

Wat geeft je energie en wat vreet energie ?

Voorbeeld:

Energievreter		Energiegever	
werk	privé	werk	privé
Administratie	Boodschappen	Collega's	Weekend weg
Weekenddienst	Lawaai buren	Dankbare klant	Muziek maken
Lastige klanten	Klussen	Goede diagnose stellen	Goed boek lezen

**Dit is uiteraard een voorbeeld.*

Jouw lijst zal er wellicht totaal anders uitzien

Misschien krijg jij juist energie van klussen doen in het huis :-)

-Opdracht:

maak je eigen lijst van energievreters en energiegevers.

-Maak aansluitend een lijst van dingen waarvan jij geniet.

Dit hoeven geen "grote" dingen te zijn die veel geld kosten of inspanning vragen.

Denk bijvoorbeeld ook aan: jezelf verwennen met een bruisbad, een uitbundige bos bloemen kopen, een leuke cursus uitzoeken, het huis schilderen etc.

**Ga er eens rustig voor zitten en haal adem via je buik.*

Sluit je ogen en zeg tegen jezelf: "ik ga nu lekker".