

Energie Analyse

Aan de linkerkant van de pagina schrijf je alles op wat je energie geeft. Activiteiten, mensen, dingen, muziek, plaatsen, eten. Noem maar op. Als het je energie geeft, schrijf het hier op.

Aan de rechterkant schrijf je alles op wat je energie wegneemt. Activiteiten, mensen, plaatsen, enz.

Je zult misschien merken dat sommige dingen overlappen en in sommige gevallen iets energiegelvend kan zijn, terwijl het in een andere situatie juist uitputtend is. Maak je geen zorgen, schrijf het gewoon op.

ENERGIEGEVEND

UITPUTTEND