

MIJN PERSOONLIJKE OPLAADPLAN



Voor jezelf zorgen gaat over energie en balans. Over energie opdoen door te doen waar je blij van wordt. Door contacten, activiteiten en plaatsen te beperken waar je je energie weg voelt lekken.

Kun je dit altijd beperken? Nee, dit kan niet altijd. Sommige dingen moet je doen. Maar juist daarom is het belangrijk dat je zorgt voor een fijne balans waarbij je ook je energie aanvult.

Onderzoek de komende tijd eens hoe dit voor jou werkt.

Dus wat **kost** je energie?

Wat **levert** je energie op?



Dit kun je in kaart brengen door regelmatig in te checken bij jezelf. Het schema op de volgende pagina kun je inzetten om inzicht te krijgen in jouw energiebalans. Bij de dag kun je noteren op welke dag, wat je gedaan hebt en op welk tijdstip je de incheck hebt gedaan. Probeer ook eens wat verschillende momenten uit en kijk of je hier verschil in ziet.

Daarna breng je in kaart wat je kunt inzetten als oplaad-actie afhankelijk van de tijd die je hebt. En voilà, jouw persoonlijke oplaadplan!



Veel ontdek-plezier!



CHECK-IN



DAG 1

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 2

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 3

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 4

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 5

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 6

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



DAG 7

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



DAG 8

Hoe is het met mij en mijn energie?

.....

.....

.....

.....

Wat voel ik in mijn lijf en waar?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik nu nodig?

.....

.....

.....

.....



CHECK-IN



EVALUATIE

Wat heb ik ontdekt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat of wie kost me energie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat levert me energie op? Waar word ik blij van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OPLAADMOMENTJES



Als het goed is, weet je nu beter waar je energie van krijgt en wat je energie kost. Om te zorgen dat je energie op peil blijft, kun je ervoor kiezen om regelmatig een oplaadmoment te nemen. Soms heb je daar veel tijd voor, maar tijdens een drukke werkdag is dat net iets lastiger. Maar, ook dan is het mogelijk om tussendoor op te laden. Zelfs als je maar een paar minuten hebt!



Maak hieronder voor jezelf een overzicht met dingen die je kunt doen om je energie weer een boost te geven. Schrijf per (tijds)categorie op wat JIJ kunt doen.

IENIEMIENIE-MOMENTJE

1 – 5 MIN

-
-
-
-
-
-

MINI-MOMENTJE

10 – 20 MIN

-
-
-
-
-
-



OPLAADMOMENTJES



MIDI-MOMENTJE

30 – 60 MIN

-
-
-
-
-
-



JOUW MOMENT

> 60 MIN

-
-
-
-
-
-

