

Ben ik in balans?

Met deze oefening breng je in kaart in hoeverre jij in balans bent. Vul dit schema over tijd regelmatig opnieuw in.

Categorie	Hoeveel tijd (uren) per week besteed jij aan?	Welke activiteiten doe je dan precies?	Hoe tevreden ben je met de tijd die je hieraan besteed?	Hoe tevreden ben je met het doen van de activiteiten?	Is deze categorie in balans met de andere categorieën?
Werk of studie					
Hobby's en passies					
Partner, familie of vrienden					
Gezonde leefstijl					

Je hebt net een overzicht gemaakt van verschillende activiteiten. Mogelijk zijn er enkele activiteiten die je meer of minder wilt doen, of waar je meer van wilt genieten. We raden altijd aan om in kleine stapjes te beginnen en te beginnen met drie veranderingen. Kies hierbij de activiteiten waarmee je het snelste meer balans krijgt in je leven. Schrijf hieronder eventueel op wat je voornemens zijn:

1. Ik wil vanaf nu meer / minder tijd besteden aan:

Ik ga dat doen door:

2. Ik wil vanaf nu meer / minder tijd besteden aan

Ik ga dat doen door:

3. Ik wil vanaf nu meer / minder tijd besteden aan

Ik ga dat doen door: