

Dag 14

TROOSTVOEDING

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je
wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

TroostVoeding

Waar troost of beloon ik mezelf mee?

Eten

Snacks

latenight snacks

Alcohol of suiker
