**“Wie de toekomst als tegenwind ervaart, loopt de verkeerde kant op”**

Met deze oefening krijg je inzicht in je ‘energiehuishouding’. Van sommige zaken krijg je

energie, en van sommige zaken raak je ‘leeg’. Je kunt hierbij denken aan activiteiten,

situaties, verzoeken of opdrachten, bepaalde mensen etcetera.

***I Waardoor verlies je energie? Wat zuigt je leeg? (werk en privé)***

1.

2.

3.

4.

5.

***II Waardoor krijg je energie? Wat voedt je? (werk en privé)***

1.

2.

3.

4.

5.

III Wat ga je eraan doen om te voorkomen dat je energie blijft verliezen op de

genoemde punten?

IV Hoe zou je jouw energiegevers nog verder kunnen uitbouwen?

V Maak een actielijstje met concrete voornemers.