

## Waar haal jij je energie vandaan?

Ontdek wat je energie geeft. Wat doe je op een dag? En hoe voel je je daarbij? Hou een week lang bij welke activiteiten energie geven en welke juist energie kosten. Denk daarbij aan activiteiten thuis, op school of werk of in je vrije tijd.

### Wat zijn activiteiten die je energie geven?

- Je hebt er zin in.
- Je bent geconcentreerd en gaat er helemaal in op.
- Je hebt een tevreden gevoel terwijl je bezig bent.

### Wat zijn activiteiten die je energie kosten?

- Je wilt het liever uitstellen.
- Je bent snel afgeleid als je ermee bezig bent.
- Je hebt er geen plezier in.
- Je vindt het een verademing als het achter de rug is.
- Je hebt het gevoel dat je er niet onderuit kunt.

	Activiteiten die energie geven	Activiteiten die energie kosten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		