Mentale kracht

- **fysiek** — hoe beweeglijk, levendig voel jij je (en in hoeverre kan je dat reguleren) ?
- **aandacht** — hoe gefocust kan je zijn, en met welke mindset help jij jezelf?
- **leren** — weet jij hoe je het beste leert, en organiseer je 't ook zo?
- **support** — in hoeverre zorg jij voor jezelf middels rust, eten & drinken, sociaal contact en een veilige plek?
- **vertrouwen** — durf jij jezelf vrij te laten in wat je zegt, vraagt, doet of laat (of zit je er bovenop) ?