

# ENERGIE OP PEIL

## Duid aan hoe het met je energie is gesteld

	zelden	af en toe	meestal	altijd
Ik heb genoeg energie om al mijn dagdagelijkse activiteiten te kunnen volbrengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bruis van de energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na het avondeten zit ik nog vol energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verheug mij op een nieuwe dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Duid je score aan op de batterij ( **zelden** = 1 vakje, **af en toe** = 2 vakjes, **meestal** = 3 vakjes en **altijd** = 4 vakjes)



# ENERGIE OP PEIL

Wat zorgt ervoor dat je energie krijgt (op school, in de vrije tijd, thuis, ...)?  
Geef enkele voorbeelden.

.....

.....



.....

.....

.....

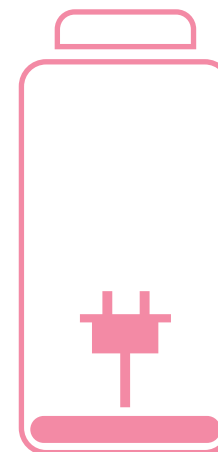
.....

.....

Wat kost je energie? Wat zorgt ervoor dat je energie daalt?  
Geef enkele voorbeelden.

.....

.....



.....

.....

.....

.....

# ENERGIE OP PEIL

## Heb je het gevoel dat je energiebalans in evenwicht is?

Duid aan voor jezelf of je energieoverschot hebt, eerder een tekort of een evenwicht.

energie tekort



energie in evenwicht



energieoverschot

