

The background of the image is a repeating pattern of watercolor-style botanical illustrations. It features various types of green leaves and stems, including fern-like fronds, small rounded leaves, and elongated pointed leaves. The colors range from light sage green to dark forest green, with some brownish-tan accents on some leaves. The pattern is dense and covers the entire page.

ENERGIE - PEILER

Hey jij!

Allereerst bedankt dat je deze energiepeiler hebt gekozen! Dat vertelt me dat je geïnteresseerd bent in jouw eigen energieniveau en de misschien bijkomende gevoelens. Deze kunnen soms heel overweldigend zijn en dan weten we niet goed waar deze vandaan komen. En om iets te weten, moeten we het onderzoeken. En daarvoor heb ik deze peiler opgemaakt.

Zelf voelde ik me steeds meer moe worden. En de typische oorzaken kwamen naar boven, je kent ze wel. Te veel werken, het is winter, veel regen, ... Maar toch voelde ik ergens dat het niet zo was. Ja, deze dragen bij maar zijn niet de directe oorzaak. Maar wat was dat dan?

Als je me al even volgt, weet je dat ik veel spreek over energiegevers en energievreters. Energiegevers zijn dingen, mensen, taken, ... die je energie geven. En energievreters zijn, het woord legt het ook al uit, dingen, mensen, taken, ... die je energie vreten. Maar het duurde voor mij even vooraleer ik door had wat deze nu waren. Daar moest ik even bij stil staan.

En daarom heb ik deze energiepeiler opgemaakt. Het is een overzicht om 's avonds in te vullen. Je neemt de tijd om even in te checken hoe jouw dag voelde voor jou. En dan schrijf je een energiegever op en een energievreter op. Zo simpel is het. Ik heb er ook nog een visueel overzichtje bijgestoken omdat ik dat zelf wel gemakkelijk vind. En om je dag af te sluiten mag je drie dingen opschrijven waarvoor je dankbaar bent. Ik heb zelf ondervonden dat dit me een positieve boost geeft.

Ik heb zelf deze planner ingevuld voor een week. Omdat ik zelf ook iemand ben die niet altijd de tijd neemt om reflecties in te vullen, wou ik dat het snel ging. Ik heb het getimed, 5 minuutjes per dag. Niet meer dan dat heb je nodig om je dag in te vullen. Je kan het zelfs voor de televisie even doen. 😊

Nadat je jouw week hebt ingevuld, kan je wat meer tijd nemen om je weekoverzicht in te vullen. Je vind een kader waar je jouw gevers en vreters nog eens kan noteren. Dit creëert een overzicht. Een grote batterij om je week te beoordelen en nog plaats om jouw bevindingen neer te schrijven.

Zo, meer informatie hierover kan ik je ook niet geven. Het is een gemakkelijk document waar je niet al te veel tijd in moet steken maar naar eigen mening wel veel informatie uit haalt. Veel plezier met het invullen!

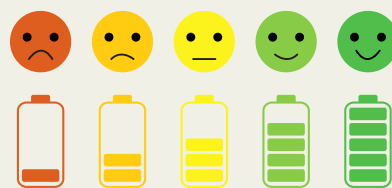
Datum:

MAANDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL



DANKBAAR VOOR:

-
-
-

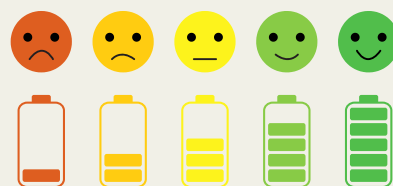
Datum:

DINSDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL



DANKBAAR VOOR:

-
-
-

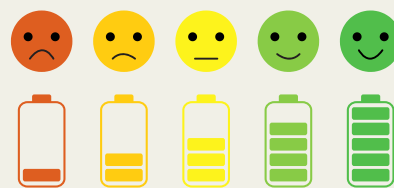
Datum:

WOENSDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL:



DANKBAAR VOOR:

-
-
-

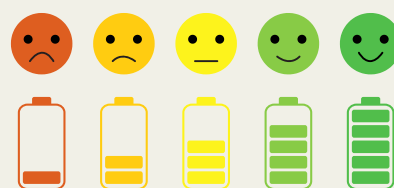
Datum:

DONDERDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL:



DANKBAAR VOOR

-
-
-

Datum:

VRIJDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL:



DANKBAAR VOOR

-
-
-

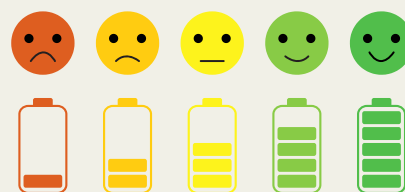
Datum:

ZATERDAG

1 energievreter:

1 energiegever:

ENERGIEPEIL:



DANKBAAR VOOR:

-
-
-

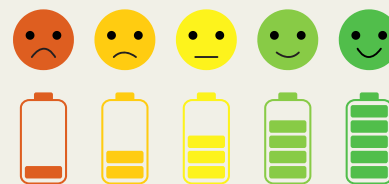
Datum:

ZONDAG

1 energievreter:

1 energiegelver:

ENERGIEPEIL:



DANKBAAR VOOR:

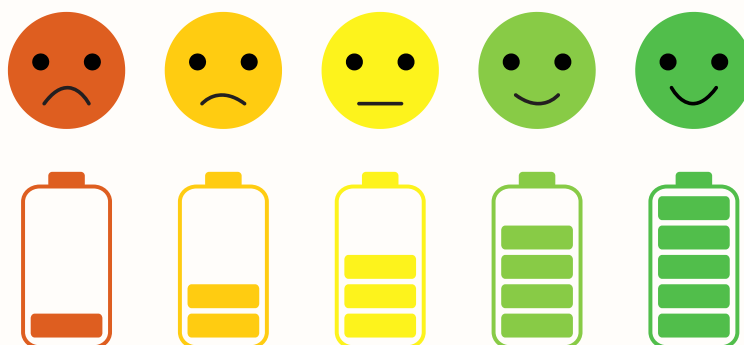
-
-
-

WEEK OVERZICHT

ENERGIEVRETERS

ENERGIEGELVERS

WEEK OVERZICHT ENERGIEPEIL:



DEZE WEEK VOELDE IK ME:

DIT NEEM IK MEE:

Zo! Jij hebt je energiepeiler opgemaakt en bent ietsje wijzer geworden over wat jou energie geeft en wat er energie vreet.

Altijd handig om te weten!

Ik heb de energiepeiler zo gemaakt dat je de week steeds opnieuw kan afdrukken als je dat wil. Zodat je hem kan blijven gebruiken.

Maar wat nu?

Je weet wie, wat, waar, er energie geeft en vreet maar je hebt geen idee hoe je daarmee verder moet. Want het is niet omdat je iets weet, dat je weet hoe je ermee moet omgaan. En zeker al niet als bepaalde mensen energie vreten bij jou. Je kan niet heel de wereld mijden indien nodig. Was het maar zo gemakkelijk



Als je hier mee aan de slag wilt, mag je me steeds contacteren.

Dit via IG @coachingpraktijk_intothewoods of via email coachingpraktijk.intothewoods@gmail.com. Ik hoor graag van jou!

Als het voor jou zo goed is en je kan er zelf mee aan de slag, prima! Maar dan hoor ik graag jouw bevindingen over deze energiepeiler. Wat je ervan vindt, wat je misschien moeilijk vond, ... Alles wat bij je opkomt.

Nogmaals bedankt om deze energiepeiler te gebruiken!
Ik wens je een mooie balans tussen gevers en vreters toe en hoop dat we elkaar nog eens (online) tegenkomen!

Groetjes,
Maartje