

**Vergroten draagkracht**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Welke tip(s) heb je uitgeprobeerd? | Wanneer en in welke situatie heb je deze uitgeprobeerd?  | Wat was het resultaat? Je gevoelens en gedachten? | Hoe voelde je je daarna? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |