



Checklist- Energiegevers en energienemers

Deze checklist helpt je bewust te worden van wat je energie geeft en kost in verschillende aspecten van je leven. Je kunt ermee reflecteren op je werk, ontspanning en relaties, zodat je bewuste keuzes kunt maken die bijdragen aan jouw geluk en persoonlijke groei. Gebruik de test als inspiratie voor de intenties die je wilt zetten!

Energiegevers	Energienemers
Als je kijkt naar je werk, wat geeft je energie? ☐ De uitdaging in je werk ☐ De afwisseling in je werk ☐ De vrijheid die je ervaart ☐ Jouw verantwoordelijkheden ☐ Jouw zelfstandigheid ☐ Jouw werkomgeving ☐ Jouw werktijden ☐ De waarde die je toevoegt ☐ De bijdrage die je levert ☐ Jouw klanten ☐ Jouw leidinggevende ☐ Haar/zijn managementstijl ☐ Voldoende alleen kunnen werken ☐ Anders..... <i>Stel dat je maandelijks gegarandeerd inkomsten zou ontvangen uit een andere bron, wat zou je dan anders doen in je werk? Werk je er dan nog?</i>	Als je kijkt naar je werk, wat kost je energie? ☐ De inhoud van werk dat je doet ☐ Het gemis aan uitdaging in je werk ☐ Onvoldoende afwisseling ☐ Te weinig vrijheid ☐ Gebrek aan zelfstandigheid ☐ Jouw verantwoordelijkheden ☐ Jouw werkomgeving ☐ Jouw werktijden ☐ De waarde die je toevoegt ☐ De bijdrage die je levert ☐ Jouw klanten ☐ Jouw leidinggevende ☐ Haar/zijn managementstijl ☐ Onvoldoende alleen kunnen werken ☐ Anders
Als je kijkt naar werkdruk, wat geeft je energie? ☐ Het succesvol afronden van je werk ☐ Het soepel verlopen van geplande activiteiten ☐ Een overzichtelijke en beheersbare inbox ☐ Realistische en haalbare deadlines ☐ Waardering voor jouw werkprestaties ☐ Gezonde verwachtingen die jij van jezelf hebt ☐ De vrijheid om zelf te bepalen wanneer je bereikbaar bent ☐ Het gevoel echt te kunnen ontspannen na je werk ☐ Een duidelijke en efficiënte planning ☐ Een werkdruk die je motiveert in plaats van overweldigt ☐ Balans tussen werk en privé ☐ Een werkomgeving met minimale afleidingen ☐ Een to-do lijst die overzichtelijk en haalbaar is ☐	Als je kijkt naar werkdruk, wat kost je energie? ☐ De hoeveelheid werk die je moet doen ☐ De hoeveelheid ongeplande activiteiten ☐ De hoeveelheid e-mails die je ontvangt ☐ Strakke deadlines ☐ Hoge verwachtingen van jouw werkprestaties ☐ De verwachtingen die jij van jezelf hebt ☐ Het voortdurend bereikbaar moeten zijn ☐ Moeite met het afschakelen na je werk ☐ Het plannen van je taken ☐ Werkdruk die te hoog is ☐ Lange werkdagen ☐ Afleidingen tijdens het werk ☐ Jouw to-do lijst die blijft groeien ☐ Anders.....

Wat geeft jou energie als het gaat om ontspanning? ☐ Televisie kijken ☐ Wandelen ☐ Sporten ☐ Niets doen ☐ Massage ☐ Mediteren ☐ Lezen ☐ Samen zijn met gezin ☐ Samen zijn met vrienden/familie ☐ Tijd voor mezelf ☐ In de natuur/buiten zijn ☐ Sociale media ☐ ... <i>Wat kost jou de meeste tijd ? Maak een top 3. Geven deze dingen je energie? Zo niet, hoe zou je ideale top 3 eruitzien?</i>	Wat kost jou energie als het gaat om ontspanning? ☐ Televisie kijken ☐ Wandelen ☐ Sporten ☐ Niets doen ☐ Massage ☐ Mediteren ☐ Lezen ☐ Samen zijn met gezin ☐ Samen zijn met vrienden/familie ☐ Tijd voor mezelf ☐ In de natuur/buiten zijn ☐ Sociale media ☐ ...
Welke relaties geven energie? Die met je: ☐ Je partner ☐ Je kinderen ☐ Je ouders ☐ Je familie ☐ Je gezin ☐ Je vrienden ☐ Je beste vrienden ☐ Je collega's of zakenpartners ☐ Jezelf ☐ Anders..... <i>Als je kijkt naar de vijf mensen met wie je het meeste tijd doorbrengt, dragen zij bij aan jouw geluk en groei?</i>	Welke relaties kosten energie? Die met je: ☐ Je partner ☐ Je kinderen ☐ Je ouders ☐ Je familie ☐ Je gezin ☐ Je vrienden ☐ Je beste vrienden ☐ Je collega's of zakenpartners ☐ Jezelf ☐ Anders.....

Als je terugkijkt op deze checklist, waar wil jij dan meer van in je leven brengen? Wat mag minder? Hoe ga je ruimte maken voor wat je energie geeft?

- **Waar verlang je naar?**
- **Wat wil je vaker doen?**
- **Wat wil je loslaten?**
- **Welke eerste stap kun je morgen al zetten?**

Dankjewel voor het gebruiken van deze tool! We hopen dat deze checklist je helpt om bewustere keuzes te maken voor een energieker, lichter en vreugdevoller leven.