

Jouw avondroutine

Werk hieronder jouw avondroutine uit

- Welke activiteiten en op welke tijden?
- Hoe laat ga je naar bed?
- Hoe zorg jij voor voldoende ontspanning zodat je de batterij weer op kunt laden?
- Tijd voor jezelf? Reflectie? Ontwikkeling?

Wat heb jij nodig om een solide avondroutine neer te zetten die voor voldoende rust en quality-time zorgt?

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