

## Waarom is het kennen van je eigen gebruiksaanwijzing/handleiding belangrijk:

- Je kunt makkelijker de regie nemen in je leven. Je maakt keuzes en laat mensen toe die passen bij jouw waarden, bij wie jij bent.
- Je kunt voorkomen dat je treintje ontspoord. Wat betekent dit? Als je te lang iets doet waar je geen energie van krijgt, of iets doet wat niet bij je past, maar je weet niet hoe dit te stoppen of een andere wending te geven, kan het zijn dat je helemaal leegloopt, overspannen raakt, een burnout krijgt. Het kost veel meer energie om het treintje op de rit te krijgen. Voorkomen dit. Vraag je af, als je energie verliest, of je nog wel op het goeie spoor zit! *Je gebruiksaanwijzing is een soort checklist*

### De emmer

Een belangrijk onderdeel van jouw gebruiksaanwijzing is je energiebalans.

Wat betekent het voor jou als je ontspannen en vol energie bent? En wat als je helemaal uit balans bent? Hoe voel je je, wat doe je? Wat zien anderen aan jou? Wat helpt jou om weer in balans te komen? En wat kun je doen om te voorkomen dat je 'helemaal uit je plaat gaat'?

Een hulpmiddel is daar bij de emmer. Zie handboek en oefening verder in dit document.

### Opladen en vluchten

Opladen van energie werkt voor iedereen anders. Dat is afhankelijk van wie jij bent, wat je interesses zijn en wat je geleerd hebt. Sommige mensen zijn meer introvert, en laden op van *me-time*. Bankje, boekje, netflixen, nemen een bad of maken een boswandeling. Anderen zijn meer extravert, en laden juist op van contacten met andere mensen.

Hoe werkt dat bij jou? Krijg jij energie van me-time, of juist van contacten met andere mensen? Of allebei?

## Hoe ziet het er bij jou uit als je emmer vol is (rode zone)?

- Hoe ziet het er bij jou uit als je emmer vol is (rode zone)?
  - Hoe voel je je?
  - Wat zien anderen aan je?
- Hoe ziet het er bij jou uit als je emmer aan het vollopen is (oranje zone)?
  - Hoe voel je je?
  - Wat zien anderen aan jou?
- Hoe ziet het er bij jou uit als je emmer in balans is (groene zone)?
  - Hoe voel je je?
  - Wat zien anderen aan jou?
- Wat doet jouw emmer vollopen?
- Wat helpt jou om te ontladen als je emmer te vol is?
  - Welke plek heeft ontladen in jouw leven?
  - Hoe verhoudt zich dat tot waar jij van oplaadt?
- Bijvoorbeeld, je bent een sociaal persoon, maar voelt je vaak moe en gaat dan rusten om te ontladen.
- Maar altijd rusten kan je ook ongelukkig maken, omdat je je sociale contacten verwaarloost, terwijl je daar juist zo van oplaadt.
- Kun je het verschil voelen in ontladen en 'vluchten/wegzakken'?
  - Bijvoorbeeld gamen helpt jou om rustig te worden, maar hoeveel gametijd helpt jou om te ontladen en wanneer is het niet meer helpend? En is het veranderd in 'vluchtgedrag'?
  - Bijvoorbeeld sporten helpt jou om je sterk te voelen, maar sporten kan ook dwangmatig worden, dan streeft het weer zijn doel voorbij.

