

Ben jij in Balans?



Balansmeter



Ben jij in balans?



Maak een overzicht van jouw activiteiten.

Vul het volgende schema in. Begin met je schoolrooster en het aantal uren dat je zou willen slapen. Daarnaast vul je bij de gekleurde bolletjes jouw andere activiteiten in.

Analyseer daarna jouw eigen balans. Markeer ook eens waar je energie van krijgt en wat je energie kost.

Vul jouw weekactiviteiten eens in... wat verstoort jouw balans?

Kan er iets van je activiteiten af om rust te creëren? Hou je niet van plannen vul dan een blok chaos-uren in. Zo reserveer je een blok waarin je even niet hoeft te plannen maar toch niet in de problemen komt.

Je kunt het schema ook uitprinten en met de hand invullen.

Wat kost jou energie

de drukte in mijn leven zoals iedere maandag een andere plek, en de drukte in mijn hoofd

.....

eigen projecten

Wat geeft jou energie

.....

Hoeveel uren slaap je per week?

gemiddeld 5 uur per dag
dus 35 uur per week.....

Wat zou een oplossing kunnen zijn?

.....

.....

