

Mijn dagelijkse intentie

Onderdeel van: Psychologische Flexibiliteit

Datum: _____ **Mijn kernwaarde voor vandaag:** _____

Ochtend: wat is mijn intentie?

Welke kleine stap ga ik vandaag zetten in de richting van mijn waarden?

Avond: Reflectie

Hoe ben ik omgegaan met ongemak? Wat heb ik opgemerkt bij mezelf?

Geleerd voor morgen: