

Tracker

Niet zichtbaar, wel gedaan

Dit heb ik (op mijn manier) gedaan	M	D	W	D	V	Z	Z
Ik heb geluisterd naar mijn lichaam							
Ik heb een pauze genomen vóórdát het te veel werd							
Ik heb iets níét gedaan en dat was oké							
Ik heb mijn grens herkend (ook als ik 'm niet uitsprak)							
Ik ben mild geweest voor mezelf							
Ik heb mijn tempo aangepast aan hoe het écht ging							
Ik heb een moment van rust toegestaan							
Ik heb een gedachte losgelaten die me klein hield							
Ik heb iets gevraagd of gedeeld, hoe klein ook							
Ik heb mezelf niet vergeleken met hoe het 'hoort'							
Ik heb gezien wat wél lukte							
Ik heb gezorgd voor vandaag (dat was genoeg)							

reset

Dit kostte mij energie:

Dit gaf mij iets terug: