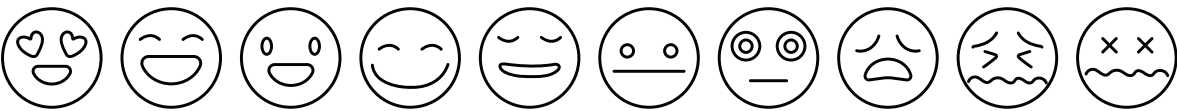


Waar sta ik nu?

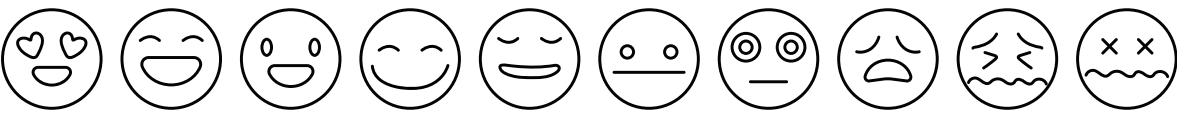
____/____/20____

Welke drie zaken/gevoelens/gedachten wil ik bereiken of verbeteren de komende weken?

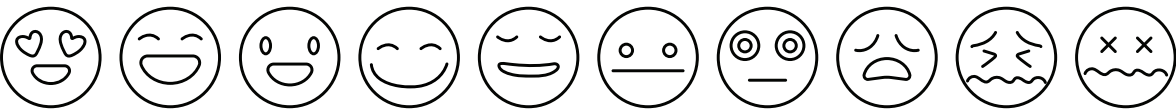
Hoe ver sta ik nu met mijn body confidence?



Hoe ver sta ik nu met mijn self love?



Hoe voel ik me meestal?



Dit heeft me afgelopen periode goed geholpen.

Zo wil ik zijn en mezelf voelen over een maand.

Nog iets dat je over jezelf wil herinneren?

Nog iets dat je aan je toekomstige zelf wil meegeven?

[illegible]