

Invuloefening: Wekschema

		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	08.00 tot 10.00							
	10.00 tot 12.00							
Middag	12.00 tot 14.00							
	14.00 tot 16.00							
	16.00 tot 18.00							
Avond	18.00 tot 20.00							
	20.00 tot 22.00							

Instructie: Zet eerst een kruis in de blokken waarop je niks kan doen omdat je bijvoorbeeld eet, slaapt of verplichtingen hebt. Zo weet je hoeveel tijd je echt nog kan gebruiken. Kijk vervolgens wat je nog wilt doen en hoe je voor jezelf na afloop kan bepalen of dat gelukt is. Probeer een goede afwisseling te maken tussen verplichtingen en activiteiten die jij voor je plezier doet.

Invuloefening: Dagschema

Invullen op:	Het begin van de dag		Einde van de dag
	Activiteit of taak	Hoe controleer ik of de activiteit/taak gelukt is?	Is het gelukt?
08.00 – 09.00			
09.00 – 10.00			
10.00 – 11.00			
11.00 – 12.00			
12.00 – 13.00			
13.00 – 14.00			
14.00 – 15.00			
15.00 – 16.00			
16.00 – 17.00			
17.00 – 18.00			
18.00 – 19.00			
19.00 – 20.00			
20.00 – 21.00			
21.00 – 22.00			

Instructie: Zet eerst een kruis in de blokken waarop je niks kan doen omdat je bijvoorbeeld eet, slaapt of verplichtingen hebt. Zo weet je hoeveel tijd je echt nog kan gebruiken. Kijk vervolgens wat je nog wilt doen en hoe je voor jezelf na afloop kan bepalen of dat gelukt is. Probeer een goede afwisseling te maken tussen verplichtingen en activiteiten die jij voor je plezier doet.