# Balans voedende en uitputtende activiteiten

Neem met gesloten ogen een doorsnee dag door. Noteer je bezigheden in de linker kolom. Grote activiteiten die lang duren, zoals werk, kun je in kleinere stukjes opbreken. Voorbeelden van het in stukjes opbreken van werk zijn: tekstverwerken, brief sturen, praatje met collega et cetera. Probeer zo'n beetje tot 10-15 bezigheden te komen. Mijn bezigheden op een doorsnee dag (V) voedend of (U) uitputtend

|  |  |
| --- | --- |
| **Mijn bezigheden op een doorsnee dag** | **(V) voedend of (U) uitputtend** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Beantwoord daarna de volgende twee vragen:

* Welke bezigheden voeden je, beuren je op, geven energie, maken je rustig, geven je het gevoel dat je leeft?
* Welke bezigheden putten je uit, maken je je down, gespannen, niet gefocust, geven het gevoel alsof je bezig bent met overleven?

Noteer V voor voedend en U voor uitputtend. Als je echt niet kan kiezen noteer je V/U of U/V. Als je zegt ‘het hangt er vanaf’, bedenk dan waar het vanaf hangt.  
=================================================================================  
**Bedenk nu vijf manieren om de balans te herstellen en noteer ze in de onderstaande tabel.**Het is cruciaal om je daarbij te richten op de kleine dingen in het leven. Je kunt uitputtende activiteiten in kleine blokjes en minder perfect doen. Bijvoorbeeld vijf minuten een kast schoonmaken of een hoek van het bureau opruimen. Je kunt je werkdag anders beëindigen: in plaats van tot op het laatste moment te e-mailen, kun je de computer een kwartier eerder uit zetten en rustig kijken wat er de volgende dag op de agenda staat.

|  |
| --- |
| **Ik zal de balans tussen voedende en uitputtende bezigheden wijzigen door:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |