

Energie management 1 – Aan de Slag

Tijd om zelf na te denken en neer te schrijven wat in je opkomt. Niet alle vragen zijn relevant, kies er deze uit die je meest aanspreken of provoceren.

Het je ooit nagedacht wat je energie geeft of vraag? Probeer alle dingen op te lijsten waar je energie van krijgt?

En probeer nu alles op te lijsten wat energie vreet.

Fysieke energie: Welke dingen wil je graag oppakken op dit domein?

Emotionele energie: Welke dingen heb je voor jezelf onthouden die belangrijk zijn om mee aan de slag te gaan?
