

# Master your energy, master your life & business

Hoe vaak voel jij je **leeg** van binnen?

nooit      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      heel vaak  
            ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○

## De Master Your Energy Blueprint:

Stap 1 = .....

*“Als je blijft doen wat je nu doet, krijg je meer van wat je nu al hebt”*

Waar kan jij **niet langer** mee door gaan?

Hoe staat het met jouw **container**?

Bevat die de juiste energie voor al jouw wensen en ambities? Voor jouw werk? Voor alles wat je uitdraagt? Geef er eens een cijfer aan van 1 t/m 10?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○      ○

Stap 2 = De ..... om te .....

Wat is van toepassing op jou:

- Ik wil **verandering** in mijn leven.
- Ik ben bereid actie te ondernemen en echt te **veranderen**.

Wat zou dan het belangrijkste zijn waar jij nu in moet veranderen?



Welke **waarschuwingen** heb jij al gekregen?

Eén van de grootste **valkuilen** waar je niet in wil trappen is: "Ik heb geen ....."

Stap 3 = ..... nemen over je eigen klachten en over je energie.

Note to self: **NIET meer doen:**

..... maar nooit overgaan tot .....

Welke **actie** ga jij nemen?

(zijnde geen actie op het gebied van het vergroten van je vakgebied)

Stap 4 = Creëer de .....

Hoe is jouw **huidige situatie**?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zakelijk succes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Welke **conclusie** trek je daaruit:

Note to self: **NIET meer doen:**

Alles altijd ..... willen doen.

Note to self: **NIET meer doen:**

Deze 3 woorden gebruiken .....

Ze zouden zomaar de reden kunnen zijn dat **jouw groei stagneert...**

Stap 5 = De juiste .....

Welke 3 **overtuigingen** in jouw mindset **blokkeren** jouw energie en succes het meest?

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

Welke 3 **overtuigingen** in jouw mindset zijn juist **gewenst** om je doelen te bereiken?

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_

3- \_\_\_\_\_

Stap 6 = Kies en gebruik de juiste .....

Wordt jouw **energie belemmerd** door stagnatie?

**Doe de test!**

NEE of ZELDEN TOT NOOIT = 0 punten  
JA = 2 punten  
Bij TWIJFEL = 1 punt

Vraag 1 ..... punten  
Vraag 2 ..... punten  
Vraag 3 ..... punten  
Vraag 4 ..... punten  
Vraag 5 ..... punten  
Vraag 6 ..... punten  
Vraag 7 ..... punten  
Vraag 8 ..... punten  
Vraag 9 ..... punten  
Vraag 10 ..... punten  
**Totaal** ..... **punten**

0-5 punten	Goed! Jouw energie stroomt meest van tijd lekker door.
6-10 punten	Gevoelig voor stagnatie. Dus houd het goed in de gaten.
11-20 punten	Oei... Je hebt veel last van stagnatie dus je moet echt bewust en structureel iets gaan ondernemen!



Eén manier om **stagnatie** op te lossen is .....

Welke **energiecategorie** past bij jou?

Categorie 1

Categorie 2

Categorie 3

Welke **bewegingsintensiteit** past bij jou: .....

Waar ben jij ooit aan **begonnen** en heb je (nog) **niet afgemaakt**?

Note to self: **NIET meer doen:**

Aan de gang zonder goed ..... systeem

Stap 7 = ..... + ..... + .....

Note to self: **NIET meer doen:**

**energiemanagement** als een ..... project zien

Als je nu zo die 7 stappen en de valkuilen bekijkt, wat is dan voor jou je grootste struikelblok in het bereiken van jouw ideale leven? Een fantastisch leven vol energie en bubbels?

**Wil jij niet langer wachten?**

Wil jij een - gratis en vrijblijvende - proefsessie energiemangement bij Jeanine boeken?

Mail dan nu naar: [info@jeaninehofs.nl](mailto:info@jeaninehofs.nl)

Of app naar: 06-12953349

