Energievreters, Energiegevers, Energieherstellers

Energievreters

Mentaal	Fysiek
Piekeren/ overdenken.	Te weinig water drinken.
Ruzie/ gespannen sfeer.	Je lichamelijke grenzen niet accepteren.
Negatieve emoties, angst, twijfel, uitstellen, schaamte, faalangst, etc.	Veel junkfood eten.
Moeten/ druk.	Weinig slaap.
Slechte gewoontes zoals pleasen.	Doorwerken, geen pauzes nemen.
Te veel schermtijd.	Hoge werkdruk.
Rommel en chaos.	Onkundige leidinggevende.
Veeleisende omgeving.	Ongewenst gedrag.
Beperkte emotionele steun.	Weinig tijd om te herstellen/ ontspannen.
Financiële zorgen.	Gezondheidsproblemen.
Haperende techniek.	Nare werksfeer.
Zeurende mensen/ collega's.	Gestoord worden.
Perfectionisme.	Onnodige e-mails.
Besluiteloosheid.	Werken boven/ onder je niveau.

Energiegevers

Mentaal	Fysiek
Gecontroleerd werken.	Intensief sporten.
Onder tijdsdruk werken.	Iets doen wat je eng vindt.
Naar een enge film gaan.	In koud water springen of koud douchen.
Gamen, spelletjes doen.	Koffie of andere cafeïne houdende dranken drinken.
Iets spannend doen.	Vermoeidheid.
Iets nieuws doen.	Snel en ondiep halen.
Met vrienden afspreken.	Naar een concert gaan.
Waardevolle vriendschappen/ verbindingen.	Creativiteit.
Steun van collega's.	Ontspannen.
Humor.	Mogelijkheid voor professionele ontwikkeling.
Ervaren van autonomie.	
Vakantie.	

Energieherstellers

Mentaal	Fysiek
Wegdromen.	Voldoende slapen/ siësta houden.
Aan fijne dingen denken.	Een powernap doen.
Bidden, mediteren over Bijbelteksten.	Tikva.
Muziek luisteren.	Ademhalingsoefeningen.
Korte pauze nemen zonder afleiding en prikkels.	Kwalitatief wandelen.
Even in de zon zitten.	Frisse lucht nemen.
Zelfzorg	Zelfzorg
In het hier en nu zijn.	Voldoende bewegen.

Copyright Bloei door Hem | www.bloeidoorHem.nl | BO