

## **ENERGIEVRETERS EN ENERGIEGEVERS**

Met dit werkblad wil ik je een reis laten maken naar wat jouw energie geeft en wat jouw energie kost. Bijvoorbeeld sporten levert mij energie op maar de wekelijkse boodschappen kosten mij veel energie. Maar hier eens een overzicht van voor jezelf. Je kunt dit bijvoorbeeld een week doen en dan dagelijks bijhouden dan krijg je een mooi overzicht in de balans van energievreters en energie leveraars. Het gaat zowel over privé als over werk.

<b>Wat geeft je energie?</b>	<b>Wat zijn je energievreters?</b>