

Houd een zelfcompassie-dagboek bij

Een plek waar je jezelf veilig kunt uitspreken kan je zelfbewustzijn doen groeien en je probleemoplossend vermogen verbeteren.

Kies jouw opdracht:

Waarvoor ben ik dankbaar?

Wat maakt me gelukkig?

Wat zegt mijn gevoel?

Waar denk ik aan?


