

Opdracht:
Het energiewiel.

Als het goed is heb je de theorie over energie verdeling uit Positief Egoïsme of de e-learning van positief egoïsme of het e-book doorgenomen.

Zo niet, dan doe dit eerst.

Vul nu met deze theorie in het achterhoofd de onderstaande modellen in. Begin eerst met het 100% wiel. Hoe vul je deze in en verdeel je de energie?

Kijk hier even goed na.

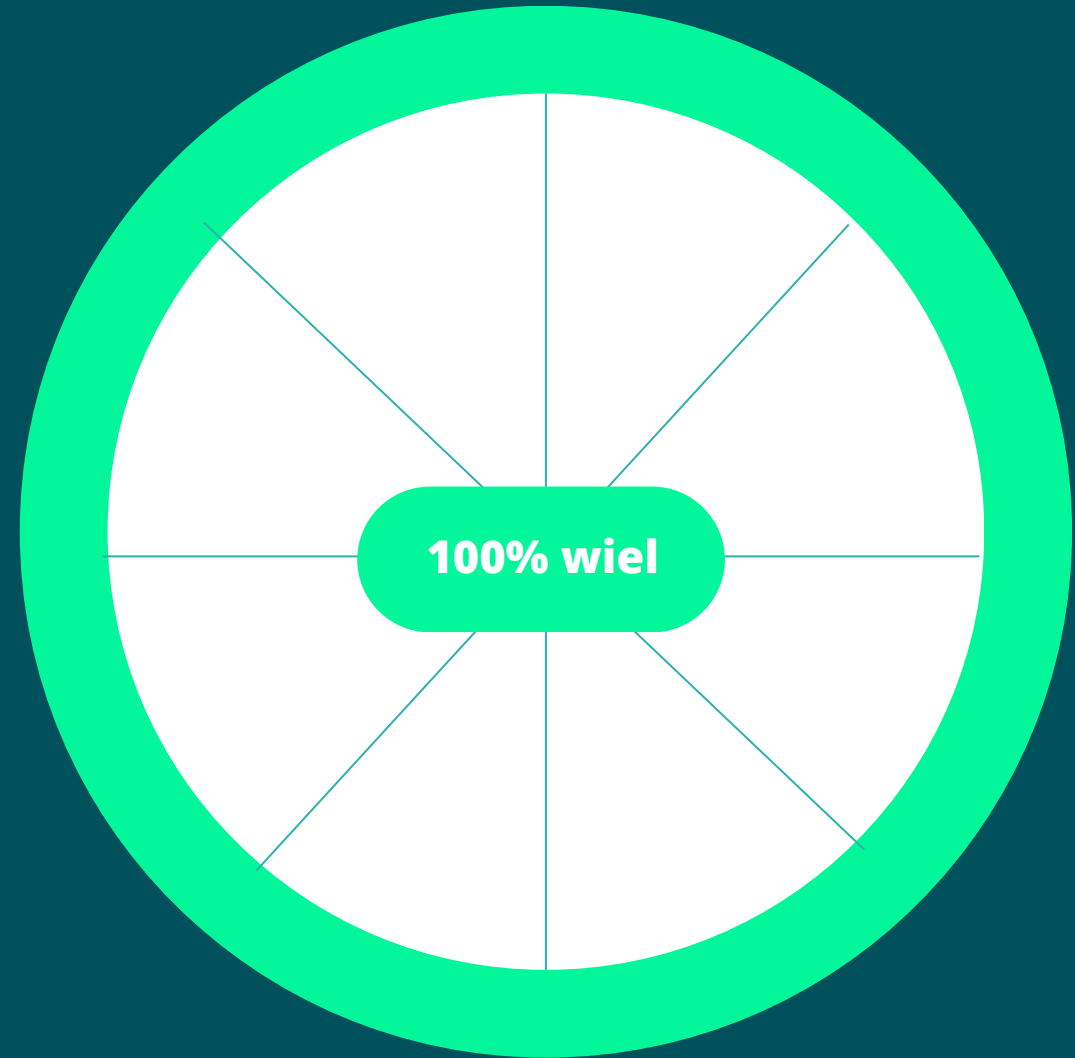
Vul nu ook het 80% wiel in.

Vergelijk nu de twee wielen met elkaar.

- >> Wat valt je nu op?
- >> Herken je dit voor jezelf?
- >> Wat zou anders kunnen?
- >> Waarvan ben je je nu bewuster?

Energie:

Het 100% wiel. Print dit blad af en vul voor jezelf in hoe jij nu je energie verdeeld op een dag. Denk hierbij aan: hobby, sport, reistijd, werk, vriendschap, familie, kinderen, partner, eigentijd, tuin, poetsen, social media, tv/ Netflixen etc. verdeel vervolgens de 100% energie die je uit hebt te geven.



Energie:

Het 80% wiel. Print ook dit blad. Nu vul je de het 80% wiel in met dezelfde activiteiten als bij het 100% wiel. Ook hier maak je weer een verdeling maar nu met de 80% die je uit te geven hebt.

