

Week 5: stress

Wat geeft jou stress? Maak een lijstje:

.....
.....
.....
.....

Maak een lijstje met anti-stressmomenten & pas ze toe!

.....
.....
.....
.....

+ *Stuur me een video door als bewijs of post een video op je socials en tag jouw coach en @dylanhermansfit.

.....

*Luister de podcast "Leef je mooiste leven" afleveringen: 40, 47, 81, 83, 92

- Aflevering 40
- Aflevering 47
- Aflevering 81
- Aflevering 83
- Aflevering 92

Hoe was dit voor jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

***kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**