**WRIG-model**

Hoe hou je je tijd en energie in balans?

Wat kost energie en tijd? Kwartielen Werk, Relaties en Gezin
Je kunt hier zeker ook energie opdoen, als je je werk leuk vindt en alles gaat goed, krijg je er vaak energie van. Wanneer je iets met vrienden of je gezin onderneemt, kan dat ook voor energie zorgen.
De nadruk in dit model ligt op het feit dat in deze kwartielen ook verplichtingen of zorgtaken liggen, die tijd en energie kosten. Tijd die je niet makkelijk kunt schrappen, wanneer een ander kwartiel groeit.

Wat laadt je op? Ik-kwartiel

Wanneer een van de WRG-kwartielen om redenen groeit, bestaat de neiging te gaan schrappen in ik-tijd. Dit is namelijk het gebied waar dit het makkelijkst kan, omdat niemand daar last van heeft, behalve jijzelf, Terwijl het ik-kwartiel je batterijoplader is en op lange termijn dus belangrijk is om je energie op peil te houden, wil je niet leeglopen en ernstig vermoeid raken.
Wanneer je ik-kwartiel heel klein geworden is, zoek dan naar (kleine) investeringen in tijd waarin je voor jezelf iets kunt doen, wat jou energie geeft, wat je prettig vindt etc. Zodat je je eigen batterij weer wat kunt opladen.

Zaken die alleen nuttig zijn voor jou en niemand anders. Alles wat energie geeft, bijvoorbeeld lezen, sporten, in bad gaan etc etc. Niet je ego

**Ik**

Alles wat je zorgtaken in het gezin betreft, dus koken, de vuilnis buiten zetten, maar ook activiteiten met kinderen of je partner

**G**ezin

Alle verplichtingen en activiteiten

die je hebt en doet met familie,

vrienden, buren etc.

Niet je partner

**R**elaties

**W**erk

**Alles gerelateerd aan je werk,**

**dus ook overwerk,**

**werken in het weekend etc**