



## Vragen 7 dagen adem & ijs challenge Overgang

De challenge is te vinden op <https://barbaramuller.com/overgang-challenge>

### Dag 7:

Wat was de grootste uitdaging afgelopen week?

Welke positieve verandering heb ik ervaren?

Waar heb ik op dit moment het meest behoefte aan?

Wat heb ik nodig om de adem en de kou dagelijks toe te blijven passen?

Wat is mijn valkuil, die ervoor kan zorgen dat ik terugval in oude patronen en mezelf minder belangrijk ga vinden?

Wat is mijn mooiste eigenschap, die maakt dat ik toch doorzet?

### I DID IT

Hoe ga ik mezelf belonen?

Ik geef mezelf na deze 7 daagse challenge het volgende cijfer voor de onderstaande thema's, waarbij het cijfer 1 beterschap behoeft en 10 de topscore is.

Beweging:

Gezonde voeding:

Tijd voor mij:

Ontspanning:

Verbinding met mezelf:

Verbinding met de natuur:

Verbinding met anderen:

Relatie en seksualiteit:

Stress:

Doen wat ik leuk vind:

Bewustwording:

Algehele tevredenheid met mezelf:

Ik geef mijn leven een: