



ZELFZORG 2



Welke zaken geven mij energie?
Waaraan beleef ik plezier?

Wanneer en hoe kan ik me ontspannen? Wanneer kom ik tot rust?

Hoe vaak heb ik op een dag een moment echt helemaal voor mij?
Hoe vaak heb ik een moment om even stil te staan en op adem te komen?

Hoe kan ik mijn batterijen opladen?

Indien ik één moment in de week zou reserveren alleen voor mij, wanneer zou dat dan zijn?

Wat zou ik dan het allerliefst doen met die tijd?