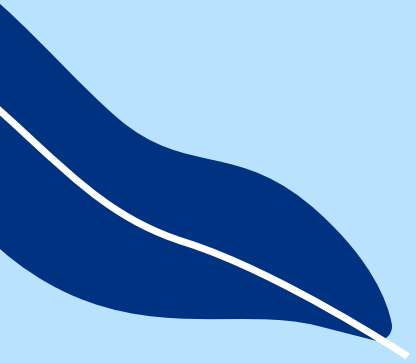




Tekenopdracht

Tekenen is misschien wel de puurste vorm van iets concreets maken van de ideeën die je in je hoofd hebt. En daarom is tekenen ook zo goed voor je hersenen.

Aan de hand van deze tekenopdracht reflecteer jij op jouw batterijen: fysiek, emotioneel, mentaal en zingeving.

Teken jezelf

1. Maak hieronder een tekening van jezelf.
2. Teken of schrijf links van jezelf jouw 'energielekken': wat kost jou energie?
3. Teken over schrijf rechts van jezelf jouw 'oplaadbronnen': waar krijg jij energie van?

Vervolgstap

Welke concrete actie ga jij binnen 72 uur ondernemen om meer/beter op te laden?

.....

.....

.....