



Energie voor Jezelf

Opdracht 5

NOTEER MAXIMAAL 10 BEWEGINGEN OF ACTIVITEITEN WAAR JE VOORZICHTIG BENT OF ANGST ERVAART VOOR PIJN OF EXTRA VERMOEIDHEID. OP 1 ZET JE DE BEWEGING WAARBIJ JE HET MINST VOORZICHTIG OF ANGSTIG BENT EN OP 10 NOTEER JE DE BEWEGING WAARBIJ HET VOORZICHTIGST OF HET ANGSTIGST BENT. GA DAARNA AAN DE SLAG GRADED EXPOSURE. EN NOTEER JE ERVARINGEN.

BEWEGING/ ACTIVITEIT

SCORE 0-10:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ERVARINGEN GRADED EXPOSURE: