

Kleine stappen, meer grip

Energie verdelen gaat niet over minder willen. Het gaat over eerder herkennen wat jouw lichaam en hoofd nodig hebben.

Mijn afspraak met mezelf

Als ik merk dat mijn accu leegloopt, dan...

Deze folder is bedoeld voor zelfobservatie en gesprek en vervangt geen medisch advies.

Opladen

Een accu maakt zichtbaar dat energie niet onbeperkt is. Activiteiten kosten energie. Rust, herstel en passende belasting kunnen helpen om opnieuw op te laden.

Niet elke dag begint op 100%

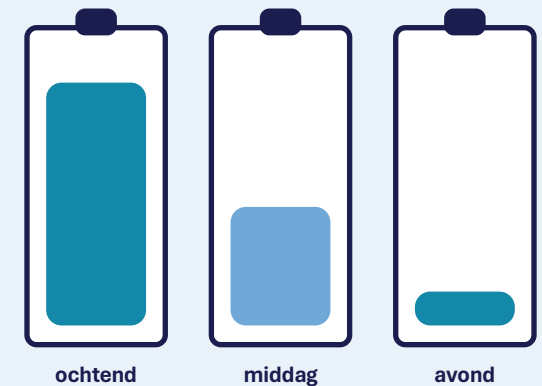
Bij ziekte of herstel kan de accu al minder gevuld zijn bij het opstaan. Ook kan opladen langzamer gaan. Dat vraagt om andere keuzes en meer herstelruimte.

Onthoud

Vergelijken met gisteren helpt vaak meer dan vergelijken met iemand anders.

Hoe werkt de energie-accu

Herkennen, verdelen en herstellen van energie gedurende de dag. Alle activiteiten kosten energie. Hoe deel jij jouw dag in? Welke activiteiten kosten energie en welke activiteiten geven energie?

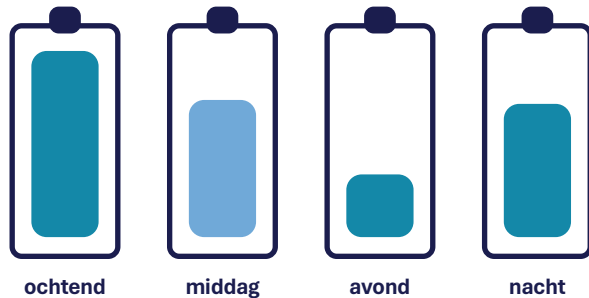


**Wat vraagt vandaag van
Jouw accu?**





Een dag met herstelruimte



Overdag wordt energie gebruikt. In de nacht kan de accu opnieuw opladen. De volgende ochtend ontstaat weer ruimte voor activiteit.

Herstel bewust kiezen

Pas tempo, duur of hoeveelheid prikkels aan. Kies daarna bewust voor herstel.

Wissel inspanning en herstel af en stop bij voorkeur voordat de accu helemaal leeg is.



Als opladen meer tijd vraagt



Bij ziekte of herstel kan de dag beginnen met minder energie. De accu raakt sneller leeg en wordt in de nacht mogelijk niet volledig gevuld.

Te lang in het rood

Als je te lang in de negatieve accu zit, kan de batterij niet helemaal opladen en start je de volgende dag met een bijna lege accu. Wanneer dit structureel gebeurt, raakt de accu als het ware uitgeput. Herstel is mogelijk, maar vraagt meer tijd, rust en een passende opbouw.



Jouw signalen en volgende stap

- | | |
|---------------------|--|
| 1 Vermoeidheid | 6 Spanning in de spieren/nek/schouders |
| 2 Fouten maken | 7 Irritatie neemt toe |
| 3 Vergeetachtigheid | 8 Concentratie neemt af |
| 4 Nergens zin in | 9 Tempo daalt |
| 5 Duizeligheid | |

Mini-check-in

Mijn accu is nu:
laag / halfvol / ruim gevuld

Welke stap kan kleiner?
Wat kan wachten?
Wat helpt mij herstellen?