

PERSONAGRAM

Doel: welke personen geven je energie en welke kosten je energie

1. Geef jezelf een plek in de cirkels door een hartje te tekenen.
Sta je zelf in het midden van je eigen leven, dan mag je het hartje precies in het midden plaatsen.
Als je wat meer aandacht aan jezelf zou kunnen besteden, sta je misschien wel verder van het middelpunt af.
2. Teken met groen de verschillende mensen die een energie verhogende rol hebben in je leven en zet ze op de afstand en plaats die passend is (zoals het nu is).
3. Teken met rood de verschillende mensen die een energie verlagende rol hebben in je leven en zet ze op de afstand en plaats die passend is (zoals het nu is).
4. De cirkels geven de afstand tussen jou en de getekende personen weer.

Vraag 1: Welk inzicht krijg je door de rode en groene mensen?

Vraag 2: Welk inzicht krijg je door de verschillende posities en wat zou je willen veranderen?

