

Welkom

Dit werkblad helpt je om inzicht te krijgen in je eigen energiebalans.

Door stil te staan bij wat jou energie kost en wat je juist oplaadt, krijg je handvatten om bewuster te leven en meer rust in je dag te brengen.

■ Wat geeft jou energie?

- Ik voel me opgeruimd na een wandeling in de natuur
- Ik laad op van stilte of alleen zijn
- Ik krijg energie van creatief bezig zijn
- Goede gesprekken geven me nieuwe inzichten en energie
- Ik voel me rustig na yoga, meditatie of ademhalingsoefeningen

Eigen aanvulling: _____

■ Wat kost jou energie?

- Ik voel me leeg na scrollen op social media
- Ik blijf vaak 'aan' staan, ook thuis
- Ik heb moeite met nee zeggen of grenzen aangeven
- Ik voel me snel verantwoordelijk voor andermans problemen
- Mijn agenda zit vaak te vol met dingen die 'moeten'

Eigen aanvulling: _____

■ Reflectievragen

1. Welke van je energiegevers gun je jezelf momenteel te weinig?
2. Welke energievreters kun je vandaag al een beetje loslaten?
3. Wat heb jij nu echt nodig om beter voor je energie te zorgen?

■■ Actie: Jouw eerste stap

Plan vandaag één moment in om bewust op te laden. Dat kan iets kleins zijn, zoals 10 minuten wandelen zonder telefoon, een kop thee in stilte, of drie bewuste ademhalingen.

■ Meer rust en inzicht

Behoeftte aan meer begeleiding? Op vlielandretraite.nl vind je retraites, coaching en inspiratie voor wie bewuster wil leven en meer rust zoekt in het dagelijks leven. Je bent welkom.