

Checkpoint 2: Peace Of Mind

Oefening: Het 7 dagen dagboek

Om je bewust te worden van je dagelijkse belasting en schommelingen in je energie en emoties, en te leren benoemen wat je voelt, kun je de volgende invuloefening doen.

Aan de hand van wat je hebt ingevuld kun je proberen te achterhalen wat voor jou leidt tot bepaalde gevoelens en energiedips of -pieken. Hou je dit minimaal een week bij, dan zul je waarschijnlijk een rode draad ontdekken en jezelf tips kunnen geven voor de toekomst.

Ter inspiratie heb ik de emotie-matrix ofwel 'moodmeter' van Marc Brackett bijgevoegd, om woorden te kunnen geven aan wat je ervaart.

Print voor iedere dag van de week de dagboekpagina uit en voeg gerust je eigen woorden toe. Zolang het maar helder wordt hoe je je voelt op drie meetmomenten op een dag. Als je beter weet wat er in je omgaat, kun je keuzes maken die jouw energie en positieve gevoel verhogen.

woedend	in paniek	gestrest	zenuwachtig	geschokt	verrast	vrolijk	feeststemming	opgewonden	in extase	ENERGIE HOOG	
pissig	driftig	gefrustreerd	gespannen	verbijsterd	hyper	opgewekt	gemotiveerd	geïnspireerd	verrukt		
verbolgen	bang	boos	nerveus	rusteloos	opgeladen	levendig	opgetogen	optimistisch	enthousiast		
angstig	ongerust	zorgelijk	geïrriteerd	geërgerd	verheugd	gefocus	blij	trots	ontroerd		
afkerig	onrustig	bezorgd	ongemakkelijk	geraakt	monter	vreugdevol	hoopvol	speels	gelukkig		
walgend	somber	teleurgesteld	triest	apathisch	op je gemak	meegaand	content	liefdevol	vervuld		
pessimistisch	chagrijnig	ontmoedigd	verdrietig	verveeld	kalm	veilig	bevreugd	dankbaar	bewogen		ENERGIE LAAG
vervreemd	ellendig	eenzaam	verslagen	moe	ontspannen	meditatief	rustig	gezegend	in evenwicht		
moedeloos	depressief	nors	uitgeput	afgemat	mild	bedachtzaam	vredig	comfortabel	zorgeloos		
wanhopig	hopeloos	troosteloos	opgebrand	leeggezogen	slaperig	voldaan	senang	behaaglijk	sereen		
NEGATIEF					POSITIEF						

Figuur: De moodmeter van Brackett

Datum	Ochtend	Middag	Avond
Gevoel			
<p>Kun je traceren waar het gevoel vandaan komt? Is er een aanleiding aan te wijzen?</p>			
<p>Hoe ervaar je dit gevoel? Als onprettig, neutraal of prettig?</p>			
<p>Wat kun je met dit gevoel? Zou je het meer willen ervaren, of minder, en hoe bereik je dat?</p>			