

Hoe ziet jouw dag eruit?

Datum:



Routines

- ❖
- ❖ Ontbijt
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖ Lunch
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖ Diner
- ❖
- ❖



Zinvolle taken

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖



Ik zorg goed voor mezelf door:

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖



Ik ben dankbaar voor:

-
-
-



Aantekeningen:

-
-
-

Hoe ziet jouw dag eruit?

Instructies: Als je ineens thuis moet gaan werken, veel minder de deur uit kan en je dagelijks leven er heel anders uitziet, kan een planning houvast geven. Vul 'm elke dag in!



Routines

Zorg voor gezonde maaltijden en snacks. Plan de eetmomenten. Je kunt de neiging hebben om veel te 'snacken' als je thuis bent. Blijf letten op een gezond gewicht.

Plan tijden in voor activiteiten. Dit voorkomt eindeloos bedenken wat je nu eens zal gaan doen en ondertussen alleen maar op je telefoon zitten....

Wissel actieve en passieve activiteiten af. Neem regelmatig een break: ren de trap op en af, dans door de kamer, leg een stukje van een puzzel, enz.

Als je kinderen thuis hebt, maak dan afspraken over wanneer jij aan het werk bent en zij zichzelf moeten vermaken. Luister hierbij naar de inbreng van je kinderen, zeker als ze al wat ouder zijn. Plan gezamenlijke activiteiten in. Wanneer je niet gestoord wilt worden, omdat je bijvoorbeeld aan het bellen bent. Leg dan een vel papier neer waar zij hun vragen op kunnen schrijven.



Zinvolle taken

Werk, schooltaken, studie, huishouden. Wat kan ik vandaag doen om me productief te voelen?

Geen werk of studie? Ga aan het werk met de klussen die je hebt uitgesteld: de zolder opruimen, onkruid wieden, een schilderij maken, een oud kastje opknappen, zaadjes planten, je foto's uitzoeken, gitaar leren spelen, enz.

Bedenk dat je meestal minder tijd voor je werk nodig hebt als je niet kunt praten met collega's, een eindeloze vergadering hebt, niet hoeft te reizen.

Vergeet niet de taken af te vinken. Ons brein houdt van taken die af zijn!



Ik zorg goed voor mezelf door:

Fysiek: ga een eind wandelen, dans door de kamer, ren de trap op en af, doe mee met 'Nederland in beweging'.

Sociaal: bel met een vriend(in) en drink 'samen' koffie, hou contact via sociale media.

Mentaal: lees, luister naar muziek, ga in bad, doe ontspanningsoefeningen, bidt.

Huishouden: hou je huis opgeruimd, zorg voor schone en frisse kleding, doe de voorjaars schoonmaak

Hoe ben je vandaag bezig geweest met wat voor jou belangrijk is in het leven?

Wat heb je vandaag nodig om je fijn te voelen?



Ik ben dankbaar voor:

Dankbaarheid geeft je fysieke en mentale gezondheid een boost. Vergroot je veerkracht en betrokkenheid door elke dag op te schrijven waar je dankbaar voor bent.



Aantekeningen:

Hoe ging het vandaag?

Wat ga je morgen anders doen?

Wat heb je vandaag gedaan wat betekenisvol was?

Wat heeft je vandaag geïnspireerd?

Taken die je wilt inplannen voor een ander moment.

Als je kinderen thuis hebt: hoe vonden zij het gaan?