

Naam:

Datum:

Bewust oefening

Voordat je de vragen beantwoord; Adem in en rustig weer uit

Hoe voel ik mij op een schaal van 1 tot 10, leg uit

Waar krijg ik energie van? Schrijf zoveel mogelijk op!

Wat ga ik deze week van bovenstaande als eerste inzetten?

Liefs, Sonja