



Energiegevers & Energienemers

Maak een A4-tje met 3 kolommen:

1. geeft energie
2. energie neutraal
3. kost energie

Neem vervolgens een paar dagen van de afgelopen week in je gedachten.

Schrijf vervolgens alle activiteiten van die dagen op en verdeel deze in de 3 kolommen.
Hoe gedetailleerder hoe beter, liever kleine stukjes dan grote 'taken'.

Wat valt je op?

Bron onbekend.

Met respect voor de bron delen we tools die we de gebruiken graag met je.
Het is mogelijk dat wij de bron onbedoeld onvolledig vermelden of onvoldoende konden achterhalen.