ENERGIE HUISHOUDING

Wat geeft jouw energie en wat kost jouw energie.

Maak een lijst van jouw dagelijkse activiteiten, zoals opstaan, tandenpoetsen, ontbijten en boodschappen met de tijden erbij. Wanneer je deze lijst gemaakt hebt, schrijf per activiteit of dit jouw energie geeft (leuk) of energie neemt (minder leuk).

Bekijk dit overzicht dan goed. Zijn er activiteiten die jou energie kosten die je anders kan inrichten, zoals boodschappen kost je energie, laat deze dan bezorgen. Of 's ochtends douchen kost je energie, plan dit dan naar de avond in.

TIJD	ACTIVITEIT	G / N