

Mindmap

BRENG JOUW MOTIVATIE IN KAART

In deze Mindmap creëer je eenvoudig een helder overzicht en breng je jouw motivatie in kaart. Door in te zoomen op wat voor jou écht belangrijk is, kan je makkelijker doelen stellen die bijdragen aan een sterke energiebalans.

NAAM: _____ JAAR: _____ CONCLUSIE: _____ MIJN GROOTSTE DOEL: _____

WAT VIND IK BELANGRIJK?

Gezin:
Werk:
Sport:
Gezondheid:
Ontspanning:

WAT GEEFT MIJ ENERGIE?

Gezin:
Werk:
Sport:
Gezondheid:
Ontspanning:

WAT KOST MIJ ENERGIE?

Gezin:
Werk:
Sport:
Gezondheid:
Ontspanning:

WAT MAAKT MIJ GELUKKIG?

Gezin:
Werk:
Sport:
Gezondheid:
Ontspanning:

MAMA

#KEKINBALANCE



MOM IN BALANCE