

DAGBOEK

Talk on the Go

Coaching

DATUM ____/____/____

C H E C K L I S T

- ☐ GELACHEN
- ☐ IETS NIEUWS GELEERD OF GEPROBEERD
- ☐ 30 MINUTEN BEWOGEN
- ☐ IETS GEZONDS GEGETEN
- ☐ GOED GEDRONKEN
- ☐ EEN COMPLIMENT GEGEVEN
- ☐ MIJN GEVOEL UITGESPROKEN
- ☐ IETS GEDAAN WAAR IK BLIJ VAN WERD
- ☐ PAUZE GENOMEN
- ☐ DAGBOEKJE INGEVULD

NOTITIES OF TEKENING



HIER BEN IK DANKBAAR VOOR:

HOEVEEL UUR GESLAPEN



HOEVEEL GEDRONKEN



DIT VOND IK LEUK AAN VANDAAG:

HUMEUR



BOOS MOE VERDRIETIG TOP BLIJ