|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Honger- of  Verzadigings  niveau | Hoe voel ik me? | Welke actie overweeg ik en waarop is deze gebaseerd? | | | Welke actie zou het meest passend zijn bij mijn behoeften? | Waar kies ik voor? | Wat was het effect van mijn keuze? |
| Geest | Lichaamssignalen | Selfcare |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |