



ZORG VOOR JEZELF

# Stap 8

## Opdracht 10

**VUL HET KORTE EN LANGE TERMIJN EFFECTEN SCHEMA IN VOOR FOUTEN DURVEN MAKEN/GEEN FOUTEN MOGEN MAKEN. JE KUNT DIT OOK DOEN VOOR HOGE EISEN AAN JEZELF STELLEN EN LAGE EISEN AAN JEZELF STELLEN. PROBEER HIERBIJ ECHT JE EIGEN GEVOEL TE BENOEMEN.**

FOUTEN DURVEN MAKEN:

GEEN FOUTEN MOGEN MAKEN:

KORTE TERMIJN STRAF:

KORTE TERMIJN BELONING:

LANGE TERMIJN BELONING:

LANGE TERMIJN STRAF: