

De persoonlijke tussenstand

10 eerlijke vragen over je werk, energie en de keuzes die je uitstelt.

Je hoeft niet vast te lopen om stil te staan. Deze vragen helpen je eerlijk te kijken naar je werk, energie, leefstijl en de keuzes die je misschien al te lang voor je uitschuift.

NEEM 20 MINUTEN · SCHRIJF OP WAT ER ALS EERSTE KOMT

EERST EVEN EERLIJK KIJKEN

Waar sta je nu?

Geef ieder onderdeel een cijfer van 1 tot 10. Denk niet te lang na: je eerste score is vaak de eerlijkste.

Werkplezier

Past wat je doet nog bij wie je bent?

 / 10**Energie**

Wat houd je over aan het einde van de dag?

 / 10**Fysieke fitheid**

Hoe sterk en vitaal voel je je?

 / 10**Rust en herstel**

Kun je werkelijk uitstaan en opladen?

 / 10**Ruimte voor thuis**

Ben je aanwezig waar je aanwezig wilt zijn?

 / 10**Regie en richting**

Kies je bewust of reageer je vooral?

 / 10**Welke score verrast je het meest en waarom?**

VRAGEN 1 TOT EN MET 5

Niet mooier maken dan het is.

Schrijf niet op wat verstandig klinkt. Schrijf op wat je werkelijk denkt.

1

Waar krijg je tijdens een gemiddelde week energie van en waar loopt die energie ongemerkt weg?

2

Welk onderdeel van je werk past nog goed bij je en welk onderdeel ben je eigenlijk ontgroeid?

3

Wat stel je steeds uit tot na deze drukke periode?

4

Waar zeg je nog regelmatig ja, terwijl je vanbinnen nee bedoelt?

5

Wat probeert je lichaam je te vertellen over het tempo waarop je nu leeft?

VRAGEN 6 TOT EN MET 10

Kijk ook naar wat je uitstelt.

Je hoeft vandaag nog niets om te gooien. Wel mag je erkennen wat aandacht vraagt.

6

Welke keuze zou je maken als je die aan niemand hoefde uit te leggen?

7

Welk gesprek weet je dat nodig is, maar schuif je nog voor je uit?

8

Als er de komende twee jaar niets verandert, hoe ziet je leven er dan uit? En vind je dat werkelijk goed genoeg?

9

Wat houd je vast omdat het vertrouwd is, niet omdat het nog bij je past?

10

Wat is een kleine maar eerlijke stap die je deze week al kunt zetten?

TOT SLOT

Wat ga je hiermee doen?

Inzicht is waardevol. De stap die erop volgt, maakt het verschil.

Wat valt je op als je jouw antwoorden terugleest?

Wat wil je niet langer voor je uitschuiven?

Mijn eerste kleine en concrete stap:

Maak het concreet

Ik zet deze stap voor:

Wie mag mij scherp houden?

WIL JE HIEROVER SPARREN? STUUR TUSSENSTAND NAAR @INBLOOM.NU