

Jouw ochtendroutine

Werk hieronder jouw ochtendroutine uit.

- Wanneer sta je op?
- Sporten?
- Welke activiteiten doe je?
- Tijdsindeling?
- Wat zijn jouw regels voor je ochtendroutine? (denk hierbij aan de eerste 2 uur geen telefoon, geen mailbox etc.)

Kortom, wat heb jij nodig om een solide routine neer te zetten zodat je de rest van de dag het maximale uit jezelf kunt halen!

Activiteit	Tijd benodigd
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	