

 Goed Gewicht Goed in evenwicht	Belangrijk Urgent	Niet belangrijk Wel urgent	Wel belangrijk Niet urgent	Niet belangrijk Niet urgent
Werk				
Afspraak vriendin voor koffie				
Huishoudelijke taken				
Social media kijken en lezen				
Studeren				
Pakketje terugbrengen				
Sporten				

Dit schema is bedoeld als voorbeeld. Om een week eens kritisch bij te houden krijg je overzicht in wat echt belangrijk is en wat eventueel wel kan wachten. Dit overzicht geeft je de mogelijkheid om daar eventueel verandering in aan te brengen zodat je samen met de weekoverzicht lijst meer tijd voor jezelf kunt creëren.

Tijd vinden en maken voor dingen die je waardevol vind. Dingen waar je blij van wordt en je positieve energie geven.

Wanneer er stress ontstaat door het gevoel van druk hebben en zijn kun je ten alle tijden een afspraak maken. Met een bijeenkomst ben je al een aardig eind op weg naar meer rust voor jezelf.

Mail me via deze link <https://goedgewicht.eu/contact-2/> of bel 06 33834152

Succes Jeanne

 Goed Gewicht Goed in evenwicht	Week overzicht lijst
Maandag	
8.00	werk
8.30	werk
9.00	werk
9.30	Wandelen met hond
10.00	Huishoudelijke taken
10.30	Insta en FB
11.00	Insta en FB
11.30	Lunch maken
12.00	Eten en opruimen
12.30	Wandelen met de hond
13.00	Krant lezen. Insta en FB
13.30	Sporten
14.00	Sporten
14.30	Boodschappen

Je hebt het gevoel dat je niets of juist heel veel doet op een dag. Door dit eens kritisch bij te houden krijg je overzicht waar je tijd naar toe gaat. Om een overzicht te maken krijg je inzicht en de mogelijkheid om daar eventueel verandering in aan te brengen zodat je samen met de Belangrijk – Urgentie lijst meer tijd voor jezelf kunt creëren.

Tijd vinden en maken voor dingen die je waardevol vind. Dingen waar je blij van wordt en je positieve energie geven. Wanneer er stress ontstaat door het gevoel van druk hebben en zijn kun je ten alle tijden een afspraak maken. Met een bijeenkomst ben je al een aardig eind op weg naar meer rust voor jezelf.

Mail me via deze link <https://goedgewicht.eu/contact-2/> of bel 06 33834152

Succes Jeanne