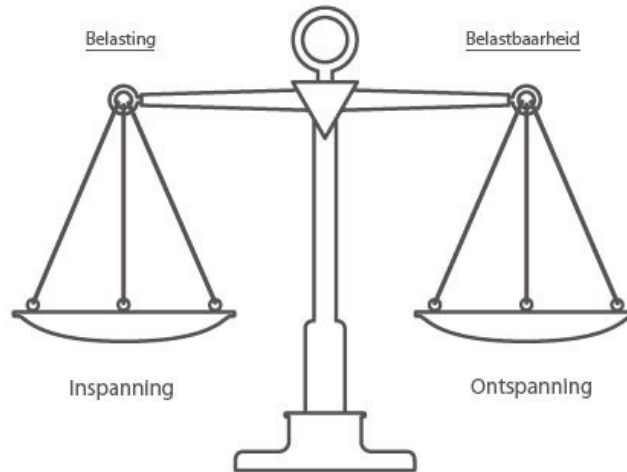


Werken aan het herstellen van de balans

belasting - belastbaarheid



Om weer meer energie te krijgen en beter in je vel te komen is het van belang bewust te kiezen voor activiteiten (zoals bv ontspanningsoefeningen) die je helpen je te ontspannen en daarmee je belastbaarheid te vergroten.

Door een week lang je activiteiten te noteren in onderstaand schema krijg je een indruk of je wel de juiste activiteiten opzoekt.

Zet hiervoor naderhand bij de activiteit een + of een - afhankelijk of de activiteit je inderdaad energie heeft opgeleverd (+) of je energie gekost heeft (-).

Wanneer je op het einde van de week meer minnetjes dan plusjes op het weekschema ziet, dan weet je sowieso dat je niet goed bezig bent met het werken aan je herstel.

Verder krijg je door dit weekoverzicht input om de lijst op pagina 3 verder aan te vullen. Die lijst is een hulpmiddel om de volgende week nog bewuster in te vullen met activiteiten die je ontspanning en herstel ten goede komen.

Succes !!



Werken aan het herstel van de balans tussen belasting - belastbaarheid

Om weer meer energie te krijgen en beter in je vel te komen is het raadzaam bewust te kiezen voor activiteiten (zoals ontspanningsoefeningen) die je helpen je belastbaarheid te vergroten. Hiervoor kun je onderstaand schema of je eigen agenda gebruiken.

Zet naderhand achter de geplande activiteit een + of een – afhankelijk of de activiteit je inderdaad energie heeft opgeleverd (+) of je energie gekost heeft (-).

En evalueer tenslotte de dag met een cijfer als graadmeter hoe goed je bezig bent geweest met het werken aan je eigen herstel.

	Ochtend	Middag	Avond	Cijfer
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
De balans opmaken				
Welke conclusies kan ik uit deze week trekken ?				
En wat betekent dat voor mijn planning van de volgende week ?				

Werken aan het herstel van de balans tussen belasting - belastbaarheid

Om weer meer energie te krijgen en beter in je vel te komen is het raadzaam bewust te kiezen voor activiteiten (zoals ontspanningsoefeningen) die je helpen je belastbaarheid te vergroten. Hiervoor kun je onderstaand schema of je eigen agenda gebruiken.

Zet naderhand achter de geplande activiteit een + of een – afhankelijk of de activiteit je inderdaad energie heeft opgeleverd (+) of je energie gekost heeft (-).

En evalueer tenslotte de dag met een cijfer als graadmeter hoe goed je bezig bent geweest met het werken aan je eigen herstel.

	Ochtend	Middag	Avond	Cijfer
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
De balans opmaken				
Welke conclusies kan ik uit deze week trekken ?				
En wat betekent dat voor mijn planning van de volgende week ?				