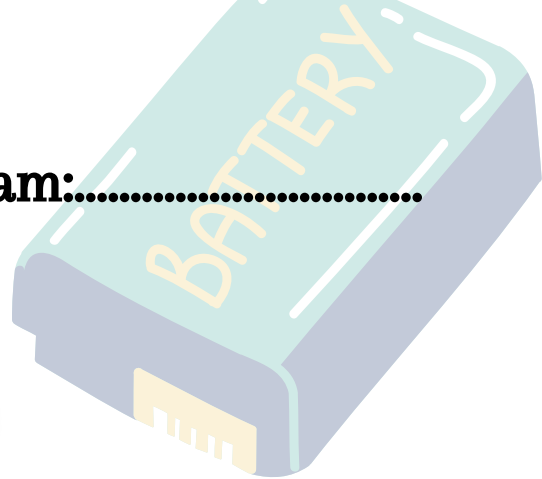


Louise Batterijen

Naam:.....



Lichaam-batterij

Wat laad hem op?

.....

Wanneer loopt hij leeg?

.....



Denk-batterij

Wat laad hem op?

.....

Wanneer loopt hij leeg?

.....



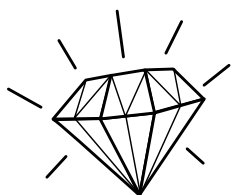
Voel-batterij

Wat laad hem op?

.....

Wanneer loopt hij leeg?

.....



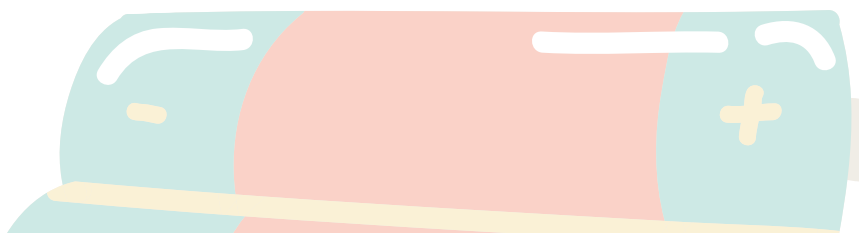
Waarde-batterij

Wat laad hem op?

.....

Wanneer loopt hij leeg?

.....



Toelichting batterijen

Lichaamsbatterij

Je lichaamsbatterij is de energie in je lichaam die je nodig hebt om fysieke inspanning aan te kunnen. Deze kun je opladen door bijvoorbeeld te eten, te bewegen of te rusten.

Denkbatterij

Denkbatterij is de energie van je gedachten en wat je bijvoorbeeld allemaal tegen jezelf zegt of de focus die je hebt. Deze kun je opladen door jezelf uit te dagen op cognitief gebied of door positieve dingen te denken (gedachtekracht).

Gevoelsbatterij

Gevoelsbatterij is de energie die je haalt uit motivatie, plezier en verbondenheid met wat je doet. Deze kun je opladen door te doen waar je je fijn bij voelt, zodat er positieve emoties ervaren worden.

Waardebatterij

Bij de waardebatterij gaat het om waarden waar je liefde voor voelt en waarvan je voelt dat ze waar(devol) en belangrijk voor je zijn. Je waarden kunnen je houvast geven, omdat ze je voeden en rust geven. Als je trouw bent aan je waarden voel je dat je goed bezig bent. Trouw zijn aan je persoonlijke waarden is voor jou betekenisvol en geeft je energie. De waardebatterij kun je opladen door dingen te doen die je waardevol vindt.