

BELOON JEZELF

Bewegen is soms lastig. Daarom verdien je af en toe een beloning en zeker één of meerdere compliment(en).



Geef een antwoord op deze vragen.

Wanneer vind je dat je een beloning verdient?

Je antwoord:

Welke beloning vind je leuk?

bv.: een gezellige avond met vrienden, een leuke activiteit met het gezin ...

Kies iets dat past bij je nieuwe leven.

Je antwoord:

GEEF JEZELF EEN COMPLIMENT

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Schrijf één of meerdere compliment(en) op die je jezelf wil geven: