

ENERGIE BALANS

ZET VANDAAG JE EERSTE STAP IN HET CREEËN VAN EEN GEZONDE ZELFZORG

Deze stap is je bewust worden van hoe het met je is.
Hoe is het met energie?

Hoe beweeg jij doorheen je dag en hoe beweegt je energie?

Wat geeft en wat vraagt energie?

Je neemt tijd om 'in te checken' bij jezelf en je energiepijl.

Je leert met aandacht te kijken naar patronen in je energie
om verandering te brengen waar nodig.

Met dit handig schema krijg je gemakkelijk zicht op je
energie flow doorheen je dag. Elke dag is verdeeld in 4
delen: Voormiddag, namiddag en avond. Ik heb de nacht ook
ruimte gegeven in dit schema, vergeet deze niet in kaart te
brengen.

Duid in verschillende kleuren aan hoe het met je energie is
op de specifieke momenten van je dag:

Je hebt een goede energie flow



Je energie is op maar je bent niet uitgeput



Je barst van de energie



Je bent uitgeput



Ontspannen energie



Je ervaart stress of druk



Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag



ENERGIE BALANS

ZET VANDAAG JE EERSTE STAP IN HET
CREEËN VAN EEN GEZONDE ZELFZORG

Bekijk je schema na een week en stel je deze volgende vragen:

Wat valt je op?

Welke kleur is vooral aanwezig?

Welke kleur ontbreekt?

Schrijf in je overzicht over de gekleurde vakken wat je precies
aan het doen was, (ontbijt, huishouden, in de file staan,
vergaderen, school kinderen,...)

Wat heeft je energie het meest beïnvloed?

Wat geeft en vraagt je energie?

Wat doe je om je energie op te laden?

Welke verandering wil je en hoe ga je dit doen?(maak het
specifiek. Bijvoorbeeld: ik wil meer ontspannen. Ik sport 1 uur op
dinsdag en donderdag)

Veel plezier met je eerst stappen in het zorgen voor jezelf!

Wil je uitgebreid stil staan bij je energie patronen, je wil hulp in
het brengen van verandering in je energie flow?

Laat het me weten!

Melissa

