

VAN BUITEN NAAR BINNEN REFLECTIE

Dag en datum _____

Hoe voel ik mij nu?

Geen idee?
Wat past het beste?

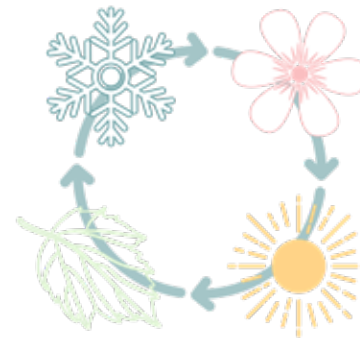
- Boos
- Bang
- Blij
- Bedroefd
- Beschaamd
- Neutraal

Wat voel ik precies en
waar in mijn lijf?

Als mijn lijf kon praten, dan zou het
tegen mij zeggen:

Wanneer voelde ik een geluksmoment?

Fase in cyclus



Dit merk ik aan:

Waar verlang ik naar?

Welk advies wil ik mijzelf geven?