

SAM ENERGY FRAMEWORK

SAM geeft energie

HOE ZIT JIJ IN JE ENERGIE?

MINDSET			SPORT			VOEDING			ONTWIKKELING		
“Mindset gaat over hoe je tegen alles aankijkt”			“Sport gaat over beweging en inspanning.”			“Voeding gaat over wat, hoe en waarom je eet en drinkt.”			“Ontwikkeling gaat over hoe je groeit als persoon om te zijn wie je wilt zijn.”		
Slaap	Mindfulness	Ontspanning	Stretch	Kracht	Cardio	Wat	Waarom	Hoe	Fun	Sociaal	Uitdaging
Gemiddelde cijfer:			Gemiddelde cijfer:			Gemiddelde cijfer:			Gemiddelde cijfer:		

1. MINDSET

Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe scoor jij?

SLAAP

SAM vraagt: Hoe scoort jouw kwaliteit van slapen de afgelopen 2 weken?

- **Word je uitgerust wakker?**
- **Heb je vaak koffie nodig om wakker te blijven?**
- **Val je voor de tv in slaap?**

MINDFULNESS

SAM vraagt: Hoe scoor je op mindfulness?

- **Kun je je aandacht goed bij iets houden?**
- **Ben je niet snel afgeleid door bijv. telefoon?**
- **Denk je tijdens een gesprek vaak aan andere zaken?**

ONTSPANNING

SAM vraagt: Hoe scoor je op ontspanning?

- **Heb je tijd voor jezelf?**
- **Weet je waar je ontspanning in vindt?**
- **Kun je je hoofd leeg maken?**

MINDSET

“Mindset gaat over hoe je tegen alles aankijkt”

2. SPORT

Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe scoor jij?

STRETCH

SAM vraagt: Hoe scoort jouw flexibiliteit?

- Voel je je flexibel?
- Kun je je veters makkelijk strikken?
- Kun je de grond makkelijk raken als je voorover buigt?

KRACHT

SAM vraagt: Hoe scoort jouw kracht?

- Heb je relatief veel kracht?
- Kun je je boodschappen makkelijk dragen?
- Til je je kinderen makkelijk op?

CARDIO

SAM vraagt: Hoe scoort jouw kwaliteit van cardio?

- Ben je moe als je naar de tram of trein rent?
- Is je hartslag snel weer normaal als je een aantal trappen oploopt?
- Houd je 3 minuten springen makkelijk vol?

SPORT

**“Sport gaat over
beweging en
inspanning”**

3. VOEDING

Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe scoor jij?

WAT

SAM vraagt: Hoe scoor je op weten wat je eet?

- Heb je genoeg verstand van voeding?
- Weet je hoeveel suikers en vetten er in je eten zitten?
- Weet je hoeveel je moet drinken op een dag?

WAAROM

SAM vraagt: Hoe scoor je op weten waarom je eet?

- Eet je om andere redenen dan energie te krijgen?
- Eet je vaker als beloning?
- Eet je omdat je voedsel ziet?

HOE

SAM vraagt: Hoe scoor je op hoe je eet?

- Eet je rustig en doe je niet tegelijk andere dingen?
- Eet je vaak achter je computer?
- Eet je vaak voor de TV?

VOEDING

**“Voeding gaat over
wat, hoe en waarom je
eet en drinkt.”**

4. ONTWIKKELING

Geef een cijfer van 1 tot 10. Hoe scoor jij?

FUN

SAM vraagt: Hoe scoor je op fun?

- Doe je dingen waar je blij van wordt?
- Vind je de activiteit op zich nog belangrijker dan het doel?
- Heb je vaak de slappe lach?

SOCIAAL

SAM vraagt: Hoe scoor je op sociaal?

- Heb je genoeg tijd voor je sociale leven?
- Heb je een goede vriendenkring?
- Word je blij van familie en vrienden?

UITDAGING

SAM vraagt: Hoe scoor je op uitdaging?

- Leer je voldoende nieuwe dingen in je werk?
- Ben je de persoon die je wilt zijn?

ONTWIKKELING

“Ontwikkeling gaat over hoe je groeit als persoon om te zijn wie je wilt zijn.”