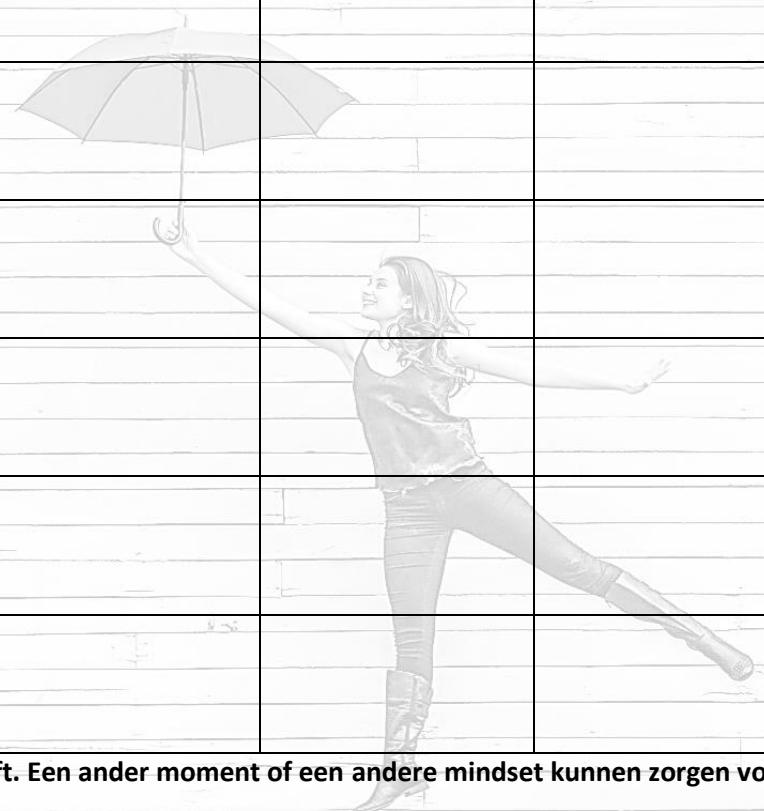


## Hoe in balans ben jij?

Vul voor jezelf in wat je doet in een week. Geef bij elke activiteit aan of je er energie van krijgt of niet. Ga daarna door naar de tweede pagina.

Dag	Activiteit	Geeft energie ++	Neutraal +/-	Kost energie -/-
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Let wel: iedere test die je doet is een momentopname. Dat betekent dat een test een indicatie geeft. Een ander moment of een andere mindset kunnen zorgen voor andere uitkomsten.



## Wat wens je al heel lang voor jezelf?

Maak een opsomming van alle dingen die je wenst:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Noteer hieronder welke van de dingen uit het activiteiten-schema (dingen die energie kosten) je kunt opgeven, veranderen, anders indelen.

Ben vooral creatief en ga op zoek naar andere dan de gebruikelijke redenen om er nog mee door te gaan! Hoe meer je kunt stoppen met de dingen die energie kosten, hoe meer in balans je je zult gaan voelen.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Bepaal voor jezelf hoe je je wensen omzet in nieuwe activiteiten en neem die op in een nieuw activiteitenoverzicht. Stel ook vast hoe je jezelf kunt motiveren om er mee te beginnen en vooral ook hoe je het volhoudt op die momenten, dat het eventueel lastiger is om voor jezelf te kiezen.

Als het lastig is om voor mezelf te kiezen, dan helpt het als ik:

- .....
- .....
- .....

Wil je toch liever hulp, neem dan vrijblijvend contact op. Bel 06-20927106 of mail: [em.faessen@ziggo.nl](mailto:em.faessen@ziggo.nl)

