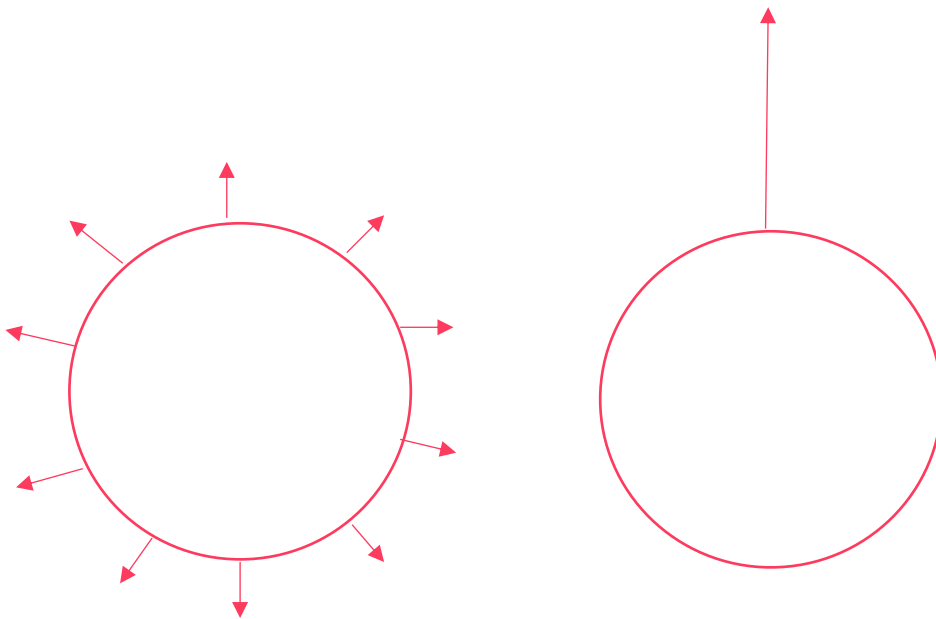


Hoe zet jij jouw energie in?

Hoe vaak denk jij na over hoe jij je energie in zet? Er komt een heleboel op je af en het liefst wil je overal aandacht aan besteden. Dat houdt in dat je energie veel kanten op gaat (figuur links). Je kunt er ook voor kiezen om de energie te bundelen en voor één ding te gaan. Dat betekent dat je veel meer energie kunt gebruiken voor wat je wil bereiken (figuur rechts).

Met deze opdracht denk je na over de manier waarop jij je energie in zet. Past dit meer bij de linker of de rechter figuur? Kies de figuur die bij jou past. Schrijf bij de pijlen waar je energie naar uit gaat. Teken er eventueel pijlen bij als dat nodig is. Als je te weinig ruimte hebt kan je nummertjes plaatsen bij de pijlen en op de achterkant een toelichting geven.



1. Wat valt jou op als je kijkt naar wat je hierboven hebt ingevuld?
2. Hoe tevreden ben je over wat je hierboven hebt ingevuld?
3. Wil je iets behouden? Zo ja, wat wil je zo laten?
4. Wil je iets veranderen? Zo ja, wat wil je anders?