

## Monitor je vooruitgang

Bij 'Focus' vul je in waar je je met name op gaat richten. Bijvoorbeeld 'gedachten', 'gevoel', 'gedrag'.

Als je het prettig vindt om met lichamelijke symptomen te werken, kun je deze als focus noteren. Bijvoorbeeld 'nek en schouders', 'buik', 'ademhaling'.

<b>Focus:</b>	<b>De vooruitgang:</b>
.....	<b>Doel:</b>  <b>Wat ging goed?</b> Wk 1:  Wk 2:  Wk 3  Wk 4  Wk 5  Wk 6