

Energiebronnen aanboren

Mensen die gemakkelijk positieve emoties oproepen voelen zich gemiddeld genomen energiever en veerkrachtiger. Ze hebben een bredere kijk op situaties en kunnen beter tegen spanningen en stress.



Positieve emoties kunnen worden aangeboord door op zoek te gaan naar energiebronnen.

Wat zijn jouw energiebronnen?

Ga eens na waar je energie van krijgt, zowel privé als tijdens het werk?

Waar word je blij van?

➔ Een oefening die je kan doen om je energie positief te beïnvloeden:

- Maak een lijstje van dingen waar je energie van krijgt en plan voor de komende week tenminste **3 activiteiten** die jou energie geven, waar je blij van wordt. Dit kan zijn tijdens je werk of in je vrije tijd.
- Probeer je bij iedere activiteit bewust te zijn van wat het met je doet. Hoe voelt het om even bij te tanken?
- Reserveer tijd voor deze activiteiten, want als je er eigenlijk geen tijd voor hebt, gaan ze juist weer energie kosten.
- Ga bij jezelf na of de activiteit je ook echt meer energie heeft gegeven.