijn.

Je hoeft geen geweldig diner te maken.

Je hoeft geen groot huis of eindeloos veel tijd te hebben.

Laat het beginnen met dat ene berichtje:

Heb je zin om langs te komen?

En wie weet waar dat je naartoe leidt.

Begin klein:

Een persoon

Een moment

Een tafelverhaal

Liefs

Kirsten

Tafelverhalen

Dank je wel **VOOR HET LEZEN**

**OP INSTAGRAM DEEL IK NOG VEEL MEER IDEEËN OM
SAMENKOMEN MAKKELIJKER, GEZELLIGER EN VOORAL
MINDER INGEWIKKELD TE MAKEN.**



@TAFELVERHALEN.NL
SAMEN MEER VERBINDEN

WWW.TAFELVERHALEN.NL
@TAFELVERHALEN.NL