




Werkblad 9.3 Doe iets! (Sociale) activiteiten verbeteren je stemming

Geplande activiteit	Hoe ga ik dat concreet doen?	Hoe vaak heb ik het gedaan?	Effect op mijn stemming. 
<i>Voorbeeld bioscoop/ theater/ concert</i>	<i>Het klopt dat ik maar weinig geld heb, maar: Op bepaalde dagen zijn er kortingen, ik ga een vriend bellen om te vragen of hij zin heeft om mee te gaan.</i>		