

Mijn energiebalans

Schrijf eens op waar jij energie van krijgt en wat je stress oplevert. Op je werk én thuis. Dat kunnen activiteiten zijn, maar ook personen of plaatsen.

Energiegevers

OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOP 3 ENERGIEGEVERS

.....

.....

.....

Energievreters

OP HET WERK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

... EN THUIS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TOP 3 ENERGIEVRETERS

.....

.....

.....

