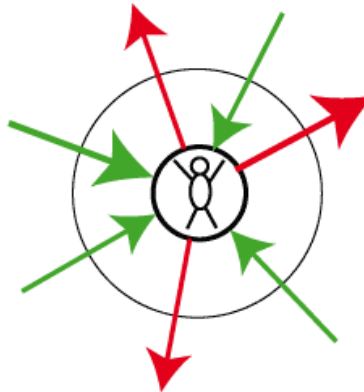


Oefening Energiegevers versus Energienemers

Teken een cirkel.

Geef jezelf een plek in de cirkel door een rondje in het midden te tekenen.



Zet pijlen naar buiten voor al datgene waaraan jij energie geeft.

Denk aan werk, kinderen, familie, vriendschappen, huishouden, activiteiten in en om het huis, verplichtingen, sociale contacten. Geef het echt aandacht en geef elke pijl zijn plek.

Vervolgens teken je pijlen naar binnen voor alles wat jou voedt en oplaadt. Van wie of wat krijg jij energie? Waar word je blij, ontspannen van?

Kijk dan naar de verhouding tussen de pijlen die naar buiten gaan en naar binnen komen. Door visueel te maken hoe de verhouding ligt, krijg je inzicht in jouw energiehuishouding.

Wat tref je aan?

- Hoe is het om te zien waar jij energie aan geeft en energie van krijgt?
- Op welke manier geef jij in jouw leven invulling aan wat je energie geeft en waar je energie van krijgt?
- Welke energiegevers zijn nu in jouw leven belangrijk?
- Hoe vul je die nu in jouw leven?
- Hoe zorg je dat aan jouw behoeften wordt voldaan?
- Zijn er energiegevers die er vroeger wel waren, maar nu niet meer? Zo, ja... welke?
- Waardoor zijn deze veranderingen ontstaan? Wat betekent dit voor jou?
- Zijn er mogelijkheden om de energiegevers meer aandacht te geven of te vergroten in je leven?
- Welke energienemer trekt de meeste aandacht?
- Waar wil je de komende tijd aan werken? Wat pak je aan?
- Hoe kun je dit concreet maken?
- Wat zou je willen veranderen? Waar heb je grip op?

NB: Op deze oefening berust copyright van Bride coaching. Uiteraard mag je de oefeningen met anderen delen, mits de inhoud en het copyright worden gerespecteerd.

©Bride coaching, november 2012