



Vitaliteit werkt als een persoonlijke batterij. Is de batterij vol, dan beschik je over genoeg energie, ben je vitaal en heb je het gevoel dat je de hele wereld aankunt. Een batterij raakt leeg door energieverbruik of energielekken. Ook die van ons. Dus moeten we onze energiebronnen met regelmaat opladen.

Hoe verbruik en gebruik jij je energie? Waar krijg je energie van en waar lek je energie?

FYSIEKE VITALITEIT: Hoe ga je om met je lijf?

Voeding - Beweging - Balans tussen spanning en ontspanning:

Welk cijfer geef je jezelf voor het element Fysieke Vitaliteit:

EMOTIONELE VITALITEIT: Hoe ga je om met emoties?

De invloed van emoties op vitaliteit is enorm. Emoties wegdrukken leidt geregeld tot onrust, onvrede of een ongemakkelijk gevoel. Sta je in je kracht, geef je je grenzen aan, bijt je van je af, ben je stressbestendig, hoe staat het met je relativiseringsvermogen?

Welk cijfer geef je jezelf voor het element Emotionele Vitaliteit:

SOCIALE VITALITEIT: Hoe ga je om met anderen?

Het is voor mensen heel belangrijk om een sociaal netwerk te hebben. Het krijgen van steun van het gezin, familie, vrienden, burens en/of collega's bevordert de gezondheid.

Welk cijfer geef je jezelf voor het element Sociale Vitaliteit:

SPIRITUELE VITALITEIT; Hoe ga je om met inspiratie?

Sta je in contact met je bron? Waar kom jij je bed voor uit? Wat vind jij belangrijk in je werk? Kom je met evenveel energie thuis als toen je vanmorgen van huis vertrok (of misschien zelfs met meer energie?) Wat maakt je gelukkig? Wat is je passie?

Welk cijfer geef je je zelf voor het element Spirituele Vitaliteit:.....

Als je vitaal bent heb je veel energie. Voor jezelf is dit heerlijk, maar ook je omgeving profiteert hiervan mee. Vitale mensen stralen energie uit.

Wat levert vitaliteit jou persoonlijk op?

- Je voelt je energiek, fit en sterk.
- Je hebt energie om alle dingen te doen die je belangrijk vindt.
- Je bent gezond en minder vaak ziek.
- Je hebt mentale veerkracht, je kan tegen een stootje en onvermijdelijke tegenslagen die bij het leven horen slaan je niet compleet uit het veld.
- Je hebt zin om je in te spannen en kunt langer doorgaan.

Wat is jouw gemiddelde score; hoe vitaal ben je?



Aan welk element zou je de komende tijd meer energie willen besteden (en hoe dan?)

Wat heb je al heel lang niet meer gedaan en zou je heel graag weer eens doen? Gun je het jezelf de komende periode?

Ik nodig je uit om de komende weken een soort Vitaliteits(dag)boekje bij te houden. Om goed in beeld te krijgen hoe het met je energieniveau is gesteld. Belangrijk hoor dat de batterij van je mobiel opgeladen blijft maar wat nog veel belangrijker is, is je persoonlijke batterij met regelmaat opladen! In bijeenkomst 4 gaan we het nog even kort hebben over de vitaliteitscirkel en gaan we met elkaar kijken wat bovenstaande oefening je heeft opgeleverd.