

## 14.06 Goed voor mezelf zorgen

En... hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Mijn plus-activiteiten (die bevorderen het gevoel dat ik leef)

---

---

---

---

---

---

---

---

Mijn min-activiteiten (die putten me uit)

---

---

---

---

---

---

---

---

Dingen die ik plezierig vind

---

---

---

---

---

---

---

---

Dingen waar ik goed in ben en die me voldoening geven

---

---

---

---

---

---

---

---

Dingen die ik echt met aandacht kan doen

---

---

---

---

---

---

---

---