

Jouw Dagelijkse Batterij-Check Tracker

Voorkom burn-out door dagelijks je energie te monitoren



Waarom deze tracker?

Een burn-out ontstaat niet in één dag. Het sluipt er langzaam in, signaal na signaal. Door 3 keer per dag je 'batterij' te checken, word je bewust van je energieniveau voordat je leeg bent. Zo kun je tijdig bijsturen en een burn-out voorkomen.

Hoe gebruik je deze tracker?



■ 's Ochtends (voor je begint)

- Hoe vol voelt mijn batterij? (0-100%)
- Heb ik zin in de dag, of voel ik weerstand?
- Wat heb ik vandaag nodig om mijn energie vast te houden?



■ Midden op de dag (rond lunchtijd)

- Hoeveel energie heb ik nog over? (0-100%)
- Voel ik me gespannen of ontspannen?
- Wat kan ik nu doen om bij te laden?



■ 's Avonds (voor het slapen)

- Met hoeveel energie eindig ik de dag? (0-100%)
- Kan ik loslaten, of blijf ik piekeren?
- Wat heeft mij vandaag energie gegeven en wat heeft het gekost?

■ Waarschuwingssignalen - Let op als:

- Je batterij start al onder de 50%
- Je eindigt meerdere dagen achter elkaar onder de 20%
- Je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt

Week 1

Datum: ____ / ____ tot ____ / ____

Maandag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Dinsdag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Woensdag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Donderdag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Vrijdag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Zaterdag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Zondag

■ Ochtend: _____ %

■ Middag: _____ %

■ Avond: _____ %

Notities:

Week 2

Datum: ____ / ____ tot ____ / ____

Maandag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Dinsdag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Woensdag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Donderdag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Vrijdag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Zaterdag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Zondag

■ Ochtend: ____ %

■ Middag: ____ %

■ Avond: ____ %

Notities:

Reflectie & Inzichten

Patronen die ik heb opgemerkt:

Wat kost mij veel energie?

Wat geeft mij energie?

Welke veranderingen wil ik maken?

Heb je hulp nodig?

Als je merkt dat je batterij structureel te laag staat,
wacht dan niet te lang. Je hoeft het niet alleen te doen.

Neem contact op voor een gratis koers gesprek.
