

WERK *plezier*

Overloop een gemiddelde werkdag en verzamel zoveel mogelijk pleziergevers - en vreters (minstens 20) en schrijf ze in de bijhorende kaders.

PLEZIER *gevers*

PLEZIER *vreters*



DE BALANS

Ga na hoe bij jou de verdeling tussen pleziergevers en – vreters is. Is er een goede balans of kan je nog wat meer pleziergevers in je leven toevoegen en de pleziervreters verminderen.

NEXT STEPS

Je gaat nu een concreet stappenplan maken. Wanneer ga je welke pleziergevers toevoegen? Hoe ga je het aanpakken bepaalde pleziervreters te verwijderen of de intensiteit ervan te doen verminderen?

PLEZIER <i>gevers</i>	PLEZIER <i>vreters</i>

WAT HEB JE DAARVOOR NODIG?

Van jezelf?

Van anderen?