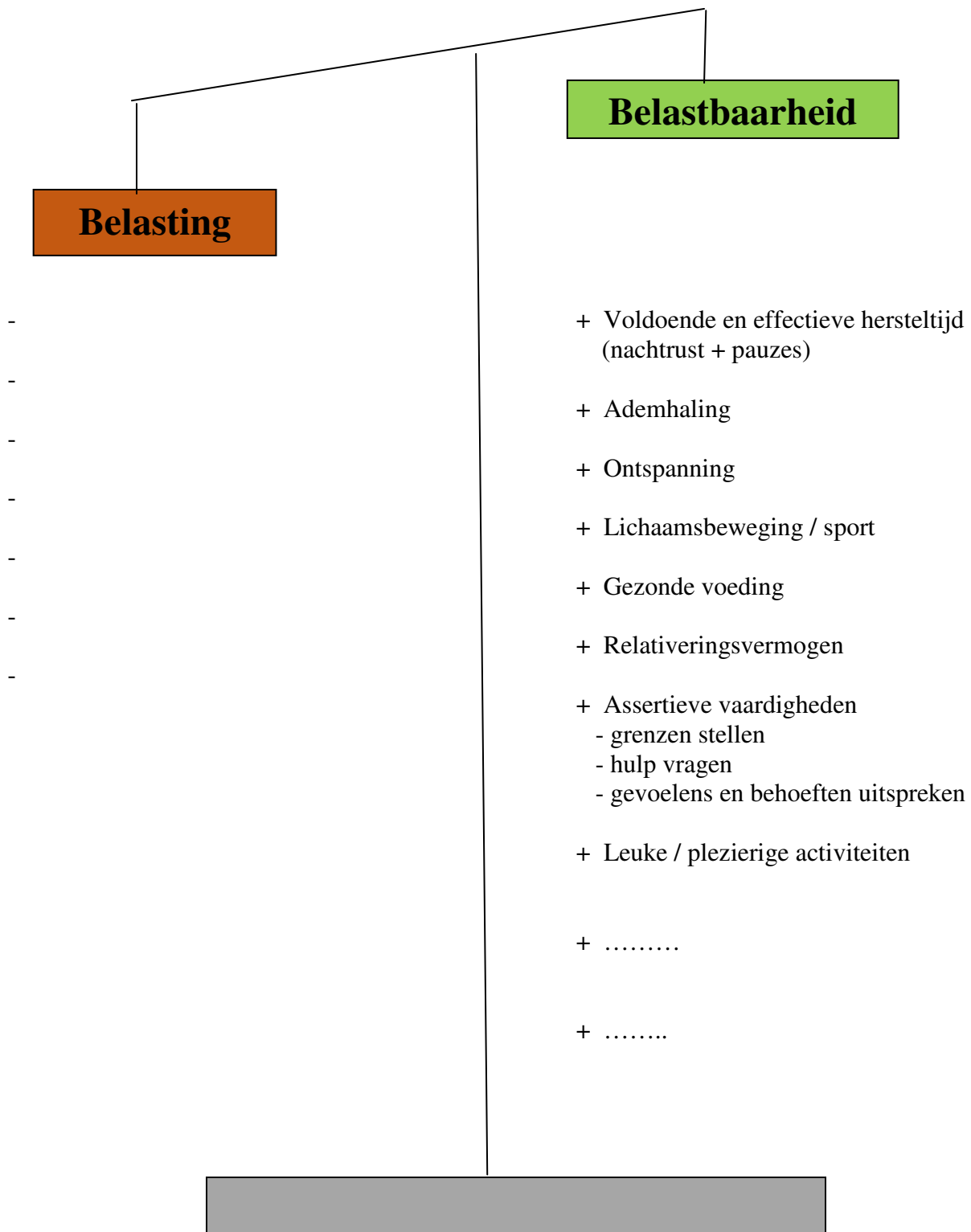


Uit balans door – In balans door



Werken aan de balans

Of je uit balans bent / uit balans raakt hangt af van de verhouding belasting – belastbaarheid:
wat krijg je momenteel voor je kiezen en wat kun je aan?

Om in balans te blijven / weer in balans te komen kun je werken aan het verminderen van de huidige belasting. Je kunt ook werken aan het vergroten van je belastbaarheid. En je kunt beiden natuurlijk ook combineren. Het een hoeft niet persé beter te zijn dan het andere. Als het maar helpt de balans te herstellen.

Onderstaande vragen kunnen je helpen *‘de balans op te maken’*.

1. Wat vormt voor jou op dit moment een belasting / ervaar je als belastend?
Schrijf al die punten eens onder elkaar in de linker kolom (onder Belasting).
2. Omcirkel vervolgens onder Belasting die punten waar jij zelf invloed op kunt uitoefenen.
Voor de resterende punten: besteed hier liefst zo min mogelijk tijd en aandacht aan.
3. Welke acties kun je op dit moment bedenken om de **belasting te verminderen**?
 -
 -
 -
 -
 -
4. Of je teveel uit balans raakt door deze belastende factoren hangt af van je huidige veerkracht – belastbaarheid. Oftewel; wat kun je aan op dit moment?
Gelukkig kun je die belastbaarheid zelf positief beïnvloeden.
Omcirkel die punten onder Belastbaarheid waar op dit moment wint op te behalen valt.
5. Welke acties kun je op dit moment bedenken om je **belastbaarheid te vergroten**?
 -
 -
 -
 -
 -
 -