

## Week 5

### Opdracht 1:

Vul de onderstaande tabel in! (Of maak zelf een tabel in je eigen werkboekje)

Waar krijg je mentale energie van? Waar krijg je fysieke energie van? Wat kost er juist fysieke en mentale energie? Door hier beter inzicht in te krijgen kun je de balans opmaken en starten met het maken van betere keuzes om jezelf te ondersteunen.

Mentale energie +	Fysieke energie +	Mentale energie -	Fysieke energie -

### Opdracht 2:

*Tea with your thoughts!*

Maak de ruimte voor de gedachten/regels die in de weg zitten om te luisteren naar je hongergevoel en nodig ze uit op de thee. Door ze te erkennen en gerust te stellen, ontstaan er langzaamaan meer ruimte voor de originele communicatie vanuit je lichaam. En vraag jezelf: hoe voelt een JA en hoe voelt een NEE in je lichaam? Speel daarmee. Vraag bijvoorbeeld als je twijfelt aan je lichaam wat het wil.

*Vertrouw erop dat als je dit gaat oefenen, je vanzelf meer duidelijkheid krijgt.*

### Opdracht 3:

Welke eet en drink gewoontes heb je? Wat heb je van je ouders meegekregen en welke wil je graag voortzetten en welke doen je eigenlijk geen goed meer?