|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Persoonlijke energiescan | | | | | |
| Kies per rij 1 punt uit wat je het **meeste energie kost** en zet deze onder de –  Kies per rij ook steeds 1 punt uit waar je het **meeste energie van krijgt** en zet deze onder de + | | | | | |
| *voorbeeld* | | | | | |
| *slenteren* | **hardlopen** | **slenteren** | **fietsen** | **zitten** | *fietsen* |
|  | | | | | |
| - | activiteiten | | | | + |
|  | **werken** | **sporten** | **lezen** | **vergaderen** |  |
|  | **administratie** | **tuinieren** | **financiën** | **klussen** |  |
|  | **social media** | **tv kijken** | **mail** | **nieuws volgen** |  |
|  | **familie/vrienden** | **uitgaan** | **(mantel)zorg** | **gezondheid** |  |
|  | **huishouden** | **gezin** | **relatie** | **familie** |  |
|  | **reistijd** | **boodschappen** | **hobby** | **vrijwilligerswerk** |  |
|  | **appen** | **muziek** | **creativiteit** | **gamen** |  |
|  | **opruimen** | **telefoneren** | **wandelen** | **mediteren** |  |
|  | **vrije tijd** | **volle agenda** | **stilte** | **verveling** |  |
|  | **slapen** | **piekeren** | **uitrusten** | **lawaai** |  |
| Kijk naar alles wat je gekozen hebt onder de plus èn onder de min, maak een top 4 van punten waar jouw **meeste tijd** aan besteed wordt  1.  2.  3.  4. | | | Kijk naar alles wat je gekozen hebt onder de plus, maak een top 4 van punten waar je het **meeste behoefte aan hebt**  1.  2.  3.  4. | | |
|  | | | | | |
| Heb je **voldoende tijd over** voor de dingen waar je behoefte aan hebt?  Kun je **tijd vrijmaken** voor de dingen die jou **energie geven**? | | | | | |
|  | | | | | |
| Is je batterij leeg? Wil je weten hoe je het voor elkaar kunt krijgen  om jezelf beter op te laden? Bel me voor een GRATIS ‘*Boost gesprek*’  en ontvang 2 tips die je meteen toe kunt passen.  **Meer energie, meer plezier!**  Bel 06-46104961 | | | | | |
| Kijk voor meer informatie op www.it-oersicht.nl | | | | | |