

Bijlage 1: Welke rollen vervul jij?

| Rol | Tijd (uren/dagen/full time) | Energie (++ / + / = / - / - -) |
|-----|-----------------------------|----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Bijlage 2: Wat is belangrijk in jouw leven? Wat zijn jouw waarden?

Noem zeven gewoonten die je hebt en probeer ze onder te verdelen in de zeven domeinen. Welk domein krijgt het minste aandacht?

Bijlage 3: Mijn Doelen voor het jaar

| | |
|------------------------|--|
| Heilige grond | |
| Organiseren | |
| Uitvoeren | |
| Verbinding/Relaties | |
| Actief/Fysiek | |
| Sensitiviteit/genieten | |
| Tot slot | |

Motto of tekst voor het jaar (dit kun je relateren aan je waarden)

Bijlage 4: Ritme in alle levensgebieden

| | Heilige grond | Organiseren | Uitvoeren | Verbinding | Actief | Sensitief | Tenslotte |
|-------------|---------------|-------------|-----------|------------|--------|-----------|-----------|
| Dagelijks | | | | | | | |
| Wekelijks | | | | | | | |
| Maandelijks | | | | | | | |
| Kwartaal | | | | | | | |
| Jaarlijks | | | | | | | |

Bijlage 5: Mijn Ideale Dagplanning

| | | |
|---|-------|--|
| H | 7.00 | |
| | 8.00 | |
| | 9.00 | |
| O | 10.00 | |
| | 11.00 | |
| | 12.00 | |
| U | 13.00 | |
| | 14.00 | |
| | 15.00 | |
| V | 16.00 | |
| | 17.00 | |
| | 18.00 | |
| A | 19.00 | |
| | 20.00 | |
| | 21.00 | |
| S | 22.00 | |
| | | |
| T | | |

Bijlage 6: Mijn Ideale Weekplanning

| | Heilige grond | Organiseren | Uitvoeren | Verbinding | Actief | Sensitief | Tenslotte |
|---|----------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Zondag | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
| 6.00 7.00 8.00 | | | | | | | |
| 9.00 10.00 11.00 12.00 | | | | | | | |
| 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00 | | | | | | | |
| 18.00 19.00 20.00 21.00 | | | | | | | |