|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **doel** | **maandag** | **dinsdag** | **woensdag** | **donderdag** | **vrijdag** | **zaterdag** | **zondag** | **weekresultaat** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vandaag werd ik ongelukkig van… Ik had daar wel/geen invloed op.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vandaag werd ik gelukkig van…Ik had daar wel/geen invloed op.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vandaag heb ik tijd besteed aan iets waar ik zelf zin in had…
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vandaag heb ik nee gezegd tegen iets waar ik geen zin in had.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vandaag heb ik goed voor mezelf gezorgd: 8 uur slaap, drie keer eten, half uur bewegen
 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Wat ging goed?

Wat vind je lastig?