

C H E C K L I S T R E F L E C T I E

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



C H E C K L I S T

- ☐ GENOEG GROETEN EN FRUIT
- ☐ BEWEGEN
- ☐ WATER DRINKEN
- ☐ HORMONEN
- ☐ EIWITTEN
- ☐ STRESS / ONTSPANNING
- ☐ PORTIES NIE TE GROOT
- ☐ PLANNING
- ☐ SLAAP

WAAR LIGT MIJN KRACHT

MOTIVATIE

Boodschappen

(ook voor mijzelf...)

WANEER KAN IK
ONTSPANNEN?

WAAR BEN JE DANKBAAR
VOOR



WAT GAAN WE ETEN
DEZE WEEK

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

2 TIMOTEÛS 1:7 BB.

GOD HEEFT ONS GEEN GEEST
VAN ANGST GEGEVEN,
MAAR EEN GEEST
VAN KRACHT, LIEFDE EN ZELFBEHEERSING.



VOLG @MINDERENDEJONG