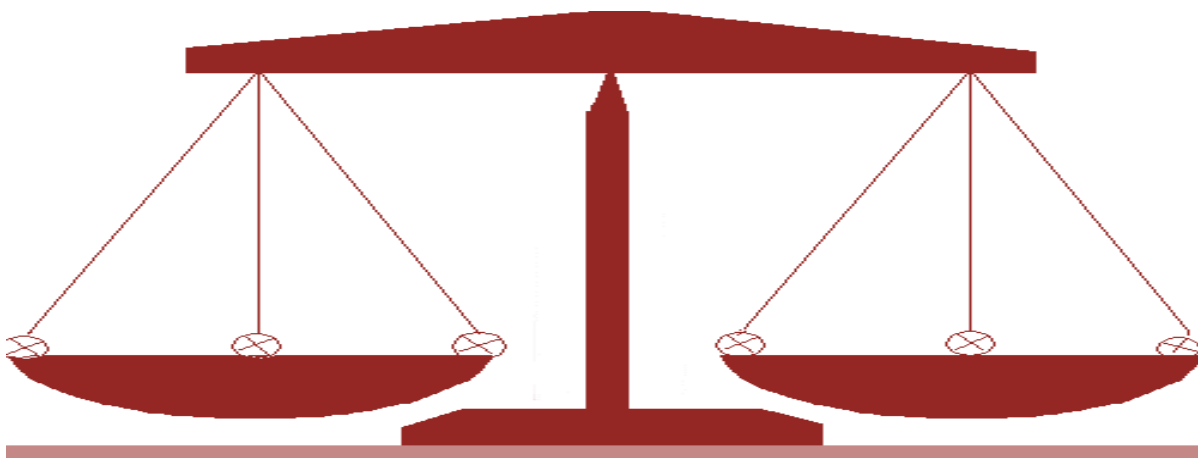


Energiegever of -vreter?

Terug aan het werk gaan ondanks de fysieke beperkingen en/of chronische pijn is de uitdaging die je hebt aangegaan. Net als andere personen die werken of studeren, heb ook jij tijd nodig voor jezelf, om te kunnen ontspannen, om terug op krachten te komen na een inspanning of een zware werkdag. Het is belangrijk dat we op zoek gaan naar activiteiten die je ontspanning (kunnen) bieden, vandaar volgende opdracht.

We maken een onderscheid tussen activiteiten die energie geven (momenten die je inzet om 'bij te tanken', wanneer de tijd vliegt, die je heel graag doet) en activiteiten die energie nemen (dingen die je moe maken, die je veel energie kosten, waarbij de tijd niet vooruit lijkt te gaan, die je niet graag doet). Iedereen wordt in zijn leven geconfronteerd met energie-nemende momenten, daarom is het belangrijk dat je zicht hebt op activiteiten die je energie bieden, om deze voldoende in te bouwen. Je kan het een beetje bekijken als een weegschaal, die zo goed mogelijk in balans moet blijven.



ENERGIEGEVERS

ENERGIEVRETERS

Mijn actieplan om deze balans te herstellen, bestaat uit volgende stappen:

1.

2.

3.

