

Ontdek je energiebronnen

Lang niet iedereen weet welke activiteiten hun energie opleveren. Sommige activiteiten kosten je veel meer moeite dan andere. Ze kunnen je leegslurpen. In deze tool ga je aan de slag met activiteiten die je energie opleveren. Je kijkt er met plezier op terug, je wordt er blij van als je erover vertelt en zou wel meer van dit soort dingen willen doen. Schrijf op een leeg vel papier dat je liggend voor je neerlegt, er zoveel mogelijk op.

Hieronder vind je een voorbeeld



Je energiebronnen zeggen vaak ook iets over je talenten en gaven en de missie en bestemming die God voor je heeft. Zorg ervoor dat je in je leven genoeg tijd vrij maakt om energie uit deze bronnen te halen. Op die manier creëer je balans tussen de energiebronnen en de energierovers in je leven.