

Wat wil ik meer doen?  
Wat wil ik anders doen?  
Wat is mijn voornemen voor de volgende keer?

Alternatieven  
bedenken

4

Uitproberen  
in  
nieuwe situatie

5

Maken  
en/of  
Ervaren

1

Terugblikken  
op de  
ervaring

2

Bewustwording

3

Wat denk ik?  
Wat vind ik?  
Wat kan ik?

SelfieReflectieBox



Wat zag ik?  
Wat hoorde ik?  
Wat voelde ik?  
Wat deed ik?