

Het Persoonlijk Kadaster koesteren heeft alles met keuzes in je energie verdeling te maken. Veel mensen denken dat we meer dan 100% uit te geven hebben. Je hoort dan bijvoorbeeld dat iemand zich 120% zal gaan geven om zijn doel te bereiken. Zeker mensen met een zorghart vinden dat ze altijd aan moeten staan en door moeten gaan. Vaak gebeurt dit niet eens bewust. Heel vaak wordt het energie uitgeven gedaan in een onderbewust proces. Uitgeven is lijkt wel normaal pauze nemen is er vaak niet bij.

Wanneer je, je meer bewust bent van je energie uitgaves kun je hier misschien wat aan doen.

Vaak denken we dat we 100% uit te geven hebben van onze energie. Echter de vraag is hoe reëel je dan bent. Wanneer ben je nou echt 100% van je kunnen? Heel vaak hebben we geen 100% maar misschien maar 80% van ons kunnen te verdelen. Je bent niet helemaal lekker, hebt thuis al een vervelende ochtend gehad bv door gedoe met de kinderen, Hebt slecht geslapen of bent laat naar bed gegaan. Wat ook kan is dat je al dagen achter elkaar hebt gewerkt, of dat je veel wisselende diensten gehad hebt. Je hebt dan geen 100% te verdelen van je energie, maar je batterij is maar opgeladen tot 80% of nog lager.

Mag jij van jezelf op zo'n dag het wat rustiger aan doen?

Positief Egoïsme is ook keuzes maken in de energie die je wel of niet uitgeeft.



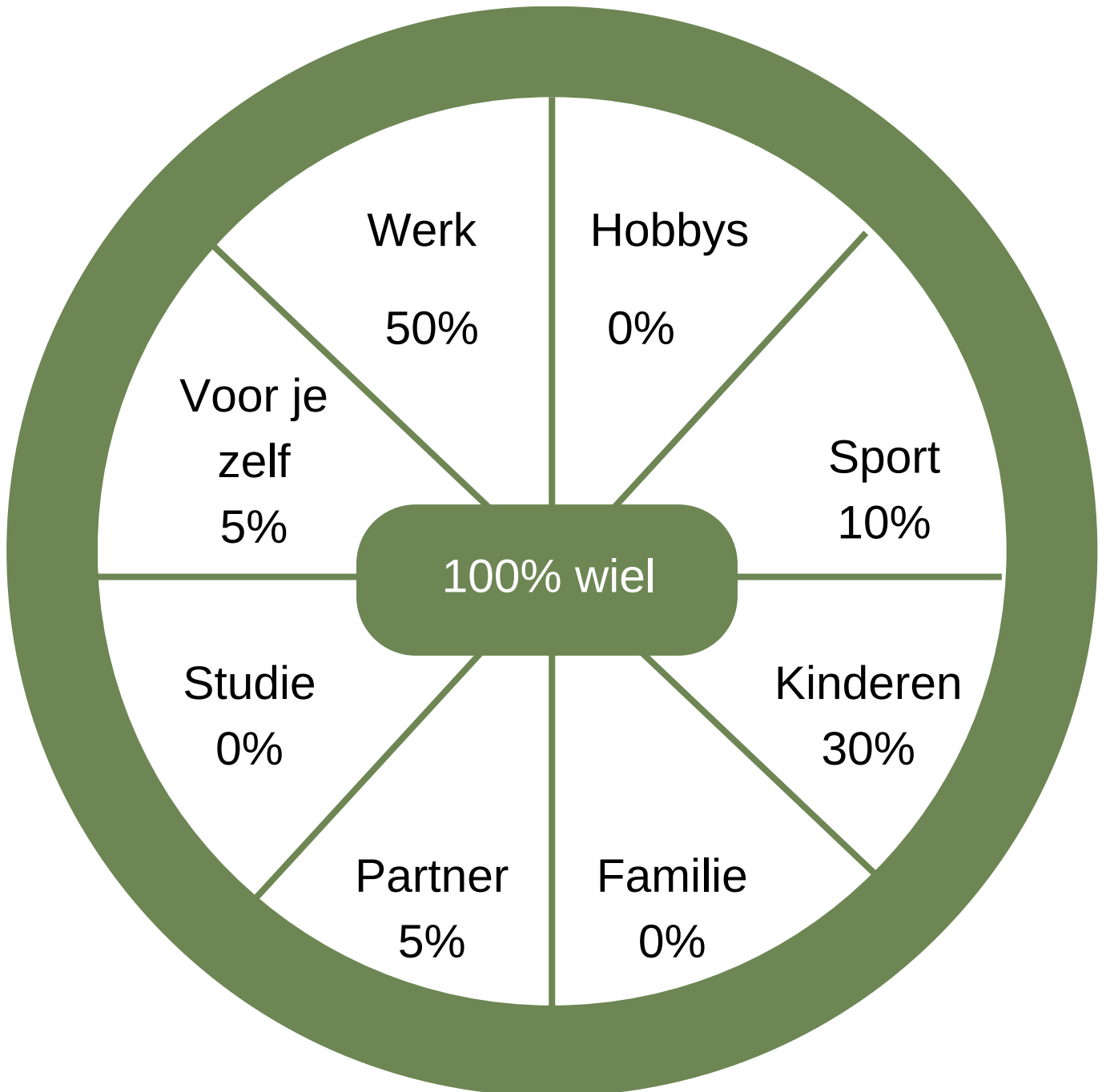
Hoe ziet jouw batterij er momenteel uit? Hoe ver is hij gevuld?

Je kan je energie niet blijven uitgeven, je zult geregeld even de batterij goed op moeten laden.

In de afbeelding vind je het 100% wiel. Dit wiel geeft aan waar jij je energie aan uit geeft. Vul hem maar eens voor jezelf in. Bedenk dat je 100% uit te geven hebt. Doe dit ook met het 80% wiel. Beantwoord vervolgens de vragen.

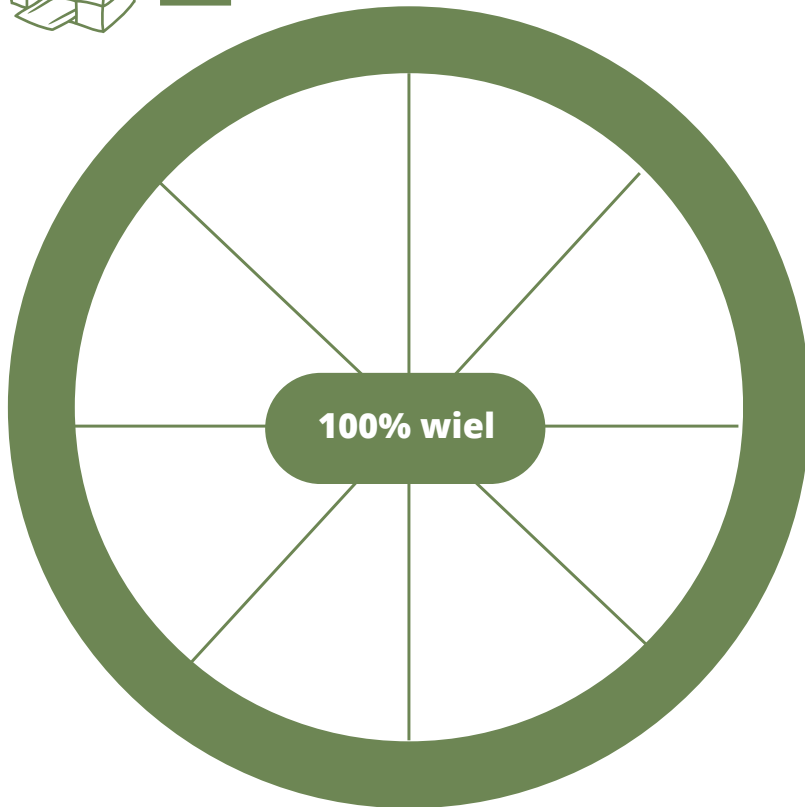
Opdracht:

Vul jouw energie uitgave in en beantwoord de vragen.





afdrukken en invullen



Het 100% wiel. Print dit blad af en vul voor jezelf in hoe jij nu je energie verdeelt op een dag. Denk hierbij aan: hobby, sport, reistijd, werk, vriendschap, familie, kinderen, partner, eigentijd, tuin, poetsen, social media, tv/ Netflixen etc. verdeel vervolgens de 100% energie die je uit hebt te geven.

Het 80% wiel. nu vul je de het 80% wiel in met dezelfde activiteiten als bij het 100% wiel. Ook hier maak je weer een verdeling maar nu met de 80% die je uit te geven hebt.

Vergelijk de twee wielen met elkaar.

- Wat valt je op?
- Herken je dit bij jezelf?
- Wat zou je anders kunnen doen?
- Waarvan ben je je nu bewuster?



IN PURE KRACHT

Trainingen voor zorgprofessionals

HILBRINK 
Coaching