



Succes- logboek

**Houd in dit logboek AL je successen bij,
groot en klein. Hoe je dat doet, moet je
zelf weten: schrijven, tekenen, plakken,
schilderen, wat je maar wilt.**

**Kies een onderwerp uit, dat je bij je behaalde succes
vindt passen en leef je uit.**

**Het allerbelangrijkste is dat je niet één succes
vergeet te vermelden.**

**Noteer ze allemaal,
het liefst met datum.**

**De vragen die we bij het onderwerp hebben gezet
dienen als voorbeeld, om je op gang te helpen.**

**Hou je daar niet aan vast als het je niet aanspreekt,
maak je eigen invulling van het onderwerp.**

**Het is leuk om bij te houden wat je bereikt hebt. Omdat je het anders misschien
vergeet. Ik geloof ook in het vieren van kleine successen. Want elk succesje is
er een!**

**Ga jij je successen bijhouden?
Mail me en ik stuur het je toe.**

Eiwitten

Bijvoorbeeld: Wat heb je toegepast?



Surrogaat voeding

Bijvoorbeeld: Welke keuzes heb je gemaakt?



Rust Roest

Bijvoorbeeld: Welke doelen heb je gesteld?



Informatie over diëten

Bijvoorbeeld: Wat doet deze informatie met je?

