

ZELFZORGCANVAS

DIMENSIES	Op welke STRATEGIEËN wil ik de komende periode inzetten?	Mijn PRAKTIJKEN:	
		MINIMALE INSPANNING	MAXIMALE INSPANNING
LICHAMELIJK	Voeding		
	Beweging		
	Herstel		
	Impact		
MENTAAL	Focus		
	Aspiratie		
RELATIONEEL	Authenticiteit		
	Verbinding		
SPIRITUEEL	Meditatie		
	Wijsheid		

ZELFZORGCANVAS

	Mijn ideale week: Welke praktijken wil ik op het einde van de komende 10 weken in mijn leven hebben geïntegreerd? Schrijf hieronder de praktijken die je op welke dag wil doen.	Mijn geplande week: Wat zijn mijn weekdoelen? Schrijf hieronder de praktijken die je op welke dag wil doen in de komende week.	Mijn afgelopen week: Welke praktijken heb ik op welke dagen van de afgelopen week gedaan?
Zaterdag			
Zondag			
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			