



DAGELIJKS BEWUSTWORDINGSSHEMA

FRIENDLY EYES | GOEDE FOUTEN | MIJN DOEL

1 = laag
3 = gemiddeld
5 = hoog



MIJN INNERLIJKE DOEL IS: _____

WEEK 1

Dag	1	2	3	4	5	6	7
Hoe bewust was ik van mijn doel vandaag?							
Hoe ging het met Friendly Eyes voor mezelf?							
Hoe ging het met Friendly Eyes voor anderen?							
Hoe ging het met Goede Fouten?							
Hoe bewust van mij triggerwoord(en) was ik?							
Heb ik de 5 minuten online ademhaling en visualisatie gedaan?							
Heb ik de film na het oefenen bekeken?							
Optioneel: Heb ik contact opgenomen met mijn buddy?							

