

5-daagse Nieuwjaarschallenge

In 5 dagen heldere én haalbare doelen



Opdracht dag 1



Vera de Berk
COACHING

5-daagse nieuwjaarschallenge 2025

Opdracht dag 1: Jouw huidige situatie

Wat geeft en wat kost jou energie?

In deze opdracht breng jij jouw huidige situatie in kaart als het gaat om jouw energie. Vul eerst onderstaande tabel in (zie uitleg hieronder) en beantwoord daarna de vragen.

Succes!

Vul onderstaande tabel in.

Schrijf in de linkerkolom minstens 3 activiteiten of momenten waarop je voelde: *dit geeft me energie*. Schrijf in de rechterkolom minstens 3 activiteiten of momenten waarop je voelde: *dit kost me energie*.

Neem minstens 5 minuten de tijd om deze lijsten te maken. Schrijf alles op, groot of klein.

Dit geeft me energie	Dit kost me energie

Reflecteer op jouw ingevulde tabel.

Wat valt je op?

Hoe kun je ruimte maken voor meer energiegelvers? Schrijf minstens één actie op waar je direct mee aan de slag gaat.

Denk aan acties op het gebied van werk, gezondheid (bewegen, voeding, etc.), bepaalde mensen (vaker) opzoeken, meer tijd maken voor hobby's, persoonlijke ontwikkeling, vrije tijd.

Hoe kun je jouw energievreters verminderen? Schrijf minstens één actie op waar je direct mee aan de slag gaat.

Denk aan acties op het gebied van werk, gezondheid, bepaalde mensen minder opzoeken, minder tijd besteden aan bepaalde "verplichtingen", het aanpakken van jouw piekergedrag.

Goed gedaan, deze dag zit er (bijna) op!

Zou je nog één ding willen doen?

Ga naar de [besloten Facebookgroep \(klik hier\)](#), en deel jouw belangrijkste vraag en/of inzicht van vandaag.

Zo kunnen we van elkaar leren, elkaar inspireren, en elkaar helpen!

Bovendien is er zonder vragen geen Q&A. Dus pak ook deze kans om het meeste uit de challenge te halen, door jouw vragen te stellen in de groep. Waar zou je verder mee geholpen zijn? Wat vind je nog lastig? Waar wil je eventueel tips in?

Ik neem de vragen mee in de live Q&A, en wellicht heeft iemand anders uit de groep ook al een waardevol antwoord voor je!

Benieuwd naar meer?

**Ben je benieuwd welke kennis en
inzichten ik nog meer te delen heb?**

Volg me dan op social media:



Beluister mijn podcast:



Bekijk wat ik verder voor je kan
betekenen:

