



# Bureau Just Happiness

## Werksheet: Let's feel the pain...

|        |              |
|--------|--------------|
| Dag 1  | Voel dag ♥   |
| Dag 2  | 20 seconden  |
| Dag 3  | 30 seconden  |
| Dag 4  | 30 seconden  |
| Dag 5  | Rustdag      |
| Dag 6  | Voel dag ♥   |
| Dag 7  | 45 seconden  |
| Dag 8  | 60 seconden  |
| Dag 9  | 60 seconden  |
| Dag 10 | 60 seconden  |
| Dag 11 | 90 seconden  |
| Dag 12 | Rustdag      |
| Dag 13 | Voel dag ♥   |
| Dag 14 | 90 seconden  |
| Dag 15 | 120 seconden |
| Dag 16 | 120 seconden |
| Dag 17 | 120 seconden |
| Dag 18 | 150 seconden |
| Dag 19 | Rustdag      |
| Dag 20 | Voel dag ♥   |
| Dag 21 | 150 seconden |
| Dag 22 | 180 seconden |
| Dag 23 | 180 seconden |
| Dag 24 | 210 seconden |
| Dag 25 | 210 seconden |
| Dag 26 | Rustdag      |
| Dag 27 | Voel dag ♥   |
| Dag 28 | 240 seconden |
| Dag 29 | 270 seconden |
| Dag 30 | 300 seconden |