

ZELFZORGPLAN

Duid aan hoe het met je energie is gesteld

	zelden	af en toe	meestal	altijd
Ik heb genoeg energie om al mijn dagdagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bruis van de energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na het avondeten zit ik nog vol energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verheug mij op een nieuwe dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Duid je score aan op de batterij (**zelden** = 1 vakje, **af en toe** = 2 vakjes, **meestal** = 3 vakjes en **altijd** = 4 vakjes)



A large battery icon with a green outline and a handle on the right. Inside the battery, there are 16 vertical bars of varying heights, representing a score from 0 to 4. The bars are currently empty, indicating a score of 0.

ZELFZORGPLAN

Welke activiteiten geven jou energie? Dingen waar je blij van wordt, die je opladen en je een mentale boost, groot of klein geven. Het zijn positieve momenten waardoor jij je batterijen oplaadt. Denk hierbij ook terug aan jouw lijst van 5 kernwaarden!



Door welke activiteiten neemt jouw energie af? Activiteiten die je energie wegzuigen. Je kijkt er niet naar uit, je ziet er tegenop. Je wordt er onrustig en ongelukkig van, ze motiveren niet. Kortom: het zijn activiteiten die je meer energie kosten dan ze opleveren?



ZELFZORGPLAN

Heb je het gevoel dat je energiebalans in evenwicht is?

Denk terug aan de voorbije weken. Duid op het vorige blad aan hoeveel keren je elke activiteit gedaan hebt de voorbije twee weken? Doe dit zowel voor de energie nemers als energie gevers. Tel dan je score op.

Waar scoorde jij het hoogst? Bij energienemers of energie gevers? Heb je energietekort of energieoverschot of is jouw energie in balans.

energietekort



energie in evenwicht



energieoverschot

