WERKBLAD 1

De energiecheck

Ontdek in drie dagen wat jou energie *kost*, en wat je energie *geeft*.

> *Je hoeft niet meteen alles te veranderen. Je begint met zien wat er nu is.*

Waarom dit werkblad?

Als je altijd doorgaat, merk je vaak pas dat je leeg bent als het al te laat is. Je voelt dat je moe bent, maar niet precies waarom. Met deze energiecheck maak je zichtbaar wat er op een gewone dag aan je trekt, en wat je net opnieuw oplaadt. Die inzichten zijn de eerste stap naar keuzes die beter bij jou passen.

1

Drie dagen noteren

Schrijf elke dag op wat je energie kost en wat je energie geeft. Kort en eerlijk, zonder te oordelen.

2

Je energie scoren

Geef aan het einde van de dag een cijfer van 1 tot 10 aan hoe je je voelt.

3

Patronen zien

Kijk op dag drie terug. Wat valt je op? En welke ene kleine stap wil je zetten?

Tip om te beginnen

Denk niet alleen aan grote dingen. Vaak zit het verschil in kleine momenten: een gesprek dat je leegzuigt, een gewoonte die je uit verplichting blijft doen, of net een korte wandeling die je meer goed doet dan je dacht.

DAG 1

Wat heb ik vandaag gemerkt?

Datum _____

Dit kost mij energie

Mensen, taken, gedachten, gewoontes

Dit geeft mij energie

Ook kleine momenten tellen

Mijn energie aan het einde van de dag

Leeg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vol energie

Wat viel me vandaag op?

DAG 2

Wat heb ik vandaag gemerkt?

Datum _____

Dit kost mij energie

Mensen, taken, gedachten, gewoontes

Dit geeft mij energie

Ook kleine momenten tellen

Mijn energie aan het einde van de dag

Leeg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vol energie

Wat viel me vandaag op?

DAG 3

Wat heb ik vandaag gemerkt?

Datum _____

Dit kost mij energie

Mensen, taken, gedachten, gewoontes

Dit geeft mij energie

Ook kleine momenten tellen

Mijn energie aan het einde van de dag

Leeg 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vol energie

Wat viel me vandaag op?

TERUGBLIK

Welke patronen *zie je?*

Lees je drie dagen rustig terug. Wat komt vaker terug? Kies telkens de drie dingen die het meest opvallen.

Mijn grootste energievreters

1 _____

2 _____

3 _____

Mijn grootste energiegevers

1 _____

2 _____

3 _____

Wat kan ik minder doen, delegeren of anders aanpakken?

Waar wil ik vaker ruimte voor maken?

MIJN KLEINE STAP

Wat is één haalbare stap die ik deze week zet?

Niet perfect, niet drastisch. Wel haalbaar.

Zie je patronen die je alleen moeilijk doorbreekt?

Dan kijken we er samen naar. Plan een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/contact