

## PowerCheck

Hoe werkt jouw energievoorziening voor jou? Welke dingen uit jouw leven kosten je energie en welke dingen leveren je juist energie op? Ontdek in deze PowerCheck welke stressoren energie lekken en waar winst te behalen valt.

### Energieslurpers

Veel vrouwen voelen dat ze gestrest zijn en energie lekken, maar kunnen er de vinger niet op leggen. In deze oefening hebben we daarom een hele waslijst aan mogelijke energieslurpers voor je opgesteld, zodat je je ervan bewust wordt wat jou veel energie kost. In hoeverre zijn ze op jou van toepassing?

0 = geen energielek, 5 = mega-energielek (Omcirkel hieronder per regel wat op jou van toepassing is).

### Emotionele huishouding

Trauma/pijn uit het verleden	0	1	2	3	4	5
Verlammende overtuigingen	0	1	2	3	4	5
Prestatiedrang	0	1	2	3	4	5
Dwangmatig sporten	0	1	2	3	4	5
Verslaving(en) – drank, drugs, porno, eten, social media enz.	0	1	2	3	4	5
Frustratie	0	1	2	3	4	5
(Gevolgen van) ontrouw	0	1	2	3	4	5
Zorgen over kind(eren)	0	1	2	3	4	5
Zorgen over ouder(s)	0	1	2	3	4	5
Dood van geliefde(n)	0	1	2	3	4	5

### Persoonlijke kenmerken

Perfectionisme	0	1	2	3	4	5
Controle willen behouden	0	1	2	3	4	5
Te groot verantwoordelijkheidsgevoel	0	1	2	3	4	5
Dingen vergeten	0	1	2	3	4	5
Dingen fout doen	0	1	2	3	4	5
Neiging tot vergelijken met anderen	0	1	2	3	4	5
Geen grenzen stellen	0	1	2	3	4	5
Verwachtingen niet uitspreken	0	1	2	3	4	5
Je grenzen niet aan (durven) geven	0	1	2	3	4	5
Waardering/bevestiging willen ontvangen	0	1	2	3	4	5
Hoogsensitiviteit	0	1	2	3	4	5
Hoogbegaafdheid	0	1	2	3	4	5
AD(H)D	0	1	2	3	4	5
Andere 'labels'	0	1	2	3	4	5

### Leefstijl

Niet sporten	0	1	2	3	4	5
Hongergevoel hebben	0	1	2	3	4	5
Niet gezond eten	0	1	2	3	4	5
Te weinig slaap	0	1	2	3	4	5
Te weinig tijd voor jezelf/ontspanning	0	1	2	3	4	5

Slecht bed	0	1	2	3	4	5
Ziekte	0	1	2	3	4	5

### Relatie/Partner

Het niet hebben van een partner	0	1	2	3	4	5
Vorbereiding trouwen/samenwonen	0	1	2	3	4	5
Partner/huwelijk	0	1	2	3	4	5
Slechte communicatie met partner	0	1	2	3	4	5
Missen van aanmoediging/back-up van partner	0	1	2	3	4	5
Onbevredigende seksuele relatie met partner	0	1	2	3	4	5
Onvergevingsgezindheid in relatie/huwelijk	0	1	2	3	4	5
Werk(druk) van geliefden	0	1	2	3	4	5
Studie(druk) van geliefden	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in al dan niet kinderen willen	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in opvoeding van kinderen	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in financiële opvattingen	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in opvattingen gezond eten/bewegen	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in normen en waarden	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in sensitiviteit	0	1	2	3	4	5
Verschil met je partner in geloofsbeleving	0	1	2	3	4	5

### Gezin

Ruziënde kinderen	0	1	2	3	4	5
Te weinig plezier	0	1	2	3	4	5
Feestjes niet op je eigen manier	0	1	2	3	4	5
Negatieve sfeer in huis	0	1	2	3	4	5
Gameverslaafd kind	0	1	2	3	4	5
Kind slecht in zijn/haar vel	0	1	2	3	4	5
Ziek kind	0	1	2	3	4	5
Zieke partner	0	1	2	3	4	5

### Familie

Het niet hebben van betrokken ouders	0	1	2	3	4	5
Schoonfamilie	0	1	2	3	4	5
Eigen familie	0	1	2	3	4	5
Familiefeestjes/verplichtingen	0	1	2	3	4	5
Relatie met ex-partner	0	1	2	3	4	5
Ziekte van geliefde(n)	0	1	2	3	4	5

### Sociale contacten

Geen of weinig vriend(inn)en hebben	0	1	2	3	4	5
Eenrichtingsverkeer-vriend(inn)en hebben	0	1	2	3	4	5
Roddel in vriendschappen	0	1	2	3	4	5
Jaloezie in vriendschappen	0	1	2	3	4	5
Vaak ruzie of onenigheid met vriend(inn)en	0	1	2	3	4	5

Disharmonie/ruzie met of in de omgeving	0	1	2	3	4	5
Grensoverschrijdend gedrag van vriend(inn)en	0	1	2	3	4	5
Energieslurpende vriendschappen	0	1	2	3	4	5

### Financiën

Te weinig inkomsten	0	1	2	3	4	5
Gierigheid	0	1	2	3	4	5
Angst om tekort te komen	0	1	2	3	4	5
Teveel geld uitgeven	0	1	2	3	4	5
Slecht geordende administratie	0	1	2	3	4	5
Geen zin in belastingaangiftes ed.	0	1	2	3	4	5
Te hoge huur of hypotheek	0	1	2	3	4	5

### Wonen

Woonomgeving	0	1	2	3	4	5
Ontevredenheid over soort huis	0	1	2	3	4	5
Regelmatig lawaai	0	1	2	3	4	5
Regelmatige stankoverlast	0	1	2	3	4	5
Slechte relatie met burens	0	1	2	3	4	5
Verhuizing/Verbouwing	0	1	2	3	4	5
Niet 'af' zijn van huis/verbouwing	0	1	2	3	4	5
Lekkage of andere dingen die niet functioneren	0	1	2	3	4	5
Kleine dingen die stuk zijn	0	1	2	3	4	5
Slechte airconditioning thuis	0	1	2	3	4	5
Tocht in huis	0	1	2	3	4	5
Slechte temperatuurregeling	0	1	2	3	4	5
Geen of weinig schoonheid/mooie dingen in huis	0	1	2	3	4	5
Niet hebben van eigen plek in huis	0	1	2	3	4	5
Niet kunnen parkeren in de buurt	0	1	2	3	4	5
Slechte relatie met huurbaas	0	1	2	3	4	5
Weinig voorzieningen in de buurt	0	1	2	3	4	5
Lelijk/oud/niet praktisch interieur	0	1	2	3	4	5

### Je huis op orde

Niet hebben van voldoende ruimte in huis	0	1	2	3	4	5
Teveel spullen	0	1	2	3	4	5
Spullen slecht georganiseerd/geen eigen plek	0	1	2	3	4	5
Altijd van alles kwijt zijn zoals telefoon, sleutels	0	1	2	3	4	5
Rommel in huis	0	1	2	3	4	5
Viezigheid in huis	0	1	2	3	4	5
Hekel aan schoonmaken	0	1	2	3	4	5
Hekel aan huishouden	0	1	2	3	4	5

### Werk en bezigheden

Leven in een sleur	0	1	2	3	4	5
Moeilijk kunnen kiezen	0	1	2	3	4	5
Het niet hebben van kinderen	0	1	2	3	4	5
Het niet hebben van werk	0	1	2	3	4	5
Niet weten wat je wilt qua werk/studie	0	1	2	3	4	5
Het niet kennen van jouw dromen/passies	0	1	2	3	4	5
Het niet kennen van jouw talenten/gaven	0	1	2	3	4	5
Het niet hebben gedaan van een studie	0	1	2	3	4	5
Altijd haast/ te weinig tijd	0	1	2	3	4	5
Teveel tegelijk moeten doen	0	1	2	3	4	5
Slechte planning	0	1	2	3	4	5

### Werkmatige randvoorwaarden

Te veel bezigheden	0	1	2	3	4	5
Teveel verantwoordelijkheid moeten dragen	0	1	2	3	4	5
Te weinig verantwoordelijkheid dragen	0	1	2	3	4	5
Te hoge werkdruk	0	1	2	3	4	5
Te lage werkdruk	0	1	2	3	4	5
Ontevredenheid over takenpakket	0	1	2	3	4	5
Klanten die je grenzen niet respecteren	0	1	2	3	4	5
Ontevreden klanten	0	1	2	3	4	5
Klanten die jou verantwoordelijk maken	0	1	2	3	4	5
Teveel e-mails	0	1	2	3	4	5
Teveel telefoontjes	0	1	2	3	4	5
Routinematig werk	0	1	2	3	4	5
Te veel afwisseling	0	1	2	3	4	5
Teveel deadlines	0	1	2	3	4	5
Studie(druk)	0	1	2	3	4	5
Weinig inspraak in bedrijfsvoering	0	1	2	3	4	5
Niet krijgen van promotie	0	1	2	3	4	5
Niet kunnen groeien in je/het bedrijf	0	1	2	3	4	5
Weinig kansen tot opleiding/ontwikkeling	0	1	2	3	4	5
Niet weten wat er van je verwacht wordt	0	1	2	3	4	5
Slechte airconditioning op de werkplek	0	1	2	3	4	5
Geen eigen werkplek hebben	0	1	2	3	4	5
Te kleine/benauwde werkplek	0	1	2	3	4	5
Slechte relatie met baas	0	1	2	3	4	5
Slecht management	0	1	2	3	4	5
Slechte relatie met collega's	0	1	2	3	4	5
Collega's die te laat komen of juist punctueel zijn	0	1	2	3	4	5
Competitieve sfeer	0	1	2	3	4	5
Weinig vertrouwen onderling	0	1	2	3	4	5
Onderliggende agenda's van collega's	0	1	2	3	4	5
Roddelcultuur	0	1	2	3	4	5

Weinig of geen pauze hebben	0	1	2	3	4	5
Te vaak pauzes hebben	0	1	2	3	4	5
Slecht functionerend internet	0	1	2	3	4	5
Te lange reistijd van/naar je werk	0	1	2	3	4	5
Lange werkdagen/vaak overwerken	0	1	2	3	4	5
Open-deur-politiek/altijd bereikbaar moeten zijn	0	1	2	3	4	5

#### Evt.: Kerk

Geen passende kerk of sociale groep hebben	0	1	2	3	4	5
Allerlei verplichtingen	0	1	2	3	4	5
Gaat ten koste van het gezin/familietijd	0	1	2	3	4	5
Andere visie	0	1	2	3	4	5
Andere manier van uiten	0	1	2	3	4	5
Te liturgisch	0	1	2	3	4	5
Teveel gereguleerd	0	1	2	3	4	5
Te 'los'	0	1	2	3	4	5
Het gevoel er niet bij te horen	0	1	2	3	4	5
Taken die ik eigenlijk niet leuk vind	0	1	2	3	4	5

#### Dit zijn mijn grootste stressoren:

#### Deze acties ga ik nemen om deze te verlagen, of te elimineren:

### Niet blijven hangen in goede voornemens, maar rigoureuus en stap voor stap je stressoren elimineren (ondanks omstandigheden)?

Meld je (voor een spotprijs) aan als MEMBER van Powervrouwen en ontvang toegang tot ALLE online trainingen waarin je het proces aangaat om stapje bij beetje je energieniveau en/of business op orde te krijgen. Of neem als coach gerust een kijkje in mijn keuken. Uit respect voor jouw tijd géén ellenlange lessen, vol tierelantijntjes, maar alleen de meest krachtige en effectieve lessen gebundeld. Waarde loopt in de duizenden euro's (geen grapje en geen marketingtrucje).

#### Wat het je gegarandeerd oplevert:

- Energielevel dat je eerder nog niet hebt ervaren;
- Groei van je financiën (ook zonder meer te gaan verdienen)
  - Rust in en succes met je business

Inclusief GRATIS toegang tot de live online Masterclasses over bovenstaande thema's (t.w.v. €27) én 25% korting op live trainingen.

[Bekijk direct de voorwaarden en meld je aan.](#)