**Dagschema formulier**

Het is de bedoeling dat je dit schema neemt als voorbeeld, je hoeft het niet letterlijk over te nemen. Het belangrijkste is dat je rustmomenten en actieve momenten gaat plannen (en je er vervolgens ook zoveel mogelijk aan houdt ;-)

Afhankelijk van hoe je leven eruit ziet en wat je nog kunt vul je het schema in. Mocht je er echt helemaal doorheen zitten, houd het dan simpel. ’s ochtends een activiteit van een uur en ’s middags een klus of werk activiteit van een uur is dan meer dan genoeg. Plan daar omheen dan rust en dingen die je graag doet.

|  |  |
| --- | --- |
| Tijd | Activiteit |
| 7.00 | Opstaan, douchen en ontbijt |
| 7.45 | 15 minuten mindfulness oefening, yoga of bewegen |
| 8.00 | Werk/actief |
| 10.00 | Pauze, wandelen 15 minuten |
| 10.15 | Werk, probeer minsten 1 keer per uur even te bewegen. |
| 12.30 | Pauze, lunch en wandelen/even alleen zitten (neem rukte om even alleen te zijn!) |
| 13.00 | Werk, probeer minsten 1 keer per uur even te bewegen. |
| 14.30 | Pauze, wandelen 15 minuten of alleen zitten. |
| 14.45 | Werk |
| 16.30 | Afrondende werkzaamheden, eventueel opschrijven wat de volgende dag je prioriteit (One Thing!) is zodat je je daar dan op kunt focussen. |
| 17.00 | Naar huis, tijd nemen om even te ontspannen/ontladen. (Gematigd!) sporten, wandelen, zwemmen, fietsen zonder jezelf te pushen. |
| 18.00 | Eten, contact met anderen (je gezin bijvoorbeeld) |
| 19.00 | Overige activiteiten |
| 21.00 | Schermpjes uit! Boek lezen, wandelen, ontspannende muziek luisteren, yoga en/of meditatie. |
| 23.00 | Slapen |