

Welke kleine, haalbare acties heb je de afgelopen week gedaan?

Op welke manier dragen deze bij aan wat echt belangrijk voor je is?

Welke acties heb je niet gedaan?

Welke uitdagingen kwam je tegen?

Met welk aspect van jezelf heeft dit te maken?

Zo terugkijkend, hoe voel je je over de afgelopen week?

*Neem even een moment om onvoorwaardelijk van jezelf te houden.*