

DURF TE ZIJN WIE JE BENT

Energie' (<Fr.<Gr.), v. (-ën), 1. (van pers.) kracht waarmee men iets doet, naar iets streeft; geestkracht, veerkracht; nadruk; klem; **-bron**, v. (m.) (nen), zaak of stof die energie in enigerlei vorm levert;

Bron: Van Dale Groot woordenboek der Nederlandse taal

Cornelis Schuytlaan 7
2324 VD Leiden
T. 06 22 96 42 10

ENERGIE

Momenteel is er veel om energie te doen. De tv spotjes over overstappen naar betere, goedkopere energieleveranciers doen het goed. Maar ook energiedrankjes worden aangeprijsd om daarmee nog meer arbeid in de breedste zin van het woord te kunnen leveren.

Is dat ook allemaal goed voor jou, krijg je daarmee meer plezier in de dingen die je doet? Of is het meer omdat het zo hoort, de ander er baat bij heeft of omdat je het moet van 'jezelf'? Waar krijg jij energie van, wat is voor jou een energiebron?

ENERGIEBRONNEN NIEUWE WORKSHOP

Bij energiebronnen denk je misschien meteen aan voedsel of misschien wel aan groene energie of zo. Maar wat te denken van energiebronnen voor jezelf. Ben jij je bewust van je eigen energiebronnen, van die dingen waar jij plezier aan beleeft en energie van krijgt? En doe je er ook wat mee?

Zet alleen deze vraag je al aan het denken? In de workshop Energiebronnen ga je op zoek naar jouw belangrijkste energiebron, wordt hier vorm aan gegeven en krijg je handvatten om daar in de toekomst op een positieve manier mee om te gaan. Voor meer informatie kun je kijken op de website onder het kopje workshops (of via de link in de mail).

ENERGIE TIP

Het is bekend dat om energie te besparen je de verwarming een graadje lager kan zetten. Maar wist je ook dat deze actie je op weg kan helpen om een nieuwe energiebron aan te boren? Wat doe je als het frisser in huis wordt en je de verwarming (nog) niet hoger wilt zetten? Ja... dan trek je een dikke trui of vest aan. En waarom deze niet zelf maken? Kijk eens op www.jessica-tromp.nl voor patronen maar ook voor de beginselen van het breien en mogelijk jouw nieuwe energiebron (mits je een beetje een geduldig typetje bent).

LAATSTE KANS DIT JAAR!

Ben jij benieuwd hoe je omgaat met verschillende situaties, en wil je dit op een spelende manier ervaren? Neem dan nog voor het nieuwe jaar deel aan de workshop *ontmoeten* op 14 november. Voor meer informatie kun je kijken op de website onder het kopje workshops (of via de link in de mail).

Heb je vragen of wil je meer informatie, kijk dan op mijn website:

www.persoonlijkebegeleiding.net