**Oefening 1**

**Werkvel *Stoplichten***

Hoe kleurt jouw stoplicht in zijn algemeenheid voor werk, privé en jezelf (ik)? Als een of meer bolletjes op geel of rood staan, is actie noodzakelijk. De voortgang kun je monitoren op verschillende data.



**Datum**

rood geel groen **Werk **  **Privé **  

**Ik **  



**Datum**

rood geel groen **Werk **   **Privé ** 

**Ik **  



**Datum**

rood geel groen

**Werk ** 

**Privé **   **Ik **  



**Datum**

rood geel groen

**Werk ** 

**Privé **   **Ik **  



**Datum**

rood geel groen **Werk **   **Privé **  

**Ik ** 



**Datum**

rood geel groen **Werk **   **Privé ** 

**Ik **  

**46 STRESS TE LIJF** MET ENERGIE