

Datum:

6.00	12.00	18.00	0.00
7.00	13.00	19.00	1.00
8.00	14.00	20.00	2.00
9.00	15.00	21.00	3.00
10.00	16.00	22.00	4.00
11.00	17.00	23.00	5.00

Ik ben dankbaar voor:


Intentie voor vandaag:

--

Het allereerste:

Tijd:

--	--

Drie belangrijke:

Tijd:


De rest:

--

Wat ik heb geleerd:

--

Doelen voor deze periode:

1.
2.
3.

Belangrijke mensen in jouw leven:

--

Wat mijn lijf de komende tijd nodig heeft:

Eten en drinken
-----------------

Beweging en trainen
---------------------

Zo ontspan ik:

--