



Het is goed om je bewust te zijn van je energie vreters en gevers. Maak je hier de juiste keuzes in voor jezelf? Ga voor jezelf eens na welke energie vreters en gevers jij allemaal op een gemiddelde dag hebt. Neem 10 minuten de tijd voor het invullen . Na het invullen kijk je er nog eens met een bewuste blik naar. Wat valt je op? Wat doet dit met je? Wat kan je anders doen?

Energie vreters

Energie gevers

