Energiegevers en -nemers

Stel jezelf de vraag welke activiteiten je allemaal hebt gedaan vandaag en vul het schema in. Gaf het energie? Zet dan een plusje in de eerste kolom. Nam het energie? Zet dan een minnetje in de tweede kolom.

Activiteiten vandaag	**Geeft energie**	**Neemt energie**	**Met welke stemming, gevoelens en gedachten ging dit gepaard?**
Bijv. ontbijten			
Reizen naar je werk			