

Checklist Signalen energielekkage

De lijst met signalen waaruit kan blijken dat jij energielekken hebt en jij je zo vervelend voelt.

Fysieke signalen:

- Vermoeid
- Nervositeit
- Overspannenheid
- Burn-out
- Regelmatig ziek
- Verhoogde bloeddruk
- Hartklachten
- Hoofdpijn
- Spierpijn, nek en schouderklachten
- Peesblessures (muisarm, hielspoor)
- Overmatige overgangsklachten
- Schildklierklachten
- Maag- en darmproblemen, zoals spijsverteringsklachten
- Diabetes type 2
- Coördinatie en evenwicht gaan achteruit (meer omstoten, tegen dingen aanlopen)

Emotionele signalen:

- Kort lontje, snel geïrriteerd
- Machteloosheid ervaren
- Eerder onzeker zijn
- Meer last van (veel) prikkels
- Schuldgevoel hebben
- Snel huilen
- Angststoornissen
- Nervositeit en depressie
- Jachtige gevoelens

De lijst lezen en afvinken wat voor jou 'klopt' kan je best even een naar gevoel geven en dat is heel eerlijk ook de bedoeling. Word je bewust zodat je écht aan de slag gaat en anders gaat doen om rust in je hoofd te ervaren, ontspanning in je lijf en je happy te voelen!

Heb jij één of meerdere signalen aangekruist?

Wat denk je nu? Wat voel je nu? Wat gebeurt er nu in jouw lijf?

Het ergste wat je kan overkomen, is dat je geen controle hebt over iets. Als mens is het fijn dat je toch het gevoel hebt dat jezelf kan bepalen.

Goed natuurlijk om aan de slag te gaan met de oorzaak van jouw (stress gerelateerde) klachten maar, wat kan je NU hier in het moment doen?

Check de 14 tips die simpel en makkelijk toepasbaar zijn uit mijn mini-gids!

