



Wat is jouw favoriete Buitenplek?

Welk effect heeft 'Buiten' zijn op jou?

Schaal 0-10. 0; negatief effect, 5 geen effect, 10 max. positief effect

Zintuigen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoel in lijf (felt sense, sensaties)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spijsvertering (stoelgang/ honger)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stemming 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoel verbinding met je zelf

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoel verbinding met omgeving/ ander

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag het aan je **gevoel**: Wanneer voelde jij je het meest blij/content?

Vraag het aan je **hoofd**: Wat vertelt je hoofd je? Waar kon jij/zij zich vinden?

Vraag het aan je **lijf**: waar ging je lekker op? Wanneer voelde je je lekker in je vel?

Beschrijf het op de volgende pagina.

Wat heeft vandaag jou de grootste **Boost** gegeven?

Jouw **Boost**


Lijf/ hoofd/ gevoel

verbonden met jezelf?

Gekeken naar de workshops/ activiteiten, op welk moment voelde jij je het meest

In je lijf, je denken en/ of voelen...

Hoe merkte je dat?

Wat heeft jou **geïnspireerd** vandaag en zou je graag willen delen met anderen in jouw werkveld? 

Hoe **inspireer** jij anderen en kun jij ook het vuurtje bij de ander aansteken/ versterken?

