

Thema: Kracht, plezier & jouw eigen weg kiezen

Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Waar krijg jij meteen energie van?**


Denk aan iets waar je blij van wordt, iets dat je graag doet of waar je haast vanzelf naartoe trekt.

Ik krijg energie van:


.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2: Wat kost jou juist veel energie en hoe merk je dat?**


Misschien word je moe, snel afgeleid of heb je geen zin meer.
Hoe voelt dat in jouw lichaam?

 Dit kost mij energie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


 **Vraag 3: Wat helpt jou om jouw eigen weg te kiezen, zelfs als anderen iets anders willen?**


Denk aan een moment waarop jij luisterde naar je gevoel.
Wat hielp je om trouw te blijven aan jezelf?

 Dit helpt mij:

.....
.....
.....
.....
.....


.....
.....
.....

 **Tot slot:** Jouw energie is kostbaar! Als je voelt dat iets je energie kost, wat doe je dan?
Hoe zorg je ervoor dat je weer energie krijgt?

 Dan doe ik het volgende:

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

 “Jouw energie is kostbaar.
Als jij doet wat jou blij maakt, voel je kracht van binnenuit”