






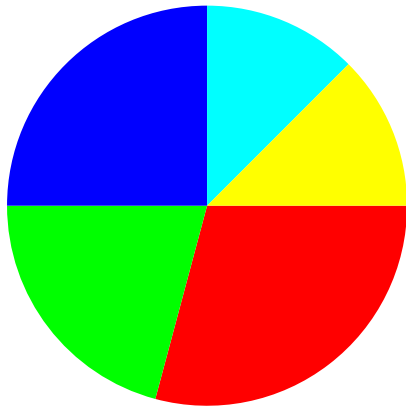
Marlous Voorbeeld








Wat geef je aandacht?

Huidige verdeling aandacht:

 Werk	29.17%
 Ontspanning	20.83%
 Gezondheid	25.00%
 Leren en ontwikkelen	12.50%
 Relaties	12.50%



Ideale situatie:

 Werk	20.00%
 Ontspanning	20.00%
 Gezondheid	20.00%
 Leren en ontwikkelen	20.00%
 Relaties	20.00%



Meer in balans

1. Als je kijkt hoe je nu je aandacht en tijd verdeelt en hoe je het zou willen, wat valt je dan op?
2. Waar zou je meer of misschien juist minder tijd en energie aan willen besteden? Soms zorgt een kleine verandering al voor het juiste evenwicht.
3. In welke mate geven de levensgebieden je genoeg voldoening? Hoe tevreden ben je over je werk, ontspanningsmogelijkheden, gezondheid, ontwikkeling en relaties?
4. Wat zou je kunnen doen om je gevoel van tevredenheid te vergroten?
5. Welke acties zou je volgende week al kunnen uitvoeren om meer op te schuiven naar je ideale situatie?