

Tracker

Jouw kracht, jouw balans

Activiteit	M	D	W	D	V	Z	Z
Bewust ademgehaald of rustmoment genomen							
Mijn grenzen gevoeld en bewaakt							
Dankbaarheidsmomentje genomen							
Een kleine overwinning behaald (bijv. dag niets uitgegeven, een gezonde keuze gemaakt)							
Iets gedaan dat mij blij of energiek maakt							
Een beperkende gedachte losgelaten							
Voldoende water gedronken							
Geoefend met positieve affirmaties							
Steun gezocht of gedeeld met iemand							
Mijn weekbudget gemaakt of bijgewerkt / financiële keuzes overwogen							
Inzicht gekregen in inkomsten, uitgaven of persoonlijke groei							
Iets opzijgezet of gespaard voor een doel							

reset

Dit kostte mij energie:

Dit gaf mij iets terug: