

CHECKLIST

ENERGIE

naar meer balans

Sta eens echt stil
&
bepaal wat je gaat doen



Werken aan je energiemangement: dat betekent investeren in jezelf. werken aan je gezondheid is o.a. afwisselen van **inspanning** (zoals sporten, wandelen) en **ontspanning** (in stilte durven zijn; mindfulness, yoga nidra, Mind-walk). Probeer eens wat voor jou prettig voelt (kan ook eerst ongemakkelijk voelen, dat is altijd als je buiten je comfortzone treedt!)

Neem initiatief, jij hebt niet altijd controle over de externe omstandigheden maar wel 100% invloed, bepaal je eigen koers!

Jij bent de kapitein aan boord.

Werk met een schrift ('logboek') waarin je je wensen, doelen, ervaringen en ontwikkelingen bijhoudt, dat helpt onderweg en zeker bij het terugkijken naar wat goed ging!

Maak er voor jezelf een week- of maandchallenge van.

Vul deze checklist in, passend voor jou, werk er dagelijks aan en motiveer jezelf, hou vol!

Mocht je meer nodig hebben, net een stap verder willen, kijk dan op de www.innerfree.nl voor Yoga Nidra, Mind-walk, een Balans Consult of voor het Inner Free E-book "Jouw koers naar meer rust, balans en vrijheid"



C H E C K L I S T

Koers bepalen

naar meer balans



Sta eens echt stil,
geef jezelf een cijfer
&
bepaal wat je eraan gaat doen

De cijfers zijn om verschil te kunnen gaan zien. Maar mildheid naar jezelf is hierin erg belangrijk. Geen oordeel of verwijt!

ONTSPANNING

BEWEGEN

.....

.....

Cijfer nu :

Streefcijfer:

Ik ga meer/minder:

-
-
-
-

Cijfer nu :

Streefcijfer:

Ik ga meer/minder:

-
-
-
-

Cijfer nu :

Streefcijfer:

Ik ga meer/minder:

-
-
-
-

Cijfer nu :

Streefcijfer:

Ik ga meer/minder:

-
-
-
-

Leg dit op een zichtbare plek waar je het dagelijks ziet, JUST DO IT!! Veel plezier!

Wil je sparren, voel je vrij mij te contacteren www.innerfree.nl

