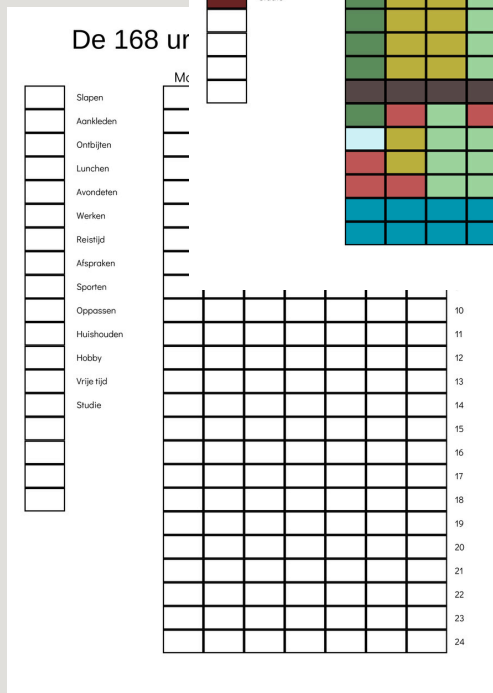
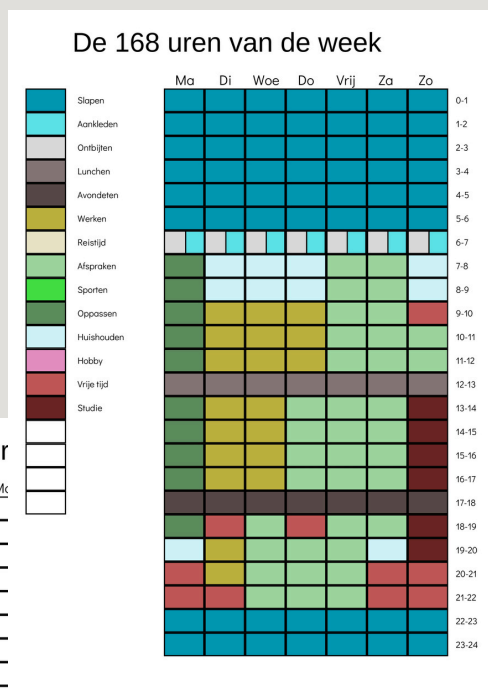


TIJD
BEHEER



HOE

VUL

JIJ

JE

WEEK?

HOE VUL JIJ JE WEEK?

Heb jij net als ik altijd chronisch tijdgebrek? Kijk dan eens of je je kostbare uren besteedt aan dingen die jij het allerbelangrijkste vindt.

Elke week heb je 168 uren beschikbaar. Een groot deel van die tijd slaap je. Als je een vaste baan hebt gaat hier natuurlijk ook een groot deel van je tijd naar toe. Vul in het schema op pagina 6 al je vaste uren in. Denk aan werk, reistijd, maaltijden, sport, vaste afspraken ...

Schrijf op pagina 4 alles op wat jij echt belangrijk vindt in jouw leven.

Denk bijvoorbeeld aan:

- tijd voor je familie en vrienden
- sporten
- hobby
- klussen
- werken aan je eigen bedrijf
- etc., etc.

Kies hiervan de 5 belangrijkste en schrijf ze op:

-
-
-
-
-

Vergelijk het ingekleurde weekschema nu met het lijstje hierboven. Besteed je voldoende tijd aan de 5 belangrijkste dingen in je leven? Zo nee, is er ruimte voor deze punten in je week? Nee? Kun je misschien minder belangrijke dingen schrappen? Denk aan de vrijdagmiddagborrel, doelloos surfen op internet, lang uitslapen in het weekend ...

Tijd is je kostbaarste bezit. Het is niet te koop en op=op.
Zorg dat je geen spijt krijgt van dingen die je niet hebt gedaan.



wandelen met de hond

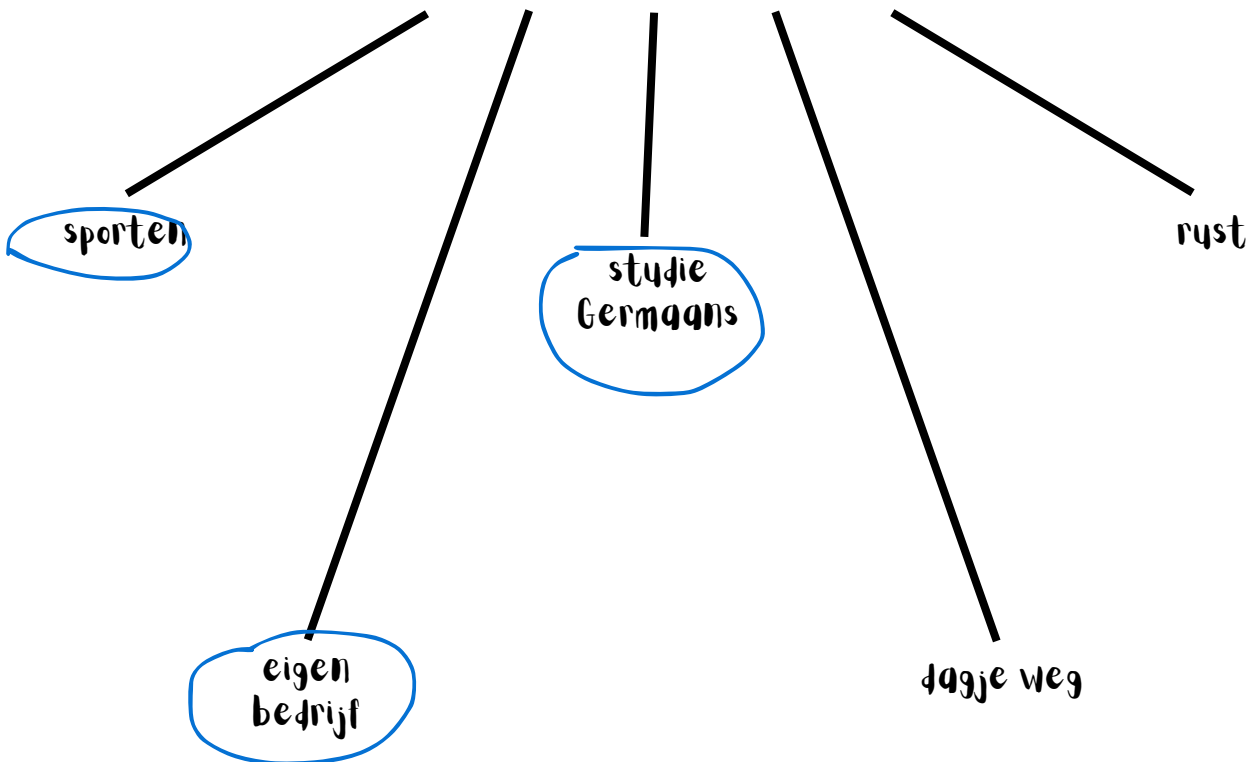
schilderen

gezin

vrienden

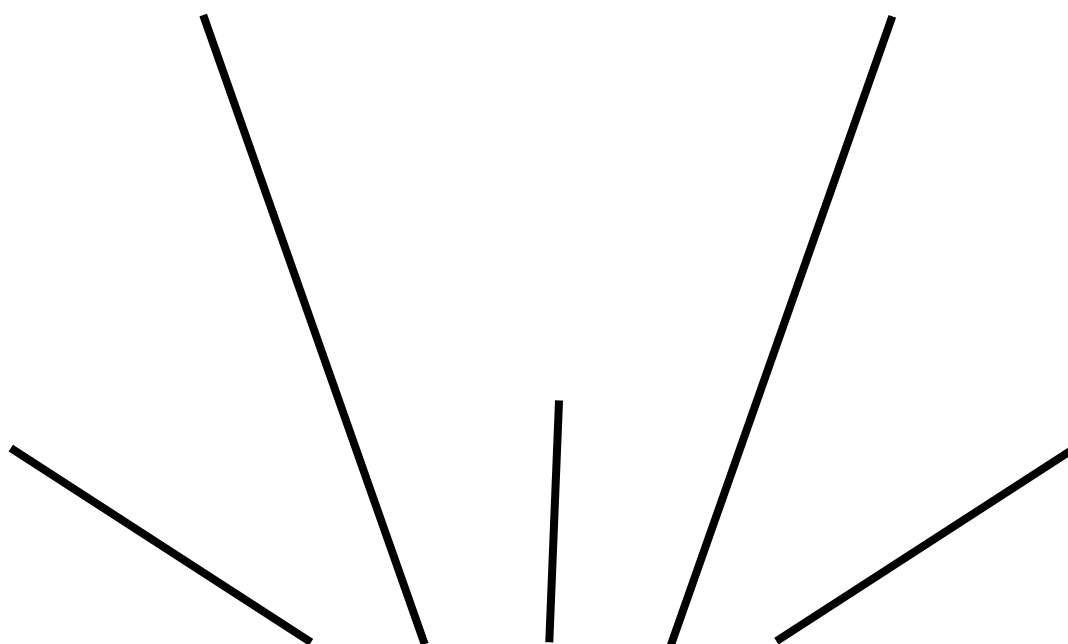
oppassen

DE BELANGRIJKSTE DINGEN IN MIJN LEVEN ZIJN

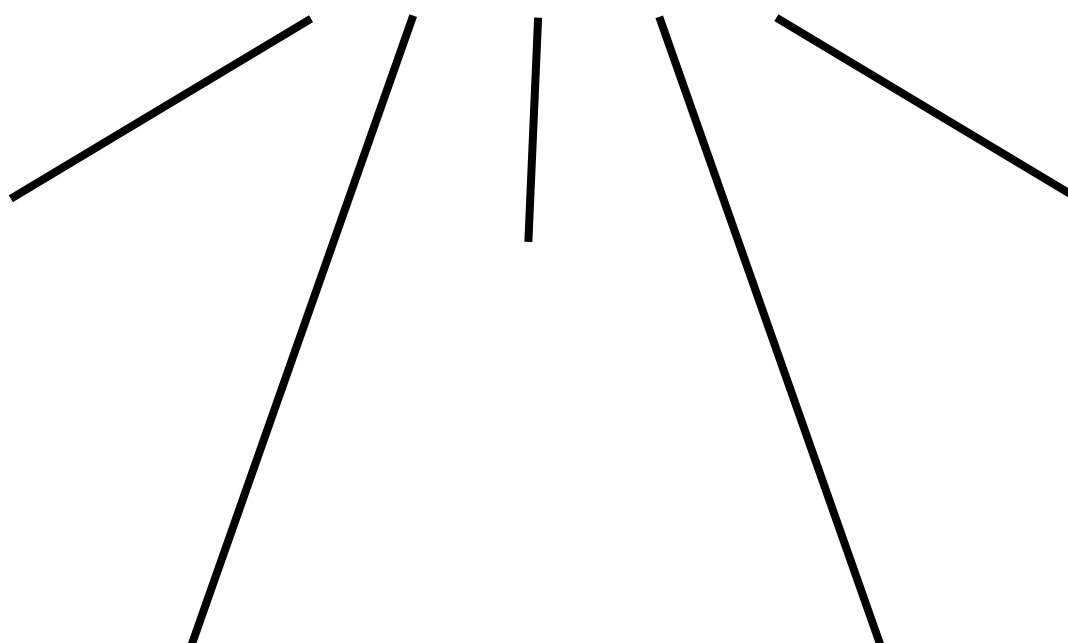


Omcirkel de 5 dingen die jij het allerbelangrijkste vindt





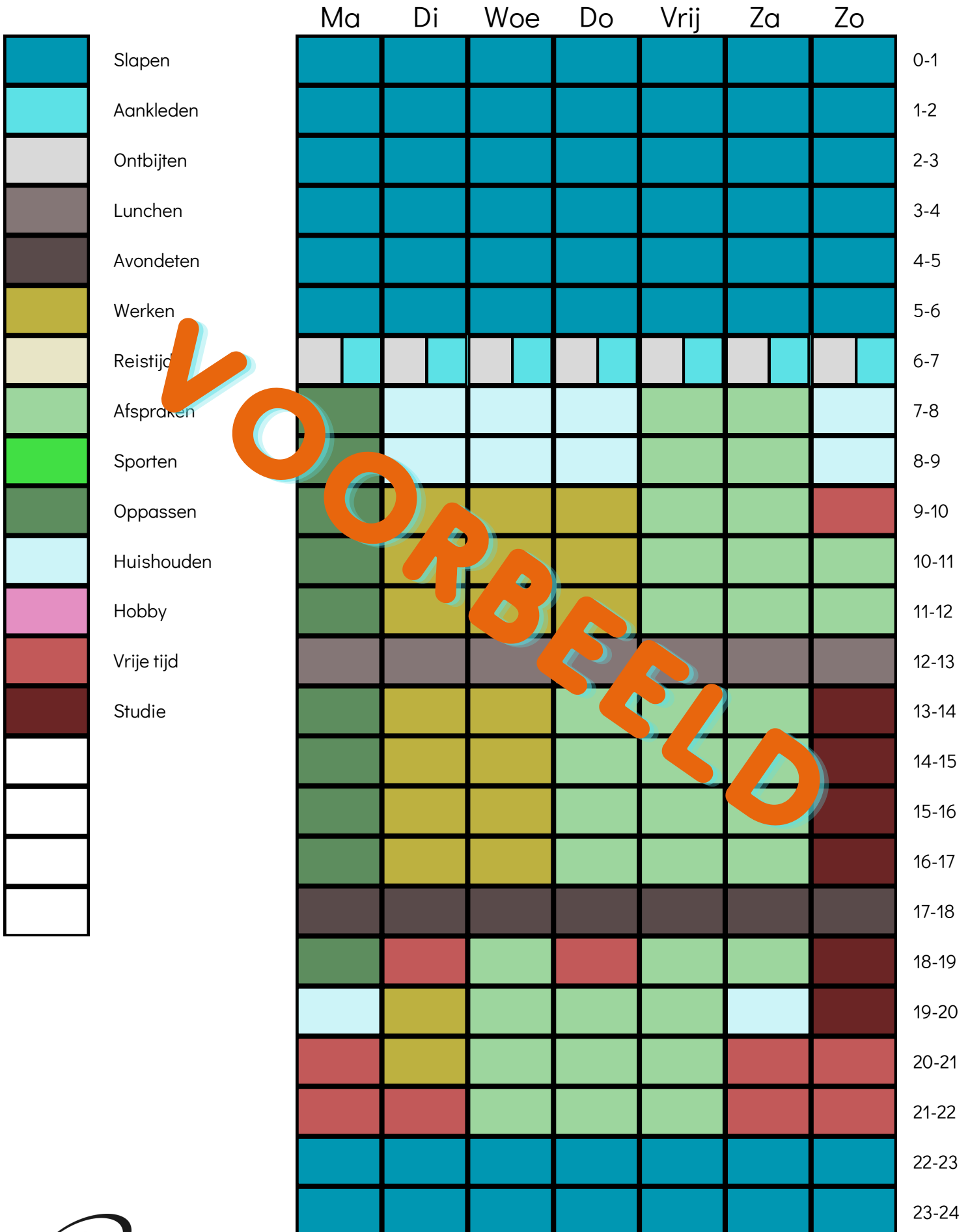
**DE BELANGRIJKSTE
DINGEN IN MIJN
LEVEN ZIJN**



Omcirkel de 5 dingen die jij het allerbelangrijkste vindt



De 168 uren van jouw week



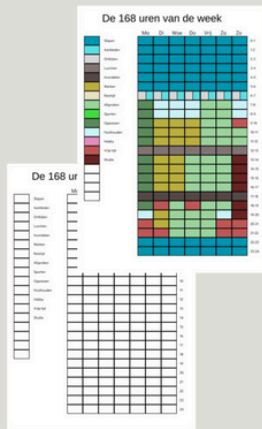
De 168 uren van jouw week

	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	
								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8
								9
								10
								11
								12
								13
								14
								15
								16
								17
								18
								19
								20
								21
								22
								23
								24

- Slapen
- Aankleden
- Ontbijten
- Lunchen
- Avondeten
- Werken
- Reistijd
- Afspraken
- Sporten
- Oppassen
- Huishouden
- Hobby
- Vrije tijd
- Studie



TIJD
BEHEER



HOE VUL JIJ JE WEEK?

HOE VUL JIJ JE WEEK?

Heb jij net als ik altijd chronisch tijdgebrek? Kijk dan eens of je je kostbare uren wel besteedt aan dingen die jij het allerbelangrijkste vindt.

Elke week heb je 168 uren beschikbaar. Een groot deel van die tijd slaap je. Als je een vaste baan hebt gaat hier natuurlijk ook een groot deel van je tijd naar toe. Vul eens in het schema op pagina 5 of je vastliggende uren in. Denk aan werk, reistijden, maaltijden, sport, vaste afspraken ...

Schrijf op pagina 3 eens alles op wat jij echt belangrijk vindt in jouw leven.

Denk bijvoorbeeld aan:

- tijd voor je familie en vrienden
- sporten
- hobby
- klussen
- werken aan je eigen bedrijf
- etc., etc.

Kies hiervan de 5 belangrijkste en schrijf ze op:

-
-
-
-
-

Vergelijk het ingekleurde wekschema nu eens met het lijstje hierboven. Besteed je voldoende tijd aan de 5 belangrijkste dingen in je leven? Zo nee, is er ruimte voor deze punten in je week? Nee, kun je misschien minder belangrijke dingen schrappen? Denk aan de vrijdagmiddagborrel, doelloos surfen op internet, lang uitslapen in het weekend ...

Tijd is je kostbaarste bezit. Het is niet te koop en op=op.
Zorg dat je geen spijt krijgt van dingen die je niet hebt gedaan.

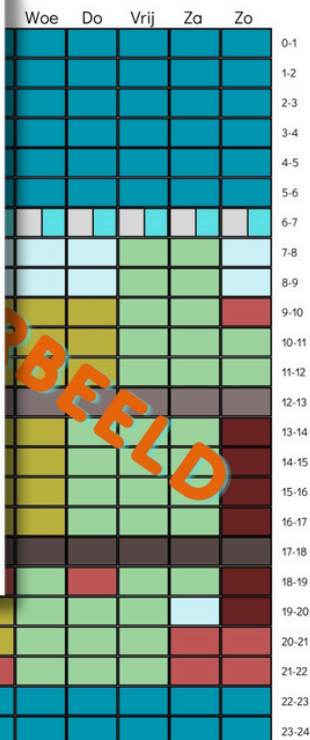


DE BELANGRIJKSTE
DINGEN IN MIJN
LEVEN ZIJN



Omcirkel de 5 dingen die jij het allerbelangrijkste vindt

van jou week



De 168 uren van jouw week



	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo	
1								1
2								2
3								3
4								4
5								5
6								6
7								7
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13								13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19								19
20								20
21								21
22								22
23								23
24								24