

IN TUNE MET JE ENERGIE!



Omcirkel per item het cijfer dat het dichtst bij jouw stijl ligt.
Tel de getallen bij elkaar op en check op de volgende pagina je energietype. Ben je in tune?

Als ik ergens aan begin, ben ik snel uit de startblokken en ga ik direct op volle kracht vooruit.	1	2	3	4	5	Als ik ergens aan begin, duurt het even voor ik op gang ben, maar dan werk ik ook gestaag en onvermoeibaar door.
Onverwachte gebeurtenissen, klusjes of afspraken geven mij nieuwe energie.	1	2	3	4	5	Als er onverwacht iets gebeurt, vind ik het lastig om mijn energie en concentratie terug te pakken.
Ik plan eerst mijn activiteiten en kijk daarna hoeveel tijd er voor rustmomenten overblijft.	1	2	3	4	5	Ik plan eerst de rustmomenten in mijn dag, en daarna mijn activiteiten.
Als ik mijn to-do lijst afgewerkt heb, voel ik me:	1	Energiek	4	Opgelucht		
	2	Voldaan	5	Uitgeput		
	3	In control				
Als ik aan een 2 uur durende quiz zou meedoen, ben ik op mijn best:	1	Voor 10 uur 's ochtends	4	Tussen 15 en 19 uur overdag		
	2	Tussen 8 en 12 uur 's ochtends	5	Na 8 uur 's avonds		
	3	Tussen 10 en 15 uur overdag				
Actief of sportief bezig zijn, doe ik het liefst:	1	Voor 10 uur 's ochtends	4	Tussen 15 en 19 uur overdag		
	2	Tussen 8 en 12 uur 's ochtends	5	Na 8 uur 's avonds		
	3	Tussen 10 en 15 uur overdag				

DE BALANS VAN JE ENERGIETYPE

6 – 13 punten: de formule-1 wagen. Jij hebt piekmomenten waarop je barst van de energie. Grote kans dat je of een uitgesproken ochtendmens of een uitgesproken avondmens bent. Je gaat met volle kracht vooruit en je houdt van een beetje reuring in de tent. Maar o wee als al je energie is verbrand, dan kun je letterlijk instorten! Je blijft in balans door streng te zijn voor jezelf: gebruik je productieve uren heel bewust voor die activiteiten die de meeste energie en focus vragen en ga zeker niet te lang door. Bouw voldoende rustmomenten in om nieuwe energie op te doen. Op tijd bijtanken is voor jou de sleutel naar bruisende energie.

14 – 22 punten: de diesellocomotief. Jouw energie komt langzaam op gang, je houdt ervan om rustig je dag of je activiteiten te starten, maar als het nodig is kun je makkelijk een schepje erbovenop doen. Dat moet niet te lang duren, want dan ligt een uitgeblust gevoel op de loer. Door voldoende rustmomenten in te bouwen, hou je je energie op een gelijkmatig niveau. Bewust balans houden, is voor jou de sleutel naar bruisende energie.

23 – 30 punten: de marathonloper. Jij bent van het type rust, reinheid, regelmaat. Als dat goed zit, kun je onvermoeibaar en in een gestaag tempo doorwerken. Onverwachte gebeurtenissen halen je uit je ritme, en je hebt de neiging om dan juist stug door te blijven werken zodat je to-do lijst alsnog af komt. Pas op dat je hierdoor niet uitgeput raakt. Bekijk je prioriteiten opnieuw, neem even afstand en bedenk dat er morgen weer een dag is! Flexibiliteit is voor jou de sleutel naar bruisende energie.