

Energievretende activiteiten verminderen

In een soap heb je allerlei emoties. En zeep (soap) maakt alles lekker schoon. Bekijk de activiteiten in de energiematrix waar je niet tevreden mee bent. Hoe kun je daarin opschonen?

SOAP:

*Wat kun je **Schrappen**?*

*Wat kun je **Overdragen**?*

*Wat kun je **Aanpassen**, anders organiseren?*

*Wat kun je **Plannen**, waardoor het beter uitkomt?*

Door bij de activiteiten te benoemen hoe het nu gaat, wat je graag wil en welke actie je daarvoor moet ondernemen, maak je het jezelf makkelijker om iets te doen aan de soap waar je niet meer in wilt spelen.

	Huidige situatie	Gewenste situatie	Actie
Schrappen: Welke activiteiten wil je niet meer uitvoeren?
Overdragen: Wat wil je niet meer zelf doen, maar moet nog wel gebeuren?
Aanpassen: Wat wil je nog wel zelf doen, maar op een andere manier?
Plannen: Wat wil je nog wel doen, maar op een ander moment dan dat je het tot nu toe doet?