

Week 7: seks en zelfbeeld

*Seks = belangrijk! Doe uw ding. Volg je gevoel. Neem tijd om te communiceren over jouw seksleven met je partner

.....

Neem minder 'verloren' tijd op je gsm en tv!

*Doe dit bewust en gebruik deze tijd voor iets voor JEZELF. Laat me dit zien in je mailtje of post een video op je socials en tag jouw coach en @dylanhermansfit. Barbaars eigenlijk he. ;-)

.....

Wat vind je GOED aan jezelf? Schrijf dit op. ELKE DAG.

Volg je gevoel. Dat zit altijd goed!

Dag 1:

.....

Dag 2:

.....

Dag 3:

.....

Dag 4:

.....

Dag 5:

.....

Dag 6:

.....

Dag 7:

.....

Enz.

Hoe was dit voor jou?

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

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