

WERKBLAD OVERZICHT ENERGIE - BETROKKENHEID

- Maak een lijstje van normale activiteiten/dingen waarbij je betrokken bent waarvan je het meeste energie krijgt of die je juist energie kosten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

- Teken voor alle activiteiten een metertje van het energie-effect, hetzij (+) of (-).

- Wat valt je op aan je energiepatroon?

- Welke haalbare veranderingen kun je doorvoeren om je energiestroom te verbeteren?

