

# Physical life



38

## Energiegevers & energienemers

MANIFEST YOUR MAGIC LIFE DOOR DAPHNE BREEDVELD



Verhoog je  
energie  
door te  
kiezen voor  
dat waar je  
blij van  
wordt én  
energie van  
krijgt

## Welkom

Weet jij wat jou energie geeft?

Weet jij waar je jezelf van oplaadt?

En ben je je ook bewust van wat jouw energie neemt? Jou energie kost?

## Energiegever

Energiegevers zijn activiteiten, dingen die jij doet of mensen die jou energie een boost geven en daarmee jouw energieniveau verhogen.

**Voorbeelden** van energiegevers zijn:

*hobby's, dingen die je graag doet, sporten, muziek, wandelen, in de natuur zijn, geven, loslaten waar jij je druk om maakt, focussen op wat er goed is, vriendelijk zijn, liefdevol zijn, oprechte interesse hebben, in het nu zijn, dankbaarheid en betrokkenheid bij anderen hebben.*

## Energienemers

Energienemers zijn activiteiten, dingen die jij doet of mensen die jou energie wegtrekken en daarmee jouw energieniveau verlagen.

**Voorbeelden** van energienemers zijn:

*Roddelen, klagen, kwaadspreken over anderen, stress, in het verleden leven, geen aandacht hebben voor anderen, afspreken met mensen die roddelen of klagen, focus op alles dat niet fijn of goed is, je zorgen maken, jaloezie, geheimen hebben, financiële zorgen hebben, woede en haat voelen naar anderen.*

# Energiegevers

*Activiteiten, dingen die je doet of mensen die jou energie geven*

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

○ \_\_\_\_\_

# Energienemers

*Activiteiten, dingen die je doet of mensen die jouw energie nemen*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Wat valt je op aan jouw lijstjes?

Is er iets dat jou opvalt aan beide lijstjes?

*Heeft het ene lijstje bijvoorbeeld meer items dan het andere?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pak je (digitale) agenda erbij en kijk eens hoeveel tijd je afgelopen week aan energiegevers hebt besteed. Doe hetzelfde voor de energienemers. Hoe is de verhouding? En voel jij je hier goed bij?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Waar wil je graag **meer** aandacht aan besteden?

---

---

---

---

---

---

Waar wil je graag **minder** aandacht aan besteden?

---

---

---

---

---

---

# Energy flows

## where attention goes

*De energie stroomt daar waar jij jouw aandacht aan geeft*

**Wat kun jij NU doen om dit te veranderen?**

*Plan bijvoorbeeld een activiteit in die jou energie geeft of spreek met iemand af waar jij energie van krijgt.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Have fun!



©The Good Vibes Academy (2024)

Ontwerp: Daphne Breedveld

Tekst: Daphne Breedveld

Fotografie: Linda Hemmes

[www.daphnebreedveld.nl](http://www.daphnebreedveld.nl)

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, zonder dat je dat vooraf schriftelijk aan mij hebt gevraagd.

# Manifest your Magic life

for a happy, healthy and magic life