



Energiegevers VS. Energienemers

Naam:

Datum:

Welke gedachten, activiteiten en mensen in je dagelijkse leven geven je energie en welke kosten energie? Ben je tevreden met de balans? Zijn er gedachten, activiteiten en mensen waar je meer aandacht en tijd aan zou willen besteden of waar je liever minder energie in zou willen stoppen? Staat er nu iets niet op je lijstje energiegevers, dat je er wel graag op zou willen? Hoe ga je dat aanpakken?

	Energiegevers	Energienemers
Privé		
Gedachten:		
Activiteiten:		
Mensen:		
Sociaal		
Gedachten:		
Activiteiten:		
Mensen:		

	Energiegevers	Energienemers
Werk		
Gedachten:		
Activiteiten:		
Mensen:		
Gezondheid		
Gedachten:		
Activiteiten:		
Mensen:		