



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 5

Energie

Niet
Waar waar

Je voelt je nooit uitgerust

Je kunt niet in slaap komen of wordt 's nachts vaak wakker

Je bent snel geïrriteerd, kunt minder hebben en wordt snel boos

Alles lijkt een opgave

Sociale activiteiten of hobby's voelen als een verplichting

Je bent een emotionele achtbaan en je gaat regelmatig van vrolijk naar behoorlijk down

Je bent vaak ziek of hebt allerlei lichamelijke klachten

Je kunt niet goed meer nadenken en je hebt weinig concentratie



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 5

Hoe is het met jouw energie/ vermoeidheid?

Fysieke vermoeidheid
(Lichaam)

Mentale vermoeidheid
(Gedachten)

Emotionele vermoeidheid
(Emoties)



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 5

Energiegevers en energievreters

Wat geeft jou energie?

1

2

3

4

5

Wat kost jou energie?

1

2

3

4

5
