

I GOT THINGS TO DO JOURNAL

HOUSE OF LIMAE

DATE: _____
MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

PRIORITEIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

BELANGRIJK / NIET NOODZAKELIJK

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GEEN PRIORITEIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

HEB IK:

- | | |
|--|--|
| ☐ GENOEG GEDRONKEN? | ☐ BEWEGING GEHAD? |
| ☐ GENOEG GEGETEN? | ☐ SCHERM PAUZES GENOMEN ? |
| ☐ RUST GENOMEN? | ☐ GENOEG DAGLICHT GEKREGEN? |
| ☐ SUCCESSEN ERKEND? | ☐ ME- TIME? |

WAT HEB IK VANDAAG AFGEROND?

(HOE KLEIN DAN OOK)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

FOCUS VOOR MORGEN?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

EINDE DAG REFLECTIE.

WAT IS MIJN BELANGRIJKE FOCUS VOOR MORGEN?

WAT LAAT IK BEWUST LOS VANDAAG?

MET WELK GEVOEL WIL IK MIJN DAG AFSLUITEN?

I GOT THINGS TO DO JOURNAL

HOUSE OF LIMAE

DATE: _____
MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

PRIORITEIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

BELANGRIJK / NIET NOODZAKELIJK

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

GEEN PRIORITEIT

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

HEB IK:

- | | |
|--|--|
| ☐ GENOEG GEDRONKEN? | ☐ BEWEGING GEHAD? |
| ☐ GENOEG GEGETEN? | ☐ SCHERM PAUZES GENOMEN ? |
| ☐ RUST GENOMEN? | ☐ GENOEG DAGLICHT GEKREGEN? |
| ☐ SUCCESSEN ERKEND? | ☐ ME- TIME? |

WAT HEB IK VANDAAG AFGEROND?

(HOE KLEIN DAN OOK)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

FOCUS VOOR MORGEN?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

EINDE DAG REFLECTIE.

WAT IS MIJN BELANGRIJKE FOCUS VOOR MORGEN?

WAT LAAT IK BEWUST LOS VANDAAG?

MET WELK GEVOEL WIL IK MIJN DAG AFSLUITEN?