



Mijn energiechecklist

A Happy
Sensitive Life



Mijn energiegevers

Maak voldoende tijd vrij in je agenda voor je energiegevers!

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-



Mijn rustbrengers

Deze activiteiten brengen je zowel mentaal als fysiek tot rust. Ze zijn dus belangrijk om in evenwicht te blijven

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-



Mijn energievreters

Zijn er energievreters die je kan schrappen of minder (frequent) doen?

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-