

# MENTALE DETOX WORKSHEET

SCHRIJF IEDERE DAG:

3 DINGEN DIE JE DIE  
DAG GEDAAN HEBT

3 DINGEN WAAR JE  
DANKBAAR VOOR  
BENT

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

IETS WAAR IK  
ECHT HEEL TROTS  
OP BEN!

