

Oefening energiemeter - aangepaste versie maart 2020

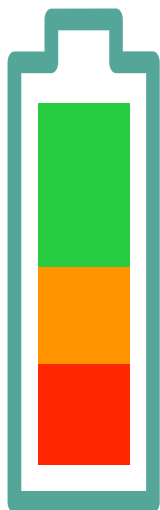
Onderstaande oefening heb ik aangepast, speciaal voor de situatie op dit moment (maart 2020). Deze hoort bij het blog dat je vindt op www.vitalezorgverlener.nl/oefening-energietank

Je kunt de oefening uitprinten of op een leeg papier doen. Je kunt er 10 minuten voor gaan zitten of een half uur aan besteden.

Let op: het werkt echt véél beter als je gaat schrijven of tekenen, al is het maar op de achterkant van een envelop. Als je dit in je hoofd probeert te doen dan krijg je de boel minder goed op een rijtje. Dus pak een pen of die rondslingerende viltstift.

1. Hoe is het met jouw energie?

Zet een streep of geef een percentage aan. Geef in steekwoorden of tekeningen aan waar je dit aan merkt.



2. Zet op een rijtje wat jou op dit moment veel energie kost.

Denk aan bijvoorbeeld je werk, of het organiseren van opvang voor je kinderen. Maar ook aan energieslurpende gedachten of emoties.

-
-
-
-
-
-
-

3. Zet sterretjes achter die dingen waar je invloed op hebt

Mogelijk heb je op een aantal factoren (even) geen invloed. Maar soms is er wel een klein dingetje dat je kunt doen.

Maak dit zichtbaar door sterretjes:

3 als het helemaal binnen je invloed ligt,

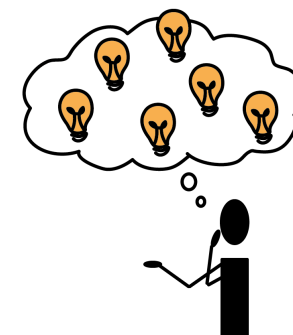
2 als het deels binnen je invloed ligt, en

1 als het een (heel) klein beetje binnen je invloed ligt.

4. Brainstorm: wat zou je kunnen doen of veranderen?

Brainstorm.: Wat zou je in het ideale geval doen of veranderen zodat jouw energieschuld niet verder oploopt? Of deze zelfs een klein stukje af te lossen? Het maakt niet uit of of het realistisch is. Doe alsof alles mogelijk is.

-
-
-
-
-
-
-



5. Bedenk: welk kleine stukjes zijn haalbaar?

Nee, het is niet haalbaar om een week te gaan slapen. En de leerkracht van je kind komt waarschijnlijk ook niet bij je wonen. Onzekerheid of angst neem je niet zomaar weg. Maar kan je misschien een uurtje bijtanken? Opa of een tante vragen om dagelijks een half uurtje voor te lezen via Skype? Af en toe het nieuws uitzetten? Of juist eens bewust aandacht geven aan je angst?

Kortom: zet achter je brainstorm welke stukjes - hoe klein ook - wél haalbaar zijn nu.

Zie je dit even helemaal niet? Vraag dan een partner of een vriendin om mee te kijken. Dat werkt vaak erg goed.

6. Maak een keuze en zet een (kleine) stap

Je hoeft niet alle acties direct in te zetten, ook dat kost energie. Kijk wat voor jou nu haalbaar is. Wat ga jij op dit moment doen of organiseren? Welke kleine stap ga je zetten die ervoor zorgt dat jouw energieschuld niet verder oploopt? Zet deze eerste kleine stap



Gefeliciteerd! Echter supergoed dat je nu een stap hebt gezet.

Deze oefening is afgeleid van een oefening waarbij je stappen zet om 'in het groen' te komen. Ik heb deze aangepast naar een oefening die erop gericht is om je energieschuld niet verder te laten oplopen. Dat is praktisch bekeken op dit moment (maart 2020) beter haalbaar. Besef echter dat hoe beter het met jouw energie gaat, hoe meer je ook voor anderen kunt betekenen - of het nu in je werk is of privé.

Vind jij het fijn om je resultaat te delen? Ik lees het graag via marielle@vitalezorgverlener.nl

Veel sterkte gewenst. 🍀 Mariëlle