

Vind jouw rustmoment



Wanneer zou ik in de week even alleen kunnen zijn, zonder gestoord te worden?

Waar (in huis) voel ik mij op mijn gemak om tot rust te komen?

Hoe ziet een fijn rustmoment er voor mij uit?

Wat helpt mij om dit moment écht te laten doorgaan?

Wat zou mij kunnen tegenhouden om dit moment te nemen — en wat doe ik eraan?

Mijn me-time



Wat?

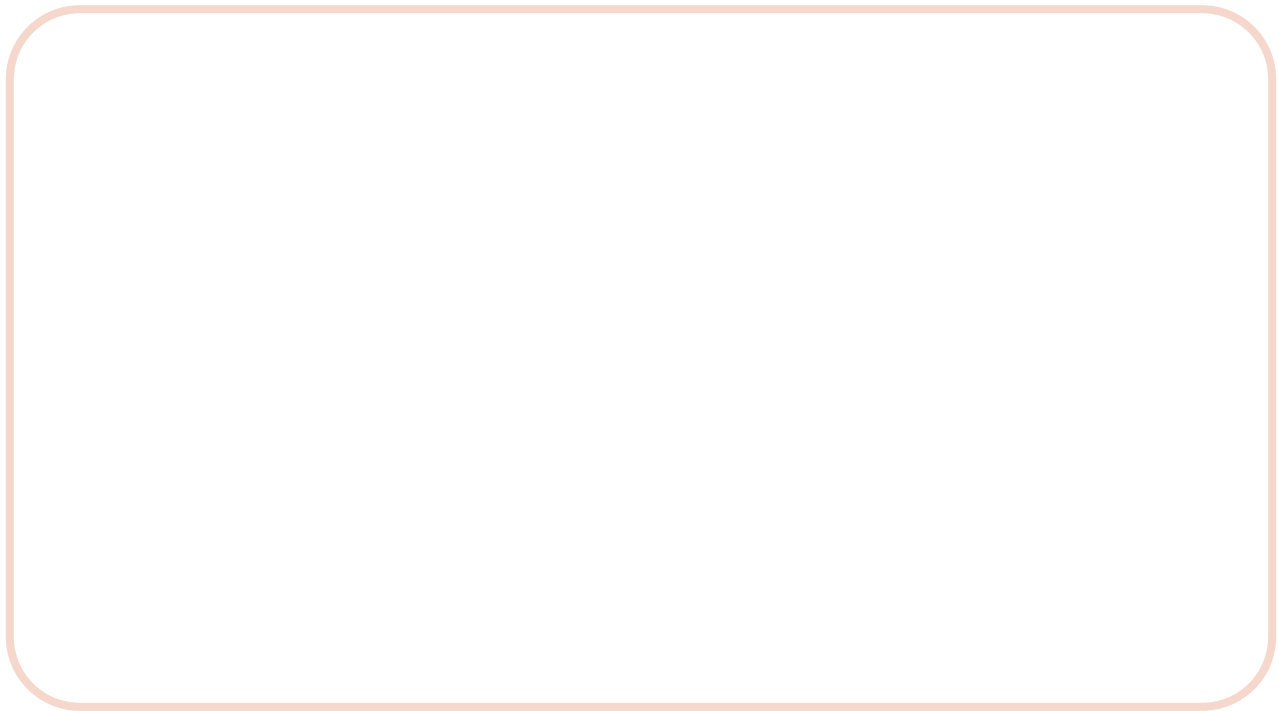
Waar?

Wat heb je nodig?

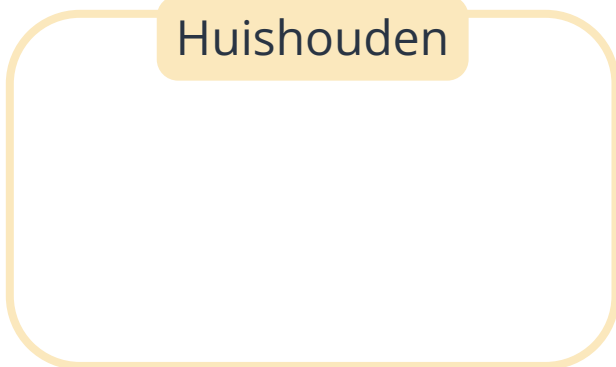
Dit zouden excuses zijn om het niet te laten doorgaan:

Zo zorg ik ervoor dat het wel doorgaat:

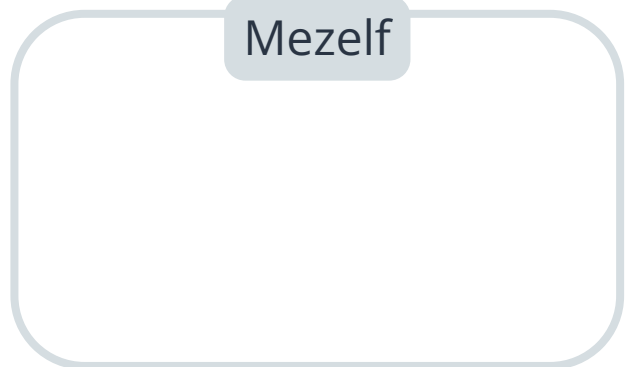
MIJN HOOFD OP PAPIER

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for a drawing or a long piece of text.

Huishouden

A rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for a drawing or text related to household matters.

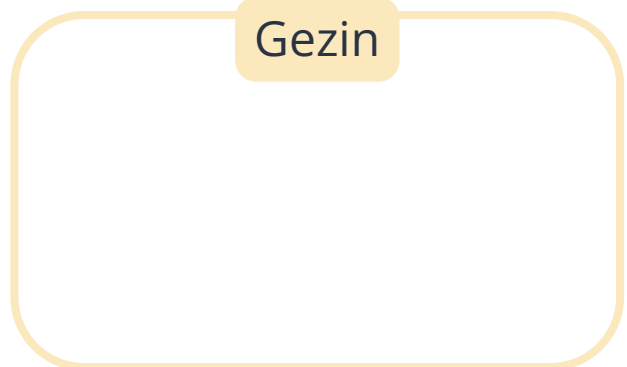
Mezelf

A rectangular box with rounded corners and a thin blue border, intended for a drawing or text related to oneself.

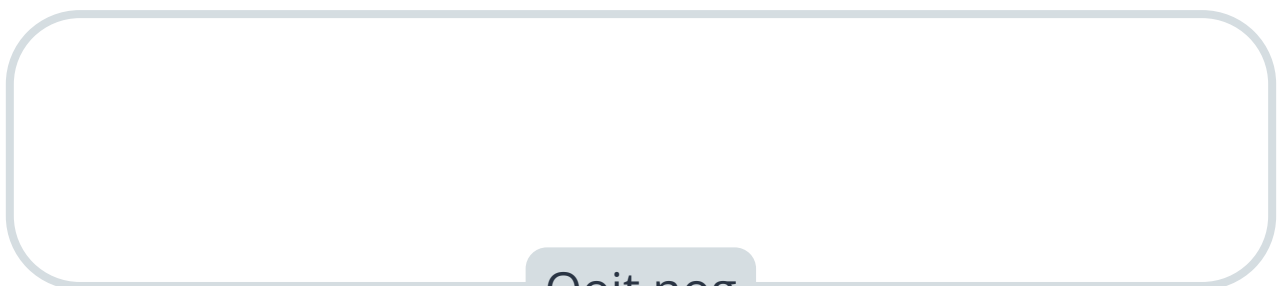
Boodschappen

A rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for a drawing or text related to shopping.

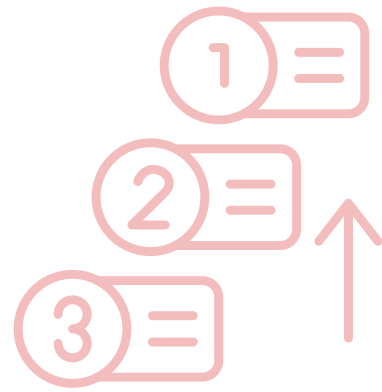
Gezin

A rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for a drawing or text related to family.

Ooit nog

A wide rectangular box with rounded corners and a thin blue border, intended for a drawing or text about the future.

PRIORITEITEN STELLEN



QUICK WINS

WEINIG MOEITE - VEEL RUST IN JE HOOFD

DINGEN DIE IETS MEER TIJD VRAGEN

DRINGEND

NIET DRINGEND

BELANGRIJK

VANDAAG DOEN

INPLANNEN

NIET BELANGRIJK

DOEN NADAT BOVENSTE VAKKEN
GEDAAN/GEPLAND ZIJN

DOEN ALS ER NOG TIJD OVER IS

Wat loopt goed?

Wat loopt niet goed?

Probleem, frustratie,...:

Brainstorm voor mogelijke oplossingen:

Wat zorgde voor rust?

Wat wil je blijven doen?

Wat was onhaalbaar?

Wat zou je anders
willen doen?