

Week 20: slaap

Sta 2 keer per dag stil hoe dat je ademhaalt. Wat voel je bij die ademhaling? Ervaar je vooral gedachten in je hoofd? Voel je vooral fysieke sensaties?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zit jouw bioritme in elkaar op dit moment?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Herinner jij je dromen altijd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Pas een paar tools van intermittent living toe deze week.

Beluister de podcast "spreekuur met Dokter Servaas":

- Aflevering over Intermittend Living met Siebe Hannosset

***kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**

Make-up en skincare

Wat heb jij bijgeleerd ivm make-up en skincare? Wat ga jij anders doen nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

The logo consists of a large, light green circle containing a smaller, light green hexagon. Inside the hexagon, the letters 'PWWM' are written in a bold, light green, sans-serif font.

PWWM