

Werkblad bodyscan

Doe de komende twee weken elke dag één keer de bodyscan. Schrijf op wat je beleefde, wat je opviel, hoe moeilijk of makkelijk het was, wat je tegenhield als het eens een dag niet lukte.

Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	
Dag 5	
Dag 6	
Dag 7	
Dag 8	

Dag 9	
Dag 10	
Dag 11	
Dag 12	
Dag 13	
Dag 14	