**Vragen tbv zelf-reflectie voor zelfzorg & energie-nemers en gevers:**

De vragen tref je op pagina 1, het in kaart brengen van een gemiddelde dag om zo inzicht te krijgen in energie nemende en gevende activiteiten, tref je op pagina 2. Mocht je bijv. 2 totaal verschillende dagen hebben over een gemiddelde week, dan kun je dit natuurlijk voor beide of meerdere dagen uitwerken.

**Wat heb je vroeger voor leuke, aangename dingen gedaan die je nu niet meer doet?**

**Wat zijn de dingen waar je je bij bedenkt “dit wil ik ooit nog doen” of “hier wil ik ooit nog ’s aan beginnen”?**

**Waar ligt je interesse of passie?**

**Hoe is de balans tussen aangename en onaangename activiteiten in je dagelijkse leven?\*** (voor inzicht hierin, kun je de oefening op de volgende pagina uitwerken)

**In hoeverre zijn deze onaangenaam en in hoeverre wordt het onaangename veroorzaakt door de weerstand die je hebt tegen de activiteit?**

**Wat zijn je interesses, passies, en de dingen die je graag zou willen doen en wat houdt je hierin tegen?**

**\*Bewust worden van je alledaagse leven:**

*(Beschrijf hier een gemiddelde dag in tijdsblokken, vanaf het moment van wakker worden tot aan slapen gaan, waardeer vervolgens de activiteiten per tijdsblok met een – als het je energie kost, een +/- als het een neutrale activiteit is, en een + wanneer het je energie geeft.*

*Toch, kun je het tijdsblok ‘slaap’ meenemen natuurlijk. Zeker doen als je slaapkwaliteit beter kan (zonder te streven 😉 dat het beter moet, accepteren dat je wakker ligt en in een warm bed ligt waarin je mag uitrusten, kan al veel verschil maken! Oftewel toelaten dat je wakker ligt.)*