

ENERGIEBALANS

Doel: Meer ruimte en tijd creëren voor dat waar je energie van krijgt, en verminderen wat je energie kost.

Stap 1: Breng in kaart wat je energie geeft en waar je minder energie van krijgt.

Stap 2: Reflecteer aan het einde van de dag. Wat ging er goed? Wat kan er beter? Wat kan ik morgen aanpassen om voor een betere balans te zorgen.

Je streeft naar een verhouding waar je aan het einde van de dag meer energie hebt gekregen dan dat je hebt verloren. Stapje voor stapje, neem je tijd.

Wil je dieper in dit thema duiken? Neem contact met mij op en dan kijken we samen wat het beste voor jou werkt.

Succes!

Dit geeft mij energie, ik voel me goed.	Dit kost mij energie, ik voel me minder goed.
Vb: Wandeling in de natuur.	Vb: Te lang op social media.



Esmee Myrthe Jiskoot

Yoga | Meditatie | Coaching | info@esmeejiskoot.com | [Instagram](#)