

Dag 19

REGIE, AUTONOMIE EN VERANTWOORDELIJKHEID

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 heb ik nodig om toe te passen wat ik leer?
Wat helpt mij om te blijven oefenen, ook als het lastig
is?
