

Energie diagram

Elk vak is 10 punten waard.

Kies een activiteit en geef er punten aan. Is bijvoorbeeld sporten 60 punten dan kleur je 6 vakjes in. Geef je energiegevers een en dezelfde kleur en de energie vreters een andere kleur.

Zet in het gekleurde vlak het aantal punten en schrijf de activiteit erin. Zo doe je dat met alle activiteiten welke in je opkomen. Door dit in te vullen ontstaat er een diagram waardoor je goed kunt zien hoeveel activiteiten je doet welke je energie vreten en welke activiteiten je energie geven. Het meest wenselijke is dat je energie gevers meer aanwezig zijn als je energie vreters. Succes!



