

Thema: Ritme, voorspelbaarheid & jouw natuurlijke flow


Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Welke dingen doe jij graag elke dag op dezelfde manier?**

Denk aan kleine gewoontes zoals hoe je je dag begint, hoe je graag speelt of wat je rustig maakt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2: Wat helpt jou om rustig te blijven als jouw ritme verandert?**


Misschien neem je een pauze, adem je rustig, of zoek je iets vertrouwds om je heen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


 **Vraag 3: Welke ritmes maken jou blij?**

Denk aan muziek, stappen, spelletjes, bewegen of dagelijkse gewoonten die goed voelen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** Iedereen heeft wel een favoriete dag. Vertel stap voor stap hoe jou favoriete dag eruit ziet.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 “Volg jouw eigen unieke ritme en je zult door de dag dansen” 