

WDY ONTSTRESS WEEKPLANNER

Winter edition



DEZE WEEK WIL IK ME ZO
VOELEN:



self-care goals

m

d

w

d

v

z

z

Ik ben dankbaar voor:

Wat ik wil loslaten:

Wat ik aan mezelf kan waarderen

**Acties om te nemen om de druk
te verminderen:**

dream space

