

Mijn dag platgeslagen

Datum: _____

Tijd voor mij?

In beweging?

Start: __: __u Dit deed ik allemaal:

Ochtend

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me: 😞 😞 😞 😞 😞

Middag

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me: 😞 😞 😞 😞 😞

Avond

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me: 😞 😞 😞 😞 😞

Einde: __: __u

Dit was voor mij een normale dag/anders dan anders, want _____

Mijn dag platgeslagen

Datum: Voorbeeld

Start: 5:15u

Dit deed ik allemaal:

Tijd voor mij?

In beweging?

Ochtend

5:30

#opstaanmetymkje, yoga en schrijven

Ja

Ja

7:15

Douchen en aankleden met de boys, zij ontbijten, wij koffie

Nee

Ja

8:15

Werken

Nee

Nee

9:50

Tussendoor 10 minuten wandelen

Ja

Ja

10:00

Koffiedrinken met de oppas

Nee

Nee

10:05

Werken

Nee

Nee

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me:



Middag

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me:



Avond

Mijn energie:

Onder het nulpunt

Door het dak!

Zo voel ik me:



Einde:__:__u

Dit was voor mij een normale dag/anders dan anders, want _____