

MOTIVATIE-VERHOGENDE OEFENING

VRAGEN DIE MIJ KUNNEN HELPEN OM MIJN MOTIVATIE TE VERHOGEN

Waarom wil ik beter slapen? Wat is er anders als ik beter slaap? Hoe ziet mijn leven er dan uit?

Hoe voel ik mij als ik beter slaap? Als alle dingen zijn zoals hierboven beschreven?

Wie kan mij tot steun zijn?

Met wat kan ik mijzelf verwennen op een mindere dag?

