

Energievreters en -gevers



Bedenk voor jezelf 2 energievreters van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energievreter een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energievreter.	4 min
Deel met elkaar zowel de energievreters als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf 2 energiegevers van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energiegever een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energiegever.	4 min
Deel met elkaar zowel de energiegevers als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf wat je morgen kan doen om een van de energievreters te verminderen of een van de energiegevers te vergroten.	2 min
Deel dit met elkaar.	3 min
Ga terug naar de rest van de groep	2 min
Tijdsduur	35 min

Energievreters en -gevers



Bedenk voor jezelf 2 energievreters van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energievreter een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energievreter.	4 min
Deel met elkaar zowel de energievreters als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf 2 energiegevers van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energiegever een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energiegever.	4 min
Deel met elkaar zowel de energiegevers als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf wat je morgen kan doen om een van de energievreters te verminderen of een van de energiegevers te vergroten.	2 min
Deel dit met elkaar.	3 min
Ga terug naar de rest van de groep	2 min
Tijdsduur	35 min

Energievreters en -gevers



Bedenk voor jezelf 2 energievreters van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energievreter een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energievreter.	4 min
Deel met elkaar zowel de energievreters als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf 2 energiegevers van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energiegever een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energiegever.	4 min
Deel met elkaar zowel de energiegevers als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf wat je morgen kan doen om een van de energievreters te verminderen of een van de energiegevers te vergroten.	2 min
Deel dit met elkaar.	3 min
Ga terug naar de rest van de groep	2 min
Tijdsduur	35 min

Energievreters en -gevers



Bedenk voor jezelf 2 energievreters van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energievreter een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energievreter.	4 min
Deel met elkaar zowel de energievreters als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf 2 energiegevers van de afgelopen 2 weken. Vind je dit lastig, ga dan verder terug in de tijd.	4 min
Zoek voor jezelf voor elke energiegever een klein of groot item in de natuur dat symbool staat voor de betreffende energiegever.	4 min
Deel met elkaar zowel de energiegevers als de bijbehorende symbolen. Je kan elkaar bevragen op de details van de items en/of op het gevoel dat ervaren wordt.	6 min
Bedenk voor jezelf wat je morgen kan doen om een van de energievreters te verminderen of een van de energiegevers te vergroten.	2 min
Deel dit met elkaar.	3 min
Ga terug naar de rest van de groep	2 min
Tijdsduur	35 min