

			Ochtend		Middag		Avond	
Maandag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Dinsdag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Woensdag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Donderdag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Vrijdag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Zaterdag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine
Zondag	Ochtend routine	Ontbijt		Lunch		Avondeten		Avond routine

Deze activiteiten wil ik in mijn week zetten:

Tijdens rustmomenten kan ik dit gaan doen:

Als ik nog tijd en energie over heb na het uitvoeren van mijn planning, kan ik dit doen:

Zo ziet mijn ochtendritueel er uit:

Zo ziet mijn avondritueel er uit:

Niet vergeten om tussendoor te doen:
