Wendy Derksen
licht & vreugdevol leven

Energiegevers en energienemers (sessie 7)

Sluit je ogen en stel jezelf een gemiddelde doordeweekse (werk)dag voor. Welke activiteiten doe je op zo'n dag? Schrijf ze in de kolommen hieronder op. Doe hetzelfde voor een gemiddelde "vrije" dag. Schrijf ze hieronder of op een nieuw formulier op. Ken vervolgens aan iedere activiteit een waarde toe; is het een gever +, een nemer – of is het neutraal.

Stap 1. Schrijf de activiteiten hieronder op Stap 2. Ken aan iedere activiteit een waarde toe.	Gever +	Neutraal +/-	Nemer -