

ENERGIEGEVERS EN ENERGIEVRETERS

Week:

Ik krijg energie van:	Ik krijg geen energie van:

Mijn inzichten over mijn energiebalans:

ENERGIEGEVERS EN ENERGIEVRETERS

Miriam Klamer

Ben je regelmatig moe, overprikkeld of loop je vaak leeg aan het einde van de dag?
Maak dan deze week eens een eenvoudig lijstje: energiegevers & energievreters.

Schrijf elke dag op waar je blij van wordt en wat jou energie geeft tegenover waar je van leeg loopt, boos over wordt, kortom geen energie van krijgt.

Kijk na 1 week eens terug op je eigen energiebalans:

Eerst kijk je naar je **ENERGIEGEVERS**:

- Op welke momenten en in welke situaties stond je in je **kracht**?
- Waar werd je **blij** van?
- Wanneer en bij wie voelde je je **energiek**? Wat deed jij toen?

Dan ga je kijken naar de **ENERGIEVRETERS**:

- Wanneer gaf je **teveel** van jezelf weg?
- Wanneer triggerde een **ander**, een **situatie** of bepaalde **voeding** iets in jou waar je van slag van raakte?
- Op welke momenten had je weinig energie?

Wees je van de externe en interne stoorfactoren (triggers/energievreters) bewust.

Vervolgens kun je jezelf afvragen:

- Wat is het dat ik moeilijk kan loslaten?

Ga bij jezelf na waar je bang voor bent en wat jouw pijn doet.

- Wanneer heb ik teveel aan de ander gedacht?
- Op welke momenten heb ik minder goed voor mezelf gezorgd?

Hier kun je -nu je dat bewust bent geworden- stap voor stap aan gaan werken.

Ga daarnaast elke dag bewust iets doen uit je lijstje energiegevers: daarmee versterk je je **gezonde delen**.

Je eigen **ik-kracht** en dus **energie** zullen dan toenemen.

Deze tips deel ik om je te helpen op jouw weg naar meer rust, bewustwording en innerlijke vrede. Ik wens je veel licht & kracht deze week.

Harte-groet, MirIAM 