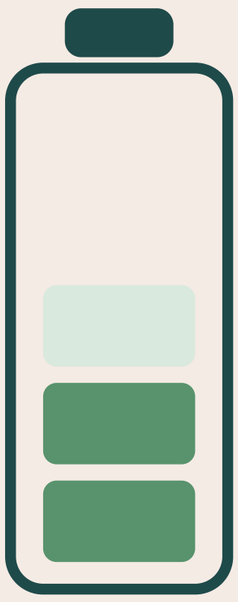
Wat laadt jou op, wat vreet energie?

Je energie is als een batterij: sommige dingen laden hem op, andere trekken hem leeg. Allebei horen erbij. **Het gaat om de balans over de hele week.** Wie alleen maar geeft en nooit oplaadt, raakt leeg.

Energievreters

- Te lang scrollen zonder dat je het doorhebt.
- Uitstellen: de taak blijft in je hoofd zeuren.
- Slecht of te kort slapen.
- Gedoe of ruzie die blijft hangen.
- Altijd "ja" zeggen terwijl je "nee" bedoelt.

Vreters zijn niet verboden. Maar weet wat ze kosten.



check jezelf:
hoe vol is je batterij nu?

Opladers

- Bewegen en buiten zijn.
- Tijd met mensen bij wie je jezelf kunt zijn.
- Iets afmaken: klaar is een fijn gevoel.
- Muziek, gamen, sport of iets creatiefs, met mate.
- Slaap: de snelste oplader die er is.

Plan je opladers in, net als je huiswerk. Anders verliezen ze het van de vreters.

Probeer dit eens: schrijf een dag lang op wat energie gaf en wat energie kostte. Kies daarna één vreter die je kleiner maakt en één oplader die je vaker doet.

Zo bewaak je je batterij, met drie levensvaardigheden:

Zelfbewustzijn
Ik weet wat mij oplaadt en wat mij leegtrekt.

Omgaan met stress
Ik plan mijn opladers bewust in.

Interpersoonlijke relaties
Ik zoek mensen op die energie geven.

Gebaseerd op het draagkracht-draaglastmodel en de energiebalans. Gebouwd op de 10 levensvaardigheden van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Versie 1.0 · augustus 2026 · CC BY-NC 4.0.