



Balansoefening: Gewoontescan: Wat Geeft en Wat Neemt?

Inleiding:

Deze oefening komt voort uit de positieve psychologie, met name het werk van Barbara Fredrickson (broaden-and-build theory) en inzichten uit energy management (o.a. Jim Loehr & Tony Schwartz). In plaats van enkel te kijken naar 'tijd', richt deze oefening zich op energie — wat je voedt, en wat je uitput. Een gewoonte die slechts 5 minuten kost kan toch je hele dag kleuren, positief of negatief.

Door gewoonten te bekijken als energiedragers of -lekken, leer je niet alleen balanceren op planning, maar ook op innerlijke draagkracht. De kracht van deze oefening zit in haar eenvoud én eerlijkheid.

Waarom belangrijk bij balans?

- Verschuift focus van "tijd tekort" naar "energiebeheer"
- Helpt je kleine veranderingen duurzaam te maken
- Brengt herstel en uitputting helder in kaart
- Bevordert meer weloverwogen dagelijkse keuzes

Oefening:

Doel: Bewustwording van dagelijkse patronen die bijdragen aan (of afbreuk doen aan) balans.

Duur: 25 min

Inspiratie: Energiebalans uit positieve psychologie

Stappen:

1. Maak een lijstje van dagelijkse en wekelijkse gewoonten.
2. Geef per gewoonte aan:
 - (+) = geeft energie
 - (–) = kost energie
 - (0) = neutraal
3. Kies één gewoonte per categorie om aan te passen, te behouden of te versterken.



Reflectie:

Welke gewoonten ondersteunen mijn mentale en fysieke balans?

Wat vraagt moed om los te laten of te veranderen?

Hoe ziet een kleine, haalbare gedragsaanpassing eruit?

Welke herstellende gewoonte wil ik bewust inplannen deze week?