

# Daan Demo








## Wat geef je aandacht?

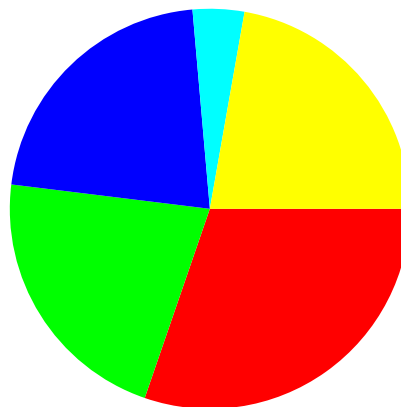
Hoe ervaar je de balans in je leven? Met deze opdracht geef je aan hoe tevreden je bent met de tijd en aandacht die je aan verschillende levensgebieden geeft. Een goede balans tussen deze verschillende levensgebieden is persoonlijk. Deze kan afhangen van de levensfase waar je in zit en de keuzes die je op dit moment maakt.

1. Geef in een eerste cirkel aan hoe je aandacht nu verdeeld is over de volgende gebieden:

- Werk: werkzaamheden, verantwoordelijkheden, rol, belangrijke contacten etc.
- Ontspanning: vrije tijd, sport, hobby's, vakantie, tijd voor jezelf etc.
- Gezondheid: voeding, lichamelijke fitheid, gezonde leefgewoontes.
- Leren en ontwikkelen: training/opleiding, persoonlijke groei, leerdoelen etc.
- Relaties: familie, vrienden, gemeenschap.





Huidige verdeling aandacht:

	Werk	30.43%
	Ontspanning	21.74%
	Gezondheid	21.74%
	Leren en ontwikkelen	4.35%
	Relaties	21.74%



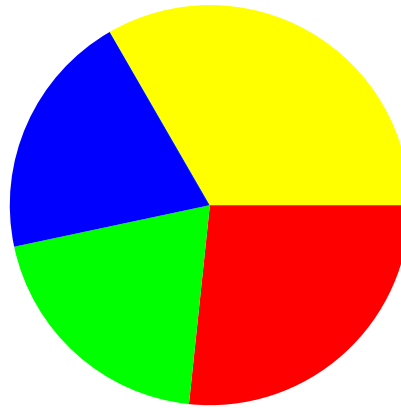
2. Maak nu een cirkel van je ideale situatie. Hoe verdeel jij je tijd, aandacht en energie het liefst?

Ideale situatie:

	Werk	26.67%
	Ontspanning	20.00%
	Gezondheid	20.00%
	Leren en ontwikkelen	0.00%

Relaties

33.33%



## Meer in balans

1. Als je kijkt hoe je nu je aandacht en tijd verdeelt en hoe je het zou willen, wat valt je dan op?  
Dat ik iets meer tijd voor relaties zou willen hebben, en iets minder zou willen werken
2. Waar zou je meer of misschien juist minder tijd en energie aan willen besteden? Soms zorgt een kleine verandering al voor het juiste evenwicht.  
iets minder aan werk
3. In welke mate geven de levensgebieden je genoeg voldoening? Hoe tevreden ben je over je werk, ontspanningsmogelijkheden, gezondheid, ontwikkeling en relaties?  
leren en ontwikkelen doe ik al in mijn werk.
4. Wat zou je kunnen doen om je gevoel van tevredenheid te vergroten?  
een vaste relatie
5. Welke acties zou je volgende week al kunnen uitvoeren om meer op te schuiven naar je ideale situatie?  
weet ik niet