

ChargeChallenge

Je eigen gebruiksaanwijzing

In 12 weken naar meer energie, helderheid en rust.

“Groeit begint niet bij harder werken, maar bij beter opladen.”

Intro

Je lijf, hoofd en hart hebben een handleiding, alleen niemand heeft je die ooit gegeven. In de ChargeChallenge leer je die kennen. In 12 weken ontdek je wat jou oplaadt, wat je leegtrekt en waar jouw natuurlijke ritme ligt.

Geen theorie, geen stappenplan. Gewoon eerlijk kijken naar hoe je werkt, denkt en voelt en leren aan welke knoppen je kunt draaien om beter te leven zonder harder te rennen.

Gebruik deze overzichtslijst als sneak-preview van de thema's die we aansnijden. Herkenbaar, nuchter en met een flinke dosis humor.

Deel 1 – Ben jij aan het leven of overleven?

- Balans bestaat niet, maar routine wél.
 - Jouw gebruiksaanwijzing komt uit de oertijd.
 - Hoeveel stress heb jij echt?
 - De signalen van je lijf liegen niet.
-

Deel 2 – Je lijf: een geniaal apparaat

Hoe het gaat:

- Wat je lijf nodig heeft om goed te draaien.
- Waarom je batterij leegloopt zonder dat je het merkt.
- Altijd “aan” staan: de mythe van doorgaan.
- Waar zit jouw pauzeknop?

Wat je kunt doen:

- Beweging als brandstof, niet als straf.
 - Zitten is het nieuwe roken (en wat je eraan doet).
 - Water & voeding: de vergeten succesfactoren.
-

Deel 3 – Je hoofd: neem je gedachten niet te serieus

Hoe het gaat:

- Hoe stop je de gedachtenstroom?
- Slaap: de spiegel van je dag.
- Niemand kan multitasken, ook jij niet.
- Wolkenbrein en focus.
- Welke beat slaat jouw hart?

Wat je kunt doen:

- Daglicht als medicijn.
 - Even staren naar een vlammetje.
 - Het nut van lummeltijd.
 - Waar zit jij met je aandacht?
-

Deel 4 – Je hart: emoties brengen je in beweging

Hoe het gaat:

- Voelen wat gevoeld moet worden.
- De welbekende beerput — en waarom die er mag zijn.
- Gevoelens blijven aankloppen tot je ze toelaat.

Wat je kunt doen:

- Het tegengif voor negatieve emoties.
 - Alleen is maar alleen.
 - Sterker dan de Neanderthaler.
 - Vertragen om te versnellen.
-

Tot slot

Reflecteer, vier en herlaad. Kleine aanpassingen, groot effect, want als jij weet wat jou oplaadt, kun je dat blijven doen, onder alle omstandigheden. Niet tijdelijk beter voelen, maar structureel sterker staan.

Over ChargeChamps

Wij helpen organisaties groeien zonder dat mensen eraan onderdoor gaan.

Niet met dikke rapporten of programma's, maar door zichtbaar te maken wat er écht speelt: waar energie stroomt, waar die lekt en waar ruimte ligt voor groei.

Met de Check-in en onze Charge Up wordt welzijn meetbaar, groei duurzaam en je team de motor van succes.

Wat je onderhuids al voelde, maken wij zichtbaar.

 www.chargechamps.nl

De ChargeChallenge is vast onderdeel van onze Charge Up. Nu tijdelijk beschikbaar als ChargeCadeau.
