



# {toerenteller checklist}

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

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

inspanning en ontspanning zijn in evenwicht

ik maak priori-tijd voor wat ik belangrijk vind

ik ben gezond

ik heb alles onder controle

ik leef op adrenaline

ik zit in overdrive

ik zaag en klaag

ik word sneller boos

ik weet waar ik voor sta en voor ga

ik presteer goed

ik heb continu een volle agenda

ik heb steeds meer nood aan recuperatie

ik zit veel met mijn gedachten in verleden / toekomst

ik word geleefd door mijn werk / kinderen / verwachtingen / ...

ik mis uitdaging in mijn leven

ik voel me dankbaar

ik doe mijn goesting met goesting

ik ga 'all the way'

ontspannen lukt niet meer

er 'moet' heel wat in mijn leven

ik leef op automatische piloot

**UITDAGING**

ik kom tijd tekort

ik ervaar nog weinig plezier in wat ik doe

ik mis een duidelijk doel in mijn leven

alles gaat vanzelf

**PLEZIER**

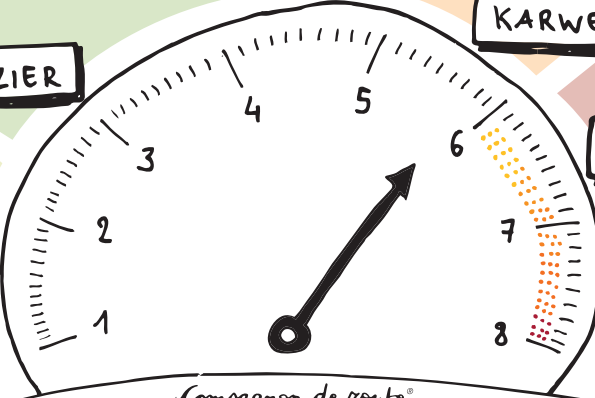
ik zit in flow

**KARWEI**

stoppen is geen optie

ik voel een gebrek aan focus

ik heb weinig om handen



ik snak naar adem en naar rust

me concentreren en zaken onthouden lukt niet goed meer

**SIGNALEN**

ik voel me zwaarmoedig

ik kom maar moeilijk op gang

**VERVELING**

ik voel me continu opgejaagd

ik heb last van fysieke klachten

**BEDREIGING**

ik ben compleet uitgeteld

ik voel me nutteloos

ik ga helemaal in 't rood

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](http://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 wensen we je van harte toe.

compagnon de **GroutJeS!**

Barbele & Naomi

