

<b>Datum:</b>				
Wat doe ik? Wat voel ik?				
Wat gebeurt er in mijn lichaam?				
In welke staat zit ik vermoedelijk + valkuilen				
Wat kan helpen? Wat heb ik nodig?				
Heeft het geholpen? Wat heb ik ervaren? (invullen na uitproberen)				

