

	Dit doe ik al goed:	Score	-	+/-	+	+/+	Actiepunt:
1. Slapen		-/-					
2. Voeding							
3. Bewegen							
4. Reflecteren							
5. Rust							
6. Focus							
7. Ventileren							
8. Grenzen stellen							
9. Zelfvertrouwen							
10. Ergens in geloven							