

# Energy.Check

Wist je dat je er 5 verschillende batterijen zijn die je mag voeden om écht goed voor jezelf te zorgen?

Je Fysieke.Energie vormt je basis. Als je niet goed voor je lichaam zorgt, voel je je moe, word je snel ziek en kun je niet verwachten dat je optimaal functioneert.

Neem op tijd pauze, wandel, sport, eet & drink gezond en ga op tijd naar bed om deze batterij te voeden.

Fysieke.Energie  
(gezond lichaam)

Je Mentale.Energie helpt je om creatief te zijn, om beslissingen te nemen en bepaalt of je focus kunt houden op de dingen die belangrijk voor je zijn.

Een boek lezen, podcast luisteren, journalen, een goede discussie voeren of planning opstellen helpen je mentale energie te voeden.

Mentale.Energie  
(gefocusste geest)

Je Emotionele.Energie gaat over de kwaliteit van je energie; is deze positief of negatief?

Je kunt veel energie hebben, maar als deze vooral negatief is, dan werkt dat averechts voor je productiviteit.

Inner.Work, muziek luisteren, dansen en uit je comfort zone komen voeden deze energie.

Emotionele.Energie  
(positieve emoties)

Je Sociale.Energie gaat over je relaties. Hoeveel personen heb jij in je omgeving die je onvoorwaardelijk steunen, met je meedenken & je inspiratie geven én kritisch durven zijn wanneer nodig?

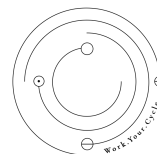
Spreek af met vrienden en familie, doe vrijwilligerswerk en deel je talenten & vaardigheden om deze batterij te voeden.

Sociale.Energie  
(ondersteunend netwerk)

Spirituele.Energie gaat over zingeving. Het gaat over de vraag; 'Waar kom jij je bed voor uit?' Het is het gevoel dat je iets doet wat echt waardevol voor je is. Wat heb jij te doen hier?

Ontdek wat jij belangrijk vindt door inzichtkaarten te leggen, te mediteren, te dagdromen en fijne rituelen uit te voeren.

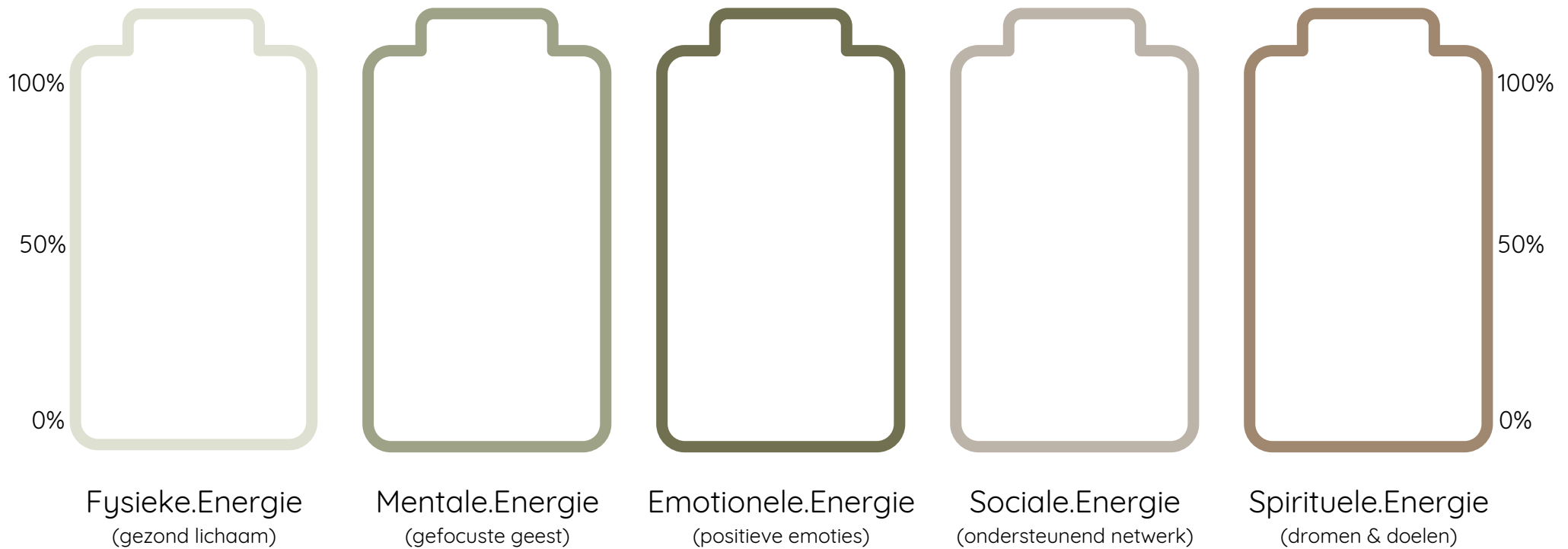
Spirituele.Energie  
(dromen & doelen)



# Energy.Check

Hoe staat het met jouw energie?

Kleur de batterijen in en benoem per energiesoort minimaal 2 actiepunten.



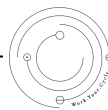
---

---

---

---

---



Self.Care is how you take  
your power back

