**Energiegevers en Energienemers**

Energiegevers: lijst van zaken die je opkikkeren, energie geven en waar je meer van zou willen in je leven.

Bijvoorbeeld: *In de natuur zijn, met bepaalde mensen afspreken, sporten, mediteren, leren, de zon voelen.*

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

 Energienemers: lijst van zaken die je stress bezorgen, neerslachtig maken of waar je minder van zou willen in je leven.

Bijvoorbeeld: *Piekeren, negativiteit, veel moeten, geen plan hebben, te moe zijn, kritiek.*

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

Wat zijn de kenmerkende signalen als het niet goed met je gaat?

Bijvoorbeeld: lichaamsspanning, piekeren, slapeloosheid, je terugtrekken, drinken, laat naar

bed.

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..

…………………………………………………..…………………………………………………..