



{toerenteller checklist}

Markeer welke uitspraken je herkent bij jezelf de voorbije 2 weken.

of langer geleden als je net uit verlof komt :-)

VERVELING (1-2):

- ik mis uitdaging in mijn leven
- ik mis een duidelijk doel in mijn leven
- ik voel een gebrek aan focus
- ik kom maar moeilijk op gang
- ik voel me nutteloos

PLEZIER (3-4):

- ik ben gezond
- ik heb alles onder controle
- ik heb continu een volle agenda
- ik ga 'all the way'
- ik zit in flow
- alles gaat vanzelf
- ik heb weinig om handen

UITDAGING (4-5):

- ik maak priori-tijd voor wat ik belangrijk vind
- ik presteer goed
- ik heb steeds meer nood aan recuperatie
- ontspannen lukt niet meer
- ik kom tijd tekort

KARWEI (6):

- ik zit in overdrive
- ik zit veel met mijn gedachten in verleden / toekomst
- ik word te veel afgeleid door social media
- er 'moet' heel wat in mijn leven
- stoppen is geen optie
- ik snak naar adem en naar rust
- ik voel me continu opgejaagd
- ik ga helemaal in 't rood

SIGNALEN (7):

- ik zaag en klaag
- ik word geleefd door mijn werk / kinderen / verwachtingen / ...
- ik word sneller boos
- ik word te veel afgeleid door social media
- ik word geleefd door mijn werk / kinderen / verwachtingen / ...
- ik ervaar nog weinig plezier in wat ik doe
- me concentreren en zaken onthouden lukt niet goed meer
- ik heb last van fysieke klachten

BEDREIGING (8):

- ik word sneller boos
- ik word geleefd door mijn werk / kinderen / verwachtingen / ...
- ik ervaar nog weinig plezier in wat ik doe
- me concentreren en zaken onthouden lukt niet goed meer
- ik heb last van fysieke klachten
- ik ben compleet uitgeteld

Conclusie: _____



GEDREVEN | OVERDREVEN

- Komt het in beeld brengen van hoe het met jou gaat heel erg binnen?
- Voel je het verlangen om (terug) meer in je gezonde drive te komen en te blijven?
- Geraak je weleens in de knoop met stress, met je overtuigingen, met jezelf / je relaties?

Navigeer naar www.compagnon.de.route.be
en ontdek hoe jij jouw leven als je kompas kan leren lezen,
(h)erkennen en volgen.

Want jouw leven, is je allerbeste compagnon.
Dat je dat mag gaan zien en geloven, dat wens ik je van harte toe.

compagnon de **GroutJeS!**

Barbele

