



Opdracht deel 1 :

Neem 10 minuten tijd voor jezelf en ga op een rustig plekje zitten. Maak er jouw moment van. Iets te drinken erbij, een lekker achtergrond muziekje als je wilt.

Schrijf in de linker kolom alles op waar jij energie van krijgt. Dit kan groot of klein zijn; een warme douche, jouw favoriete nummer luisteren, afspreken met een vriend of vriendin, plantjes snoeien in de tuin, vakantie plannen etc... schrijf zoveel mogelijk dingen op. Je hoeft er niet aan te denken of en wanneer je ze gaat uitvoeren.

Schrijf in de rechterkolom alles op wat jouw energie opslurpt; De was doen, die collega die jou stoort, de drukke ochtendspits, boodschappen doen etc... wat of wie er in jou opkomt. Beschrijf het kort en bondig.

Wat laadt mij op? (energiegever)	Wat kost mij energie? (energieslurper)

Opdracht deel 2:

Kies minimaal 3 energie gevers uit de linker kolom en plan deze in jouw agenda. Zet ze werkelijk in je agenda of een reminder op je telefoon. Als het kan iedere dag van de week minimaal 1 energie gever plannen en zeker op dezelfde dag wanneer er een energie slurper gepland staat. Verheug je er iedere dag op dat jou iets leuks te wachten staat. Een moment waar jij zin in hebt. Veel plezier!