|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Wat heb ik gegeten / gedronken** | **Waar / met wie** | **Wat zijn mijn gedachten / gevoel** | **Beweging (welke en tijdsduur)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Wat heb ik gegeten / gedronken** | **Waar / met wie** | **Wat zijn mijn gedachten / gevoel** | **Beweging (welke en tijdsduur)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Tijd** | **Wat heb ik gegeten / gedronken** | **Waar / met wie** | **Wat zijn mijn gedachten / gevoel** | **Beweging (welke en tijdsduur)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Wat heb ik gegeten / gedronken** | **Waar / met wie** | **Wat zijn mijn gedachten / gevoel** | **Beweging (welke en tijdsduur)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |