

# \* Oefening Bewuster leven \*

## De vragen

Stel jezelf **deze 3 vragen** per hoofdonderwerp:

1. **Wat werkt niet (goed)?**
2. **Wat is een mogelijk betere keuze?**
3. **Wat is de beste keuze voor mij?**

Tip: *Neem je antwoord op als audio, of noteer op papier, Of noteer in een excelsheet.*

Voedsel .....

Water .....

Slaap .....

Beweging .....

Gezondheid .....

Bewustzijn .....

Relaties .....

Werk .....

