

CHALLENGE 2:

WAAR KRIJG JIJ ENERGIE VAN?

Er valt zoveel te kiezen: van welke outfit je aantrekt tot welke studie je wilt volgen. Of je naar training gaat, nog even je boeken induikt of toch dat ene feestje meepakt. En zo gaat dat de hele dag door! Niet gek als je daar FOMO door ervaart en daarom dagen wij jou uit.

Hoe werkt de challenge?

1

Schrijf een week lang elke avond op wat jouw energiegelvers en -nemers zijn. Wat vond je tof? Dat kan van alles zijn. Van een goed gesprek met een vriend(in) of het luisteren van je favo nummer. En welke activiteiten kosten je juist energie?

2

Wat valt je op als je naar jouw energiegelvers en -nemers kijkt? Als je weet waar je energie van krijgt en wat je belangrijk vindt, dan kun je makkelijker keuzes maken die bij je passen.

3

You can do it! Denk aan een keuze die je nu of binnenkort wilt maken en bepaal hoe je deze energiegelvers en -nemers meeneemt in die keuze.

Doe jij mee? [DM ons](#) bij vragen en veel succes!