

Jouw dagelijkse *Positiviteitscheck*

1. Heb ik vandaag een positieve gedachte over mezelf gehad?
2. Heb ik vandaag een positieve gedachte over iets of iemand uit mijn omgeving gehad?
3. Heb ik vandaag ergens om kunnen lachen?
4. Heb ik vandaag een of meerdere kwaliteiten van mezelf durven in te zetten?
5. Heb ik vandaag minimaal 15 minuten helemaal 100% voor en met alleen mezelf genomen?
6. Heb ik vandaag de tijd genomen voor mijn gedachten & gevoelens?
7. Heb ik mij vandaag begrepen gevoeld?
8. Heb ik mij vandaag geliefd gevoeld?
9. Indien nodig gehad: heb ik alternatieven kunnen bedenken voor iets wat -eerst- niet lukte?
10. Indien nodig gehad: heb ik hulp durven vragen?
11.
12.