

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 en 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