

## Bijlage Kosten en batenformulier

Het kan helpen om meer aandacht te hebben voor dingen die belangrijk voor je zijn. Zo maak je de keuze om de dingen te doen die je positieve energie geven in plaats van dingen te doen die alleen maar energie kosten. Het helpt je dan ook met het plannen van de dingen die je wil doen.

Hieronder staan een aantal voorbeelden omschreven die je middels een cijfer (tussen 0-10) kunt scoren. Hoe hoger de score hoe meer energie je krijgt van betreffende activiteit. Door elke activiteit een cijfer te geven kun je een keuze kan maken om bijvoorbeeld bij een bepaalde taak hulp te vragen of deze door iemand anders te laten doen.

*Een vrouw heeft de volgende taken die ze op een dag wil doen:*

- *De was ophangen.*
- *Lunch klaarmaken voor mijn kinderen.*
- *Een stukje wandelen met de hond.*
- *Eten koken als het gezin thuiskomt.*
- *Strijken.*
- *Presentatie voorbereiden voor werk*

*Ze heeft een lijst gemaakt voor wat het haar kost en oplevert en welke taken ze kan vragen aan een ander.*

Taak	Hoe belangrijk 0-10	Wat kost het me	Wat levert het op	Wie gaat dit doen?
De was ophangen	5	25 minuten en daarna 10 minuten rusten	Schone was	Ik
Strijken	3	60 minuten en geen tijd om te werken aan de presentatie	Minder was	Ik vraag mijn moeder hiervoor
Stuk wandelen met hond	6	30 minuten	Ik beweeg tenminste en kom buiten.	Ik en in de avond ga ik samen met mijn man.
Lunch klaarmaken voor mijn kinderen	9	20 minuten	Goed gevoel als moeder dat ik voor ze zorg	Ik
Eten koken voor gezin	8	60 minuten	Gezond eten en gezellig moment met elkaar. Ik ontspan van koken	Samen met mijn kinderen en ik vraag mijn man de vaat te doen
Presentatie voorbereiden werk	8	120 minuten en minder tijd met mijn man	Goede prestatie op werk en tevreden klant	Ik