**Energiaháztartásom**

Kérem, olvassa el az alábbi táblázat szövegét, és az instrukcióknak megfelelően gyűjtsön minél több a táblázat adott részébe illeszthető energiacsökkentő, illetve -növelő dolgot!

|  |  |
| --- | --- |
| **Ezek a tevékenységek, helyzetek, környezet, amik növelik az energiáimat:** | **Ezek a tevékenységek, helyzetek, környezet, amik csökkentik az energiáimat:** |
| **Mit teszek energiám növelésére?** | **Mit teszek az energiáimat csökkentő hatások elkerülésére?** |

NYUGOD-TAN©

NKE HHK KVKT Pszichológiai Szakcsoport©