

Maand 1:

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?			
1° maand – 1° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?			
1° maand – 2° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?			
1° maand – 3° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?			
1° maand – 4° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Wat voor nuttigs of aangenaams heb ik gedaan?			
1° maand – 5° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Maand 2

Waarover was ik dankbaar of tevreden?			
2° maand – 1° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Waarover was ik dankbaar of tevreden?			
2° maand – 2° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Waarover was ik dankbaar of tevreden?			
2° maand – 3° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Waarover was ik dankbaar of tevreden?			
2° maand – 4° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Waarover was ik dankbaar of tevreden?			
2° maand – 5° week	Voormiddag	Namiddag	avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Indien u intensiever wil werken aan het opbouwen van uw zelfvertrouwen, kan u het online zelfhulpprogramma “Mijn Kwartier” volgen op www.mijnkwartier.be

Dit online zelfhulpprogramma zal u helpen om alle stress en hindernissen te overwinnen en uw charisma in 30 dagen moeiteloos op te bouwen.

Gratis zelftest
www.mijnkwartier.be