



DAG 4: MIJN FYSIEKE GESTELDHEID

Hoe voelde mijn lichaam in de afgelopen periode?

In welke behoeftes van mijn lichaam heb ik voorzien?

Welke behoeftes heb ik niet of weinig beantwoord?

Welke zelfzorg en voeding ondersteunde mijn lichaam goed?

Wat heeft mijn lichaam nodig om gezond en levendig te zijn?