

Energie Check Book 2025

Reflecteren op 2024

Op zoek naar Energie & Vrijheid?

→ Ik wil mezelf (beter) leren kennen



21 januari 2025 Human Design Nieuwjaar

Tijd voor Reflectie

Hoe was jouw Energie in 2024?

Heb jij je doel gevonden?

Heb jij voluit kunnen genieten van je leven?

Heb je er alles uit kunnen halen wat jij wilde?

Ben jij op zoek naar een reflectiemoment voor jezelf?

Welke stappen heb jij kunnen zetten afgelopen jaar?

Kijk welk moois je allemaal bereikt hebt.

Tijd om bij jezelf in te checken.

Vraag nu jouw EnergieCheckBook 2024 aan

Met liefde gemaakt jouw Human Design Energie Coach Monique

LiveYourDesign-FindYourPurpose.me

Energie Check Book 2024

Reflecteren op 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Hoe was je balans tussen inspanning & ontspanning?

Cijfer tussen 1 en 10.
1 helemaal uit balans—10 in balans

Mijn cijfer.....

O

Ontspanning

Zou jij je meer willen inspannen?
Wat doe je dan?

Zou je meer willen ontspannen? Wat doe je dan?

Welk cijfer geef je voor Ontspanning?
1 t/m 10



Energie Check Book 2024

Reflecteren op 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Hoe staat het met je gewicht?

Zou je wat minder willen wegen? Of wil je juist aankomen?

Eten Voeding

Wat kan er beter aan eten?
Eet je te weinig? Eet je te veel?

E

Hoe komt het dat afvallen of aankomen je (nog) niet gelukt is?
Wat heb je daar voor jezelf voor nodig?



Welk cijfer geef je voor Eten Voeding?
1 t/m 10

Energie Check Book 2024

Reflecteren op 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Ben je het afgelopen jaar genoeg in beweging geweest?

Ja/nee leg uit waarom.

Mijn beweeg cijfer.....

R

Regelmatig Bewegen

Zou je meer willen bewegen?

Hoe ziet dat er voor jou uit?

Hoe komt het dat het je gelukt is om meer te bewegen?

Hoe komt het dat meer bewegen lastig was voor jou?

Spiere

Hoe staat het met je spierrekening?

Hoeveel spierbundels heb je?

Zou je daar meer van willen hebben?



Energie Check Book 2024

Reflecteren op 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Zit je lekker in je vel of heb je je wel eens beter gevoeld?

Hoe komt dat?

STERK BODY & MIND

Je lichaam is verbonden met je geest.

Zit je niet lekker in je vel

Heb je een hele andere mindset

Dan wanneer je strak in je vel zit en
bruist van energy

BO DY

Op welke lichaamsdelen ben je trots?

Hoe kun je je pluspunten beter tot zijn recht laten komen?



Welk cijfer geef je voor je **BODY**?

1 t/m 10

Energie Check Book 2024

Reflecteren op 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Is het steeds druk in je hoofd of staat je hoofd ook wel een stil?

Druk of stil, wat doe je/ wat gebeurt er dan?

Mijn MIND cijfer.....

**MI
ND**

STERK BODY & MIND

Je geest is verbonden met je lichaam.

Mindset is alles

Focus op dingen die je leuk vindt

Laat los wat niet meer dient

Ga stralend door het leven

Heb je last van stress?

Uit welke hoek komt deze stress. Werk, financieel, relatie.

Wat mag je van jezelf meer doen om je hoofd tot rust te brengen?

mindfulness, de natuur in, meer me-time,
meer vakantie of vrije tijd.



Energie Reflectie 2024

Check aan de hand van OERsterk Pijlers

Wat laat je los in 2024 en wat neem je mee in 2025

O

Ontspanning
Los 2024
Mee 2025

Eten Voeding
Los 2024
Mee 2025

E

R

Regelmatig Bewegen
Los 2024
Mee 2025

STERK BODY & MIND

Los 2024
Mee 2025

Geef 3 woorden aan 2024

Intentie voor 2025

Samen op zoek naar jouw pad in 2025

Op naar meer Energie & Vrijheid

