

WEEK 3

Dag 7

*Soms ben je moe
op een manier
die je niet goed kunt verklaren.*

Niet van te weinig slaap.

Maar van te veel dragen.

Van geven zonder terug te krijgen.

*Van aanwezig zijn
terwijl alles in je om stilte vraagt.*

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 7 — Wat kost je energie

Het gevoel van leeg zijn sluipt er vaak langzaam in. Je merkt het niet meteen. Je gaat gewoon door. Je doet wat je altijd doet. En op een gegeven moment sta je op de automatische piloot.

Misschien merk je het aan het einde van de dag. Dat je hoofd vol zit terwijl je niet eens zoveel hebt gedaan. Dat je lontje korter wordt. Dat je geïrriteerd reageert op iets kleins terwijl het eigenlijk over iets heel anders gaat.

Of je merkt het in hoe je omgaat met anderen. Je bent er. Je luistert. Je helpt. Maar vanbinnen ben je op. Je geeft meer dan je hebt. En je zegt er niets van.

Soms ben je moe op een manier die je niet goed kunt verklaren. Niet van te weinig slaap. Maar van te veel dragen. Van steeds maar doorgaan terwijl alles in je om stilte vraagt.

Vandaag kijk je eerlijk naar wat energie kost. Niet om jezelf iets te verwijten. Maar omdat je iets niet kunt veranderen wat je nog niet hebt gezien.

Opdracht 1 — Wanneer merk je dat je leeg bent?

Niet iedereen merkt het meteen. Soms zie je het pas achteraf.

Bijvoorbeeld: je bent prikkelbaar zonder dat je weet waarom. Je lontje is korter dan normaal.

Wanneer merk jij dat je leeg bent?

Hoe ziet dat eruit bij jou?

Opdracht 2 — Wat kost je de meeste energie?

Sommige dingen kosten meer dan ze opleveren.

Bijvoorbeeld: een gesprek waarbij jij altijd degene bent die luistert.

Wat kost je op dit moment de meeste energie?

Opdracht 4 — Voor wie doe je meer dan goed voor je is?

Soms geef je meer dan je hebt. Aan mensen die het vragen. Of bij wie jij het vanzelf doet.

Voor wie of wat geef je meer dan goed voor je is?

Wat maakt dat je dat doet?

Opdracht 5 — Wat geeft je energie?

Soms weet je precies wat je energie geeft maar doe je het te weinig.

Wat geeft jou energie?

Doe je dat genoeg? Zo nee, wat staat je in de weg?

Opdracht 6 — Wat heb je nodig op dit moment?

Niet wat een ander nodig heeft. Maar wat jij echt nodig hebt.

Wat heb jij nodig op dit moment?

Waar gaat jouw energie naartoe?

*Soms zit er een kloof tussen wat belangrijk voor je is
en waar je energie eigenlijk naartoe gaat.*

Wat is belangrijk voor mij?

Hoeveel energie geef ik daaraan?

Wat valt je op als je de twee kolommen naast elkaar ziet?

Wat zou je anders willen?

Meer ruimte krijg je door vaker te kiezen voor wat je energie geeft.

Reflectievraag

*Wat gaf je vandaag energie,
hoe klein ook?*

Tot de volgende mail. ♥
