

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

Hoe voel jij je als je alleen bent?
Waarom?

Wat geeft je energie en wat kost je energie?

Wanneer voelt bewegen als moeten in plaats van mogen?

Hoeveel heb je bewogen voordat je jezelf een complimentje geeft?

Wanneer voelde je je het meest verbonden met jezelf en waarom?

Wat doe je om overprikkeling te voorkomen?
Waarom helpt dat?

Waar pieker je over als het stil wordt?

Wat neem jij 's avonds mee je bed in, dat daar eigenlijk niet thuishoort?

Op welke momenten kan je oprecht genieten van eten (met anderen)?

Welk recept zou je willen delen en met wie?

Hoe toon je waardering voor je vrienden en geliefden?

Wat doe je in sociaal ongemakkelijke situaties?
Omschrijf je laatste ervaring.

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

**dokter
tamara**

Wanneer deed je voor het
laatst iets spontaans?
Hoe voelde dat?

Voor welke activiteiten zou je
meer tijd willen hebben?

Wat maakt dat je bewegen
uitstelt, terwijl je weet dat het je
goed doet?

Hoe voelt je lichaam op dagen
dat je wél genoeg beweegt?

Wat betekent verveling voor
jou? Kun je iets positiefs
bedenken hierover?

Wanneer voelde je je het
minst verbonden met jezelf
en waarom?

Hoe ziet jouw laatste uur voor
het slapen eruit... en klopt dat
met wat je nodig hebt?

Wanneer voel jij je het meest
moe, maar ga je toch door?

Wat heb je ooit geleerd over
eten wat nu niet meer bij
je past?

Wat betekent 'goed voor jezelf
zorgen' voor jou als het om
voeding gaat?

Probeer je actief nieuwe
mensen te leren kennen?
Waarom wel of niet?

Hoe definieer jij vriendschap
en wat betekent het voor jou?