

Reflectie

1. Met welke intentie ben je in het traject gestapt 3 maanden geleden? Wat wou je er graag uithalen?

2. Is dit je gelukt?
Waarom wel/niet?

3. Maak een lijstje van de dingen die je behaald hebt:

4. Hier ben ik..

het meest trots op;

het meest dankbaar voor:

5. Heeft het traject een invloed gehad op je geluksgevoel? Hoe wel/niet?

6. Heeft het traject de manier waarop je naar bewegen kijkt verandert? Hoe wel/niet?

6. Dit gaat mij het hardste bijblijven:

7. Dit zijn mijn doelen voor na het traject: