

Energiebalans

Wat zijn jouw energievreters?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Denk aan bepaalde mensen in je omgeving, verkeerde dagplanning, Ja zeggen terwijl het niet kan, vakantie, feestdagen, ruzie, te weinig bewegen, iets 'moeten', angst voor iets, pijn, drukte.

Wat zijn jouw energiegivers?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Sauna, warmte, sporten, even bellen/wandelen/samen zijn met vriend(in), lezen, tv kijken, hobby, even niets hoeven, mediteren. Uiteraard kan het van alles zijn. Blijf deze lijst aanvullen om inzicht te krijgen.

