



Stap 4

Opdracht 6

1. KOOP EEN MOOI KLEIN BOEKJE DAT MAKKELIJK IN JE TAS PAST.

2. SCHRIJF ELKE DAG IN JE WITBOEK. ALS HET JE EVEN LUKT SNEL NADAT ER IETS POSITIEFS GEBEURDE EN ZEKER OP EEN VAST TIJDSTIP DAT VOOR JOU GOED UITKOMT. IN DE TREIN? VOOR JE GAAT SLAPEN? NA HET ETEN?

3. LEES AF EN TOE ALLES WAT JE EERDER OPGESCHREVEN HEBT OVER EN DOE DAT VOORAL ALS JE JE SOMBER VOELT OF ALS ER IEMAND JE KRITIEK HEEFT GEGEVEN OF ALS JE BAALT.

4. VIER JE OVERWINNINGEN, HOE KLEIN ZE OOK ZIJN! SPREEK MET JEZELF AF WAT JE GAAT DOEN OF MAG KOPEN VOOR JEZELF ALS BELONING.

REMINDER: