

	ZET HET VERKEERSLICHT AAN BIJ ELKE UITSPRAAK. STAAT HET LICHT OP GROEN, ORANJE OF ROOD?
	• Op meerdere momenten van de dag voel ik me vol energie.
	• Ik beleef elke dag crisismomenten.
	• Ik voel me moe tijdens activiteiten die een geestelijke inspanning vragen.
	• Ik voel me moe tijdens activiteiten die een lichamelijke inspanning vragen.
	• Ik kan mijn tekenen van vermoeidheid en energieverblindende activiteiten identificeren.
	• Ik stop als ik vaststel dat mijn barometer in het oranje staat.
	• Ik plan mijn vermoeiende activiteiten zorgvuldig: - Op momenten dat ik de meeste energie heb - Door pauzes in te lassen (15 min. per 2 uur) - Door af te wisselen met een minder vermoeiende taak - Door in fasen te werken.
	• Ik delegeer activiteiten.
	• Ik doe 2 tot 3x per week lichamelijke beweging.
	• Ik sport samen met iemand anders.
	• Ik eet op regelmatige tijden.
	• Ik eet evenwichtig.
	• Ik heb minstens elke dag een leuke activiteit.
	• Ik heb elke week een sociale activiteit die voldoening schenkt.
	• Ik neem elke dag tijd voor mezelf (bv. om te lezen).
	• Ik doe een powernap (maximaal 5 min.).
	• Ik doe mindfulness.
	• Ik ga op regelmatige tijden slapen.
	• Ik sluit de deur voor gedachten die me overspoelen.
	• Ik heb een herstellende slaap.
	• Ik ken mijn biologische klok (zie fiche SLAAP).
	• Ik volg de 4 TIPS (zie fiche SLAAP).
	• Ik krijg tijd en ondersteuning als ik terugkeer van mijn werk om mijn verhaal te vertellen.
	• Ik neem tijd om te lachen, om me te herbronnen.