

Hvad giver energi & hvad dræner?

Brainstorm og skriv ALT ned uden at sortere.

Du kan bare printe så mange sider du har brug for.

Ting der giver dig energi:

Ting der dræner dig:

Sørg for at gøre ENDNU mere af det der giver dig energi.
Måske nogle af tingene på din liste er nemmere at gå til end andet - så snart der!
Og sørg for at minimere de ting der dræner dig for energi mest muligt.