

## Werk-Privebalans

Inzicht in energiegevendende en energievretende activiteiten vormen de eerste stap naar verandering. Het zicht op de energielekken maakt dat we erop kunnen acteren. En laten we eerlijk zijn: werken is niet altijd alleen maar leuk. Er zijn altijd taken waar je minder goed in bent of die gewoon nodig zijn. En gun jezelf een licht leven: je hoeft niet alles zelf te doen. Anderen krijgen juist energie van jouw energielekken, gun hen jouw lek.

Het zicht op energiegevendende activiteiten maakt dat we ook daar op kunnen acteren. Sterker nog: als we voldoende energiegevendende activiteiten hebben kunnen we de minder leuke taken die we niet uitbesteden makkelijker aan.

Dagboek					
Activiteit	categorie	tijdbesteding	energiegever	energienemer	Invloed

Conclusie:

Wat wil je aanpassen?

Waarom wil je dit aanpassen?

Welke voordelen gaat deze verandering geven?

Wat ga je **niet** meer doen?

Wat ga je **wel** doen?