

Tracker Muizenstapjes

Kleine overwinningen van deze week:	M	D	W	D	V	Z	Z
Eerder gestopt met een taak, ook al was die niet af.							
'Nee' gezegd tegen iets wat me te veel energie kost.							
Eén grote opdracht in 3 muizenstapjes gehakt.							
Stilgestaan bij een succes dat voor de buitenwereld onzichtbaar is.							
Trots gevoeld zonder dat daar een 'fanfare' voor nodig was.							
Een taak beëindigd omdat 'goed genoeg' vandaag genoeg was.							
Hulp gevraagd bij een kleine, praktische handeling.							
Gekozen voor echte rust ipv afleidend scrollen.							
Mezelf niet vergeleken met hoe ik vroeger functioneerde.							
Eén positieve kwaliteit van mezelf opgemerkt die er nog steeds is.							
Eén minuut bewust ademgehaald tijdens een rommelige dag.							
Erkend dat elke kleine stap bewijs is van mijn veerkracht							

reset

Dit kostte mij moeite:

Dit leverde mij iets op: