



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 3

Planning en organisatie

JA

NEE

Ik hou me altijd aan mijn planning

Ik kan gemakkelijk prioriteiten stellen

Mijn leven is in balans

Ik kom altijd op tijd bij een afspraak

Ik heb genoeg tijd voor mijzelf

Ik heb voldoende tijd voor onverwachte taken

Ik heb voldoende tijd voor de mensen om mij heen die ik belangrijk vind

Ik heb weinig stress

Ik kan mij goed concentreren

Ik weet wat ik wil

Ik heb een opgeruimde werkplek | huis | omgeving

Ik haal altijd mijn doelen

Ik slaap, eet en drink voldoende

Ik doe genoeg leuke en zinvolle activiteiten

Ik weet precies waar mijn spullen liggen



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 3

Planning en organisatie

Waar wil je komende week
meer van ervaren?

MEER

Waar wil je komende week
minder van ervaren?

MINDER

Wat kun je doen om rekening te houden met bovenstaande?