




Module 3: time management

 3.1 1. Kies 1 vast moment per maand (1u) en 1 vast moment per week (30 min) wanneer je aan je doelen gaat werken. Dit zijn je focusmomenten en hiervoor is plek voorzien in je planner.

Maandelijks focusmoment: _____

Wekelijks focusmoment: _____

 3.2 2. Plan je workouts van je beweegplan in voor deze week in je planner. Voeg dit toe aan de wekelijkse planning (kleine stapjes) die je in de vorige module opstelde.

 3.3 3. Maak een lijstje van de dingen die jou gelukkig maken. Laat verwachtingen rond selfcare los. Wat doe JIJ graag? Waar kan je echt van ontspannen?



3.4 1. Schrijf op en denk hierbij dat alles mogelijk is:

Hoe ziet jouw ideale dag eruit?

Hoe ziet jouw ideale week eruit?

Vergelijk dit met hoe je dagen en weken er nu uitzien
(door zaken vast te stellen, niet door te oordelen):

