

## Checklist- Amaze Yourself

Dit is een lijst met energievreters en energiegevers. Het is belangrijk om te achterhalen wat jou energie geeft, zodat je daar meer aandacht aan kunt geven en jij je snel prettiger voelt. De energiegevers en vreters lijken op elkaar. Voor de één betekent werkdruk namelijk een stimulans, zij krijgt er energie van. Terwijl jij er wellicht heel moe van wordt. Het draait om jou. Houd gedurende een dag eens bij waar je nu energie geeft en wat niet. Deze lijst kun je als indicatie gebruiken, vul vooral aan met jouw eigen inzichten en topics.

### Energievreters

Gerelateerd aan jouw werk, wat kost je energie:

- het feitelijke werk dat je doet:
- 
- 
- 
- 
- [gemis aan] uitdaging in je werk
- [onvoldoende] afwisseling
- te weinig vrijheid
- jouw verantwoordelijkheden
- [gebrek aan] zelfstandigheid
- jouw werkomgeving
- jouw werktijden
- de waarde die je toevoegt
- de bijdrage die je levert
- jouw klanten
- jouw leidinggevende
- haar/zijn management stijl
- (on)voldoende alleen kunnen werken
- ...
- ...
- ...

### Energiegevers

Gerelateerd aan jouw werk, wat geeft je energie:

- het feitelijke werk dat je doet:
- 
- 
- 
- 
- de uitdaging in je werk
- de afwisseling in je werk
- de vrijheid die je ervaart
- jouw verantwoordelijkheden
- jouw zelfstandigheid
- jouw werkomgeving
- jouw werktijden
- de waarde die je toevoegt
- de bijdrage die je levert
- jouw klanten
- jouw leidinggevende
- haar/zijn management stijl
- (on)voldoende alleen kunnen werken
- ...
- ...
- ...

Als je maandelijks inkomsten sowieso zou krijgen (uit een andere bron, gegarandeerd) zou je dan iets anders doen qua werk? Zo ja, wat dan?

Checklist energievreters of energiegevers

©Amaze Yourself Coaching

[amaze-yourself.com](http://amaze-yourself.com)



## Checklist 2- Amaze Yourself

### Energievreters

Gerelateerd aan jouw werkdruk, wat kost je energie:

- jouw werkdruk
- de hoeveelheid uren die je werkt
- de stress die je ervaart
- de verwachtingen op jouw werk
- de verwachtingen die jij van jezelf hebt
- de deadlines
- jouw targets/KPIs/doelen
- de afleiding op het werk
- het plannen van je werk
- het afschakelen na je werk
- het [niet] bereikbaar zijn
- de hoeveelheid email
- de hoeveelheid werk
- de hoeveelheid ongeplande activiteiten
- jouw to-do lijst
- ...
- ...
- ...

### Energiegevers

Gerelateerd aan jouw werkdruk, wat geeft je energie:

- jouw werkdruk
- de hoeveelheid uren die je werkt
- de stress die je ervaart
- de verwachtingen op jouw werk
- de verwachtingen die jij van jezelf hebt
- de deadlines
- jouw targets/KPIs/doelen
- de afleiding op het werk
- het plannen van je werk
- het afschakelen na je werk
- het [niet] bereikbaar zijn
- de hoeveelheid email
- de hoeveelheid werk
- de hoeveelheid ongeplande activiteiten
- jouw to-do lijst
- ...
- ...
- ...

Waar spender jij de meeste tijd aan? Maak een top 5. Zijn dat de zaken die jou de meeste energie geven? Zo niet, hoe ziet jouw ideale top 5 eruit?

Checklist energievreters of energiegevers

©Amaze Yourself Coaching

[amaze-yourself.com](http://amaze-yourself.com)

## Checklist 3- Amaze Yourself

### Energievreters

Gerelateerd aan jouw ontspanning, wat kost energie. Wat helpt/doe je niet:

- televisie kijken
- wandelen
- sporten
- niets doen
- massage
- mediteren
- lezen
- samen zijn met gezin
- samen zijn met vrienden/familie
- tijd voor mezelf
- in de natuur/buiten zijn
- ...
- ...
- ...

### Energiegevers

Gerelateerd aan jouw ontspanning, wat geeft energie. Wat helpt/doe je :

- televisie kijken
- wandelen
- sporten
- niets doen
- massage
- mediteren
- lezen
- samen zijn met gezin
- samen zijn met vrienden/familie
- tijd voor mezelf
- in de natuur/buiten zijn
- ...
- ...
- ...

Juist als je moe bent is het belangrijk om iets te doen waar je plezier aan beleeft, door ontspannt. Maak een lijstje met 3 dingen waar je altijd blij van wordt. Is het extreem druk? Plan ze dan bewust in jouw agenda in. Relax.

Checklist energievreters of energiegevers

©Amaze Yourself Coaching

[amaze-yourself.com](http://amaze-yourself.com)



## Checklist 4- Amaze Yourself

### Energievreters

Gerelateerd aan jouw relaties, wat kost je energie. De omgang die je hebt met:

- jouw lief
- jouw kind(eren)
- jouw ouders
- je familie
- binnen jouw gezin
- jouw vrienden
- je beste vrienden
- met je collega's of business buddy's
- met jezelf?
- ...
- ...
- ...

### Energiegevers

Gerelateerd aan jouw relaties, wat geeft energie. De omgang met:

- jouw lief
- jouw kind(eren)
- jouw ouders
- je familie
- binnen jouw gezin
- jouw vrienden
- je beste vrienden
- met je collega's of business buddy's
- met jezelf?
- ...
- ...
- ...

Je bent het gemiddelde van de 5 mensen met wie jij de meeste tijd doorbrengt. Als je kijkt naar deze 5 mensen, word je daar dan blij van?

Mooi dat jij de lijst hebt gebruikt. Heb je veel items aangekruist? Maak dan een top 3 van energievreters en energiegevers. Bedenk hoe jij hier mee om wilt gaan. Je kunt bijvoorbeeld meer energiegevers inbouwen om jouw energievreters te compenseren. Of er voor kiezen om minder dingen te doen die je energie kosten. Kom je er niet uit?

**Mail mij: [yvonne@amaze-yourself.com](mailto:yvonne@amaze-yourself.com) en ik help je graag.**

Checklist energievreters of energiegevers

©Amaze Yourself Coaching

[amaze-yourself.com](http://amaze-yourself.com)