

Wat geeft/kost mij energie?

Krijg inzicht in je energiemangement en neem het in eigen handen!

Energiegevers

Wat geeft jou energie? Waar word je blij van? Wat kost jou helemaal geen moeite? Ga ook eens terug naar je kindertijd: wat deed je toen graag? Vraag het aan de mensen rondom jou. Maak je lijst zo lang mogelijk.

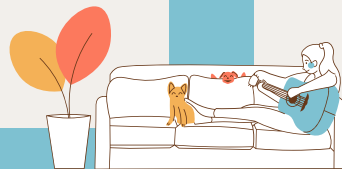
Energievreters

Wat kost jou energie? Waar word je slecht gezind van? Wat doet je zuchten, nog voor je er aan begint. Vraag ook dit even aan je omgeving.

Energiegevers:



Energievreters:



next steps

Pak je agenda er bij en kijk naar je komende week: kan je elke dag een energiegever inplannen en een energievreter schrappen? Of zijn er misschien energievreters die je op lange termijn kan schrappen? Benieuwd hoe dit werkt? Luister dan ook eens naar m'n podcast hierover: <https://open.spotify.com/episode/0KYi3j4GdaAJl7BWOYIB3g?si=vY3hZaaJQnu29WddfZuHBQ>