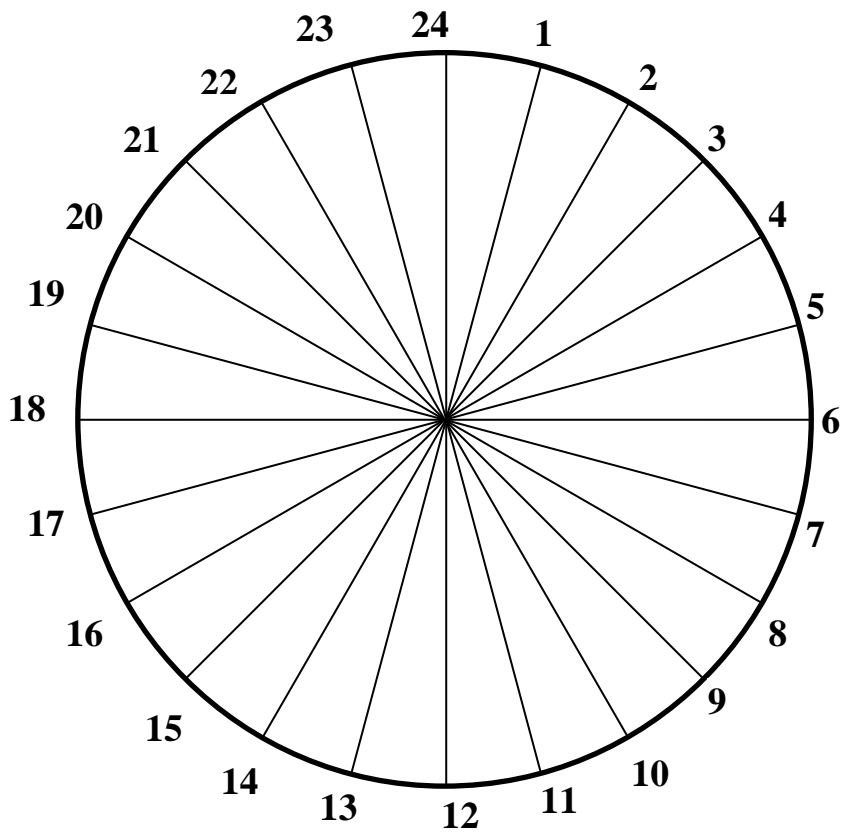


Registratie-opdracht Balans van de dag

- Kies een dag uit waar u tevreden over bent.
- Kies een dag waar u niet tevreden over bent
- Deel beide dagen in in periodes van rust (slapen), passieve ontspanning (lezen, op bank zitten, puzzelen, eten), actieve ontspanning (wandelen, fietsen, in tuin werken) en werk/productiviteit (betaalde arbeid, schoonmaken, boodschappen doen) en gebruik daarbij de volgende kleuren. N.B: wat voor u in de categorie 'actieve ontspanning' valt, kan voor een ander 'werk/productiviteit' zijn (bijv. koken). Deze indeling is heel persoonlijk.
Rust = blauw
Passieve ontspanning = bruin
Actieve ontspanning = geel
Werk/productiviteit = rood
- Kleur vervolgens de 'taarten' op de volgende pagina in, en gebruik daarbij dezelfde kleuren.

Balans voor een dag waar ik niet tevreden over ben



- Blauw = rust
- Bruin = passieve ontspanning
- Geel = actieve ontspanning
- Rood = werk/productiviteit

Wat valt op?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kunt u doen om minder van dit soort dagen te hebben?

.....

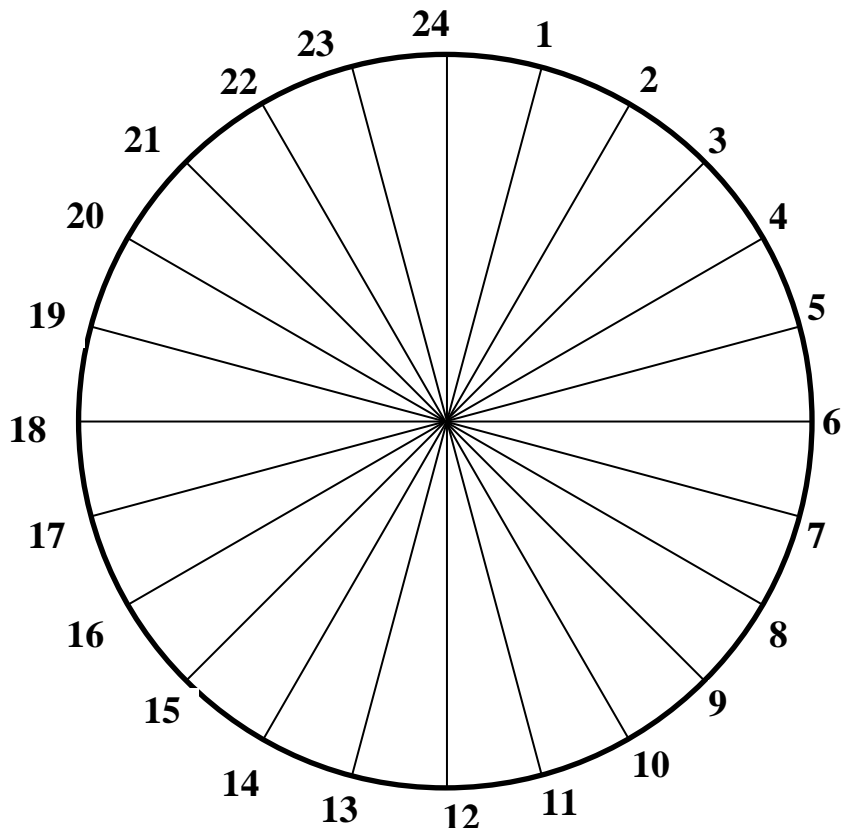
.....

.....

.....

.....

Balans voor een dag waar ik tevreden over ben:



- Blauw = rust
- Bruin = passieve ontspanning
- Geel = actieve ontspanning
- Rood = werk/productiviteit

Wat valt op?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kunt u doen om meer van dit soort dagen te hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ideale dag

Deze opdracht gaat over uw 'ideale' dag. Probeer voor uzelf na te gaan hoe uw 'ideale' dag is opgebouwd. Zorg er hierbij voor dat deze 'ideale' dag voor u zowel op korte als op lange termijn realistisch en haalbaar is.

Geef in de taart op de volgende pagina aan hoe uw 'ideale' dag eruit ziet en beantwoord de vragen. Gebruik bij het inkleuren dezelfde kleuren als bij de vorige opdracht:

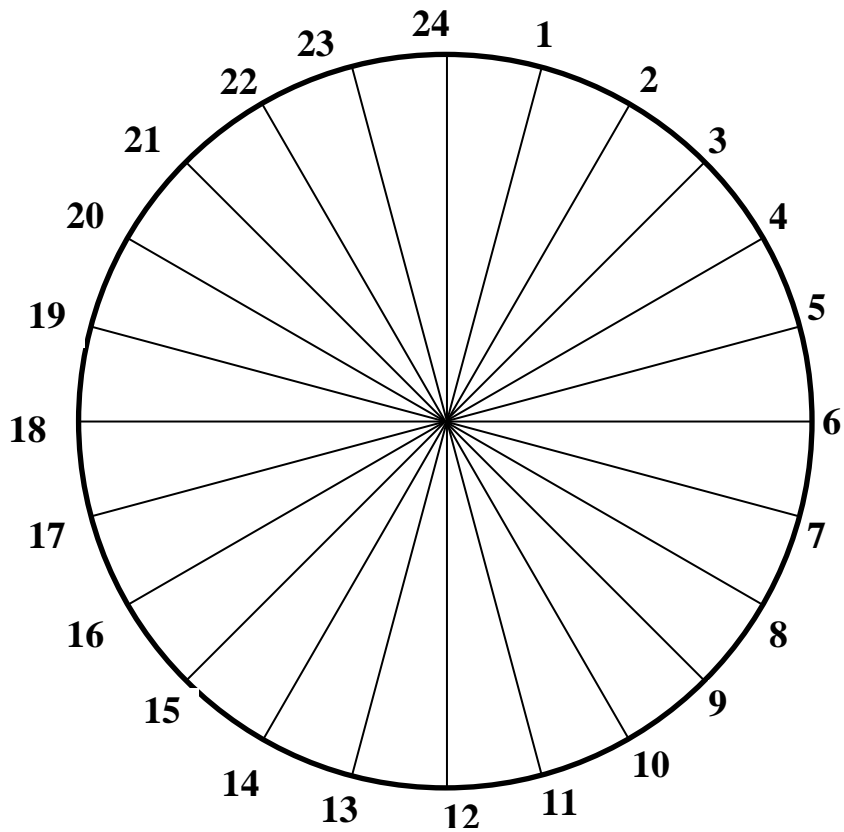
Blauw = rust

Bruin = passieve ontspanning

Geel = actieve ontspanning

Rood = werk/productiviteit

Mijn 'ideale' dag:



Wat betekenen de verschillende kleuren voor u?

Rust (blauw) is voor mij.....

.....
.....
.....
.....

Passieve ontspanning (bruin) is voor mij.....

.....
.....
.....
.....
.....

Actieve ontspanning (geel) is voor mij.....

.....
.....

.....
.....
Werk/productiviteit (rood) is voor mij.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vergelijk uw 'ideale' dag nu eens met de dagen van de afgelopen week. Komen ze qua opbouw en inhoud met elkaar overeen? Als dit niet het geval is, waar liggen de verschillen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zijn er zaken die u wilt veranderen om zo uw 'ideale' dag te verwezenlijken? Als dat het geval is, heeft u ideeën hoe u dat concreet aan gaat pakken?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....