

		Ochtend	Middag	Avond	
Maandag	Ochtendroutine	Lezen	Yoga	Bellen met vrienden	Avondroutine
Dinsdag	Ochtendroutine	Schilderen	Lezen	Ontspanning	Avondroutine
Woensdag	Ochtendroutine	Therapie	Ontspanning	Ontspanning	Avondroutine
Donderdag	Ochtendroutine	Schilderen	Yoga	Lezen	Avondroutine
Vrijdag	Ochtendroutine	Dagboek schrijven	Bellen met vrienden	Ontspanning	Avondroutine
Zaterdag	Ochtendroutine	Huishouden	Huishouden	Ontspanning	Avondroutine
Zondag	Ochtendroutine	Lezen	Youtube kijken	Ontspanning	Avondroutine

Deze activiteiten wil ik in mijn week zetten:

1. Lezen
2. Schilderen
3. Yoga
4. Bellen met vrienden
5. Therapie
6. Huishouden
7. Dagboek schrijven
8. Youtube kijken

Zo ziet mijn ochtendritueel er uit:

- Om 8.30 uur wakker
- Om 8.45 uur uit bed komen
- Douchen en aankleden
- Ontbijten
- Tanden poetsen

Tijdens rustmomenten kan ik dit gaan doen:

1. Kleuren
2. Huisdier aaien
3. Ontspannend boek lezen
4. Op bed liggen
5. Muziek luisteren

Zo ziet mijn avondritueel er uit:

- Om 21:00 tanden poetsen
- Pyjama aandoen
- Iets ontspannends gaan doen
- Om 22:30 naar bed

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

1. Bellen met familie
2. Iets gaan bakken
3. Verhaal schrijven

Niet vergeten om tussendoor te doen:

- Ontbijten
- Lunchen
- Avondeten
- Pauzeren
- Wandelingetje maken