

Jouw emotionele tas



Je kopje vullen betekent simpelweg dat je je mentale, emotionele of fysieke energievoorraden moet aanvullen, zodat je niet opbrandt.

Het belangrijkste is om te erkennen dat je kopje leegloopt voordat je merkt dat je probeert leeg te werken.

Het leven kan druk zijn, maar je kunt pas voor anderen zorgen als je eerst voor jezelf zorgt. Dus pak een kopje thee en besteed wat tijd aan het nadenken over de acties die je moet ondernemen om je ziel gelukkig te houden.

Wat vult mijn tas?

Waar loopt mijn tas van leeg?

Hoe weet ik of mijn tas bijna leeg is?