**Praktijk voor Psychotherapie,**

****

**Arjan Vlasman**

Psychosociaal therapeut

Psychotherapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**ZORGTIJD:**

* Voor jezelf

*Doel:*

* Tijd is aandacht!
* Hoeveel tijd mensen voor zichzelf maken is vaak bepalend hoe goed het gaat voor hen!

*Wat te doen?:*

* Inventariseer voor jezelf hoeveel tijd je geeft aan jezelf
* En hoe ziet die tijd er precies en concreet uit?