



Dag 5

Mijn dopamineverhogers en dopaminevreters

Dit zijn mijn dopamineverhogers:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit zijn mijn dopaminevreters:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit ga ik veranderen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit zijn mijn ervaringen:

.....

.....

.....

.....

.....