

Energiegevers en energienemers

Oefening

☐ Waar krijg ik energie van?

Werk

-

Privé

-

Zelf

Waar krijg ik energie van? Dat wil zeggen: een opgewekt gevoel, vrolijk worden, begeistert raken, 'vol' van raken, stil van worden, (positief) geraakt worden, geroerd worden, genieten, etc.

- Werk - alles wat met je formele werk te maken heeft
- Privé - gezin, vrienden, nevenactiviteiten
- Zelf - datgene wat je echt helemaal jezelf betreft, waarmee je jezelf 'goed doet' (bijvoorbeeld muziek luisteren, sporten, met vrienden zijn, geloof, lezen, wandelen, naar het theater, 'niets doen', etc.)

Probeer zo concreet mogelijk te zijn. Niet alleen in algemene termen, maar concreet. Noem specifieke voorbeelden: wat gebeurde er toen, wanneer, wie, hoe, wat was je aandeel, en vooral: wat deed het je!

☐ Wat zijn mijn energievreters?

Werk

-

Privé

-

Zelf

Wat zijn mijn energievreters? Kenmerken zijn: een leeg gevoel, moe worden, het gevoel langs jezelf heen te leven, geërgerd raken, moedeloos worden, bang worden, angst voelen, niet slapen, van slag raken, je een nul voelen, uitgeput raken, snel geïrriteerd raken, het allemaal maar zinloos vinden, etc.

- Werk - alles wat met je formele werk te maken heeft
- Privé - gezin, vrienden, nevenactiviteiten
- Zelf - datgene wat echt helemaal jezelf betreft, wat je jezelf 'aandoet' (bijvoorbeeld te laat naar bed gaan, te veel drinken, negatief over jezelf denken, de dingen zwarter zien dan reëel is, etc.)

Probeer zo concreet mogelijk te zijn. Niet alleen in algemene termen, maar concreet. Noem specifieke voorbeelden: wat gebeurde er toen, wanneer, wie, hoe, wat was je eigen aandeel en vooral: wat deed het je!

