

Energie wreters

Deze week gaan we onderzoeken
wat jouw energievreters zijn.
Dat zijn activiteiten die heel veel
energie kosten. Hierbij loopt jouw
batterij helemaal leeg. Schrijf 4
voorbeelden op en zet het nummer
van het soort energievreter erbij.
Deze staan op de achterkant.

Naam:.....

Wat gebeurde er?

.....

Welk nummer?

Wat gebeurde er?

.....

Welk nummer?

Wat gebeurde er?

.....

Welk nummer?

Wat gebeurde er?

.....

Welk nummer?

Energie wreters

1. Ik wil altijd
alles perfect
en goed doen

2. Ik wil controle
hebben over alles

3. Ik maak me
zorgen om iets
waar ik niets aan
kan veranderen.

4. Ik moet teveel
dingen doen van
mijzelf of iemand
anders

5. Ik heb het
gevoel dat ik nooit
genoeg heb

6. Als iemand anders
verdrietig/boos is
kost mij dat ook
energie.

7. Ik kan mezelf
niet zijn

8. Dingen die ik al
heel vaak heb
gedaan nog een
keer moeten doen