



Mark McDonnell B.Sc. CABT
Multi Dimensional Medicine

Dagelijks Werkboek Energie & Grenzen Bewustzijn

ENERGIE WERKBOEK

Dank je wel dat je voor dit werkboek hebt gekozen. Het is ontworpen om je te helpen je verborgen energielekken te ontdekken. Het zal je ook ondersteunen om beter te begrijpen hoe je ermee kunt werken.

www.markmcdonnelltherapy.com



Dagelijks Werkboek Energie & Grenzen Bewustzijn

Inleiding

Veel mensen die zich voortdurend moe, uitgeput of overweldigd voelen, geven onbewust energie weg aan anderen, nemen verantwoordelijkheden op zich die niet van hen zijn, of merken niet op hoe bepaalde situaties hen beïnvloeden. Dit werkboek helpt je om te vertragen, te observeren, en kleine, bewuste stappen te zetten om je energie te beschermen en je grenzen te versterken.

Dit werkboek helpt je om:

- ✓ Verborgene energielekken in je dagelijks leven te herkennen
- ✓ Te zien welke activiteiten je voeden en welke je uitputten
- ✓ Onnodige verplichtingen of pleaser-gedrag los te laten
- ✓ Energie terug te winnen voor wat er echt toe doet in jouw leven

Genezing begint wanneer we stoppen met vechten tegen uitputting en beginnen te luisteren naar wat het ons probeert te laten zien.

Het gaat niet om perfectie—het gaat om bewustzijn en keuze. Wanneer je begint op te merken waar energie weglekt, kun je kleine veranderingen maken die samen leiden tot grote verbeteringen in vermoeidheid, stemming en welzijn.

Inzicht: Energielekken passen vaak in drie veelvoorkomende patronen:

1. **Verlies van verbinding met jezelf** – Dingen doen omdat je denkt dat je “moet” in plaats van omdat je het werkelijk wilt.
2. **Onopgeloste wonden uit het verleden** – Oude stress, trauma of emotionele patronen die energie wegnemen.
3. **Overmatig doen & pleasen** – Ja zeggen of taken op je nemen uit verplichting of angst.

Stap 1: Herken mogelijke energielekken & grensuitdagingen

Doel: Duidelijk zien wie, wat en welke situaties meer energie vragen dan je te geven hebt.

Hier zijn enkele voorbeelden van hoe we energie kunnen verliezen in verschillende situaties – enkel ter reflectie:

Type energielek	Taken / Situaties	Triggers / Verwachtingen / “Moetens” / Verplichtingen
Werk / Taken	Te veel e-mails, last-minute verzoeken, lange vergaderingen	Je verplicht voelen direct te reageren, angst om baas/collega's teleur te stellen, “Ik moet dit nu doen”
Mensen / Relaties	Klagerige vrienden, lastige familieleden, onsupportieve collega's	Druk om te pleasen, schuldgevoel, angst voor conflict, “Ik moet luisteren / helpen”
Plekken / Omgeving	Rommelig huis, lawaaiige ruimtes, stressvolle reis	Stress over hoe het eruit moet zien, op tijd moeten komen, productief moeten zijn
Innerlijk / Mindset	Zelfkritiek, piekeren, overdenken, malen	“Ik zou beter moeten presteren,” schuldgevoel om rust te nemen, zorgen over de toekomst
Onvoltooid werk	Achterstallige taken, onbesliste keuzes, volle inbox of huis	Druk voelen om af te maken, verplichtingen vanuit anderen, angst voor oordeel, “Ik moet dit afhandelen”

Gebruik de template op de volgende pagina's om je eigen situatie in kaart te brengen.

Onthoud:

Het gaat er niet om dat je alles meteen goed doet, maar dat je begint bewust te worden van hoe je energie kan weglekken of verloren gaat. Dit is de belangrijkste stap. Dit kan iets zijn waar je in de loop van de tijd in groeit. Het is dus het beste om te beginnen met wat je nu al weet en je bewustzijn van daaruit verder te ontwikkelen.

Voorbeeld ingevuld formulier

Persoon / Situatie / Taak	Energie-impact (Hoog/Midden/Laag)	Grensuitdaging (1–5)	Trigger opgemerkt	Verborgene Energieblok / Patroon	Notities / Reflectie
Voorbeeld : Moeder belt herhaaldel- ijk	Hoog	4	Schuldgevoel, druk om te reageren	Overmatig doen & pleasen	Limiet stellen: “Ik bel later terug”
Voorbeeld : Collega vraagt last-minute hulp	Midden	3	Spanning, angst om nee te zeggen	Overmatig doen & pleasen	Beslissen: “Ik help morgen in plaats van nu”
Voorbeeld : Scrollen op social media	Laag	2	Angst, vergelijking	Innerlijk / Mindset	Alleen 10- minutenpauzes inplannen voor scrollen

Uitleg kolommen

- Eerste kolom (Persoon/Situatie/Taak):** Identificeer wat energie wegneemt. Zie voorbeelden in de tabel hierboven.
Reflectievragen:
 - Welke “moetens” trekken me weg van mijn energie?
 - Welke mensen of situaties probeer ik te pleasen ten koste van mezelf?
 - Zijn er terugkerende patronen waarin ik me gevangen voel door verwachtingen?
- Tweede kolom (Energie-impact):** Schrijf hoog, midden of laag. Dit helpt te zien waar je focus kan liggen bij nieuwe keuzes.
- Derde kolom (Grensuitdaging):** 1 = makkelijk nee zeggen, 5 = heel moeilijk. Een 5 wijst op een grens die lastig is en waar strategieën voor nodig zijn.

4. **Vierde kolom (Trigger):** Noteer welke gebeurtenissen of ervaringen je veel energie kosten. Soms is dit zo eenvoudig als iemands blik.
 5. **Vijfde kolom (Verborgen Energiepatroon):** Helpt je onderliggende patronen te herkennen:
 - 1 = Verlies van verbinding met jezelf
 - 2 = Onopgeloste wonden uit het verleden
 - 3 = Overmatig doen & pleasen
 6. **Zesde kolom (Notities/Reflectie):** Hier kun je ideeën noteren om met deze energie lek te werken. Voorbeelden: kleine eerste stappen, patronen die je opvielen, of manieren om jezelf beter te beschermen.
-

Stap 2: Herken patronen & laat energielekken los

Wanneer je “moetens” en drains herkent, is de volgende stap **actief loslaten**.

Technieken om energie los te laten of te heroriënteren:

1. **Noem het & zie het**
 - Voorbeeld: “Ik merk dat ik me verplicht voel deze vergadering bij te wonen, ook al ben ik uitgeput.”
 - Helder zien geeft keuzevrijheid.
2. **Vraag toestemming om het los te laten**
 - Innerlijke vraag: “Moet ik dit echt doen, of kies ik dit uit verplichting?”
 - Als de verplichting zelfopgelegd is, oefen met: *“Ik laat deze energie los. Het is niet van mij om te dragen.”*
3. **Stel micro-grenzen**
 - Voorbeeld: “Ik beantwoord e-mails pas na de lunch.”
 - Kleine verschuivingen voorkomen energieverlies.
4. **Delegeer, automatiseer of stel uit**
 - Vraag hulp, gebruik tools of stel taken uit die als verplichting voelen.
5. **Richt energie op jezelf**
 - Na het loslaten van een “moeten”: neem 5–10 minuten voor iets voedends (wandelen, mediteren, stretchen, schrijven).

Reflectievragen:

- Welke patronen van verplichting of pleasen zie ik het vaakst?
 - Hoeveel hiervan is echt mijn keuze, en hoeveel is een aangeleerd “moeten”?
 - Waar kan ik vandaag beginnen met energie los te laten die niet van mij is?
-

Stap 3: Veranker wat je voedt

Genezing gaat niet om repareren wat kapot is, maar om het herontdekken van je heelheid.

- Maak een lijst van energiegelovende activiteiten—dit zijn sleutels tot herstel.
 - Hoe kun je deze uitbreiden in je leven?
 - Hoe kun je ruimte maken voor wat jou voedt?
 - Vier kleine successen, plan kleine volgende stappen.
-

Stap 4: Avondreflectie (voorbeeld)

Doel: Patronen bijhouden, successen vieren en kleine volgende stappen plannen.

Vraag	Voorbeeld
Hoe was mijn energie vandaag? 0–10	4/10
Welke grens heb ik goed gehouden?	Ik zei nee tegen extra werk tijdens de lunch
Waar merkte ik de meeste energielek?	Lang telefoongesprek met mijn moeder
Welke triggers kwamen herhaaldelijk terug?	Schuldgevoel om anderen teleur te stellen
Kleine overwinning / Waar ben ik trots op	Ik heb gerust zonder me te verontschuldigen
Waar kreeg ik energie van?	Wandeling gemaakt
Eén stap voor morgen	10-minutenpauze nemen vóór de e-mails

Dagelijkse Avond / Wekelijkse Evaluatielijst

Vraag	Voorbeeld
Hoe was mijn energie vandaag? 0–10	
Welke grens heb ik goed gehouden?	
Waar merkte ik de meeste energielek?	
Welke triggers kwamen herhaaldelijk terug?	
Kleine overwinning / Waar ben ik trots op	
Eén stap voor morgen	

Dagelijkse / Wekelijkse Energielek-inventaris

Persoon / Situatie / Taak	Energie Impact (Hoog/Medium/Laag)	Grenzen Uitdaging (1-5)	Trigger Opgemerkt	Verborgen Energieblok / Patroon (1/2/3)	Notities / Reflectie

By: Mark McDonnell : info@markmcdonnell.nl

www.markmcdonnelltherapy.com

Applied Biomagnetic Therapy | The Illness Wisdom Code | The Untamed YES Method

Healing in Transitions | Trauma-Informed Healing | Energy and Clarity