

Dagelijkse Routine

Wat wil je bereiken (Doel):

Hoe ga je dit bereiken: _____

Tijdstip op de dag: _____

Wat zijn de voordelen als dat lukt:

Wie hebben er baat bij als dat lukt:

Welk gevoel geeft het als het lukt:

Eventuele uitgangspositie:

Afvinken

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

Dag 8

Dag 9

Dag 10

Dag 11

Dag 12

Dag 13

Dag 14

Dag 15

Dag 16

Dag 17

Dag 18

Dag 19

Dag 20

Dag 21

Dag 22

Dag 23

Dag 24

Dag 25

Dag 26

Dag 27

Dag 28

Dag 29

Dag 30