MIJN WEEK IN ACTIE

Suzan Hartog
LeefstijlAdvies

Mijn acties deze week

Mijn actie	Wanneer en waar?	Dit helpt mij	ma	di	wo	do	vr	za	zo
			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gedachten

Helpende gedachten

Saboterende gedachten

Korte dagcheck (geef cijfer 1 - 5)

Dag	Stemming	Drukte	Energie	Notitie
Ma				
Di				
Wo				
Do				
Vr				
Za				
Zo				

Even terugkijken

Hier ben ik tevreden over:

Dit hielp mij:

Hier wil ik de volgende keer op letten:

Komende week

Druk of lastig moment:

Mijn plan daarvoor:

Dit regel ik vooraf: