

Week:	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S	Aktiviteit	S
06:00	Opstaan	5	Opstaan	4			Opstaan	5	Opstaan	6				
07:00	Ontbijt	6	Ontbijt	5			Ontbijt	6	Ontbijt	7				
08:00	Naar werk	6	Naar werk	5			Naar werk	5	Klant	7				
09:00	Vergadering	6	Klant	8			Vergadering	5	Klant	7	Opstaan	8	Opstaan	5
10:00	Vergadering	6	Klant	8	Opstaan	6	Klant	7	Vergadering	6	Ontbijt	8	Ontbijt	4
11:00	Emails	6	Andere klant	6	Ontbijt	6	Klant	7	Administratie	7	Sporten	8	Rustig aan doen	5
12:00	Lunch alleen	7	Andere klant	5	Op de bank lig	5	Lunch alleen	7	Collega F gesprk	8	Sporten	8	Ruzie vrouw	3
13:00	Naar klant	8	Lunch collega's	4	Op bank TV kijk	5	Administratie	6	Lunch collega F	8	Lunch stad	7	Alleen wandeln	4
14:00	Bij klant	7	Emails antwrden	4	Op bank TV kijk	5	Telefoon klant	6	Klant	7	Winkelen	7	Wandelen	4
15:00	Kantoor overleg	7	Overleg baas	3	Werkmail lezen	4	Klant	7	Klant	7	Winkelen	7	Lunch thuis	6
16:00	Email baas	4	Klant	6	Dutje bank	-	Klant	7	Andere klant	8	Winkelen	7	Boek lezen	6
17:00	Boodschappen	5	Klant	6	Boodschappen	5	Naar huis	7	Naar huis	7	Thuis	7	Boek lezen	6
18:00	Eten	5	Koken en eten	5	Eten	6	Eten	7	Eten	8	Met burens eten	8	Eten	6
19:00	Sporten	6	Schoonmaken	5	Spelcomputer	7	Boekje lezen	6	Boekje lezen	8	Met burens eten	8	Huiswerk help	7
20:00	Werkmail	6	Reparatie deur	4	TV	6	Boekje lezen	6	Film kijken	7	Kroeg	8	Krant lezen	7
21:00	Kids naar bed	6	Bezoek burens	6	Kids naar bed	6	Wijntje vrouw	7	Film kijken	7	Kroeg	8	TV kijken	6
22:00	Snack en tv	7	Naar bed	6	Bellen zus	6	Naar bed	7	Naar bed	7	Klusjes thuis	8	Naar bed	6
23:00	Naar bed	6	Wakker liggen	5	Naar bed	5					Klusjes thuis	8		
24:00	Wakker liggen	5	Slapen								Schoonmaken	7		
01:00	Wakker liggen	5									Naar bed	7		
02:00	Slapen													
03:00					Wakker liggen	5								
04:00			Wakker liggen	3										
05:00														

- S = stemming; noteer hoe u zich voelde op een schaal van 0 tot 10.
Hierbij is 0 = heel erg slecht (gespannen / somber / moe / angstig), 10 = heel erg goed (helemaal geen klachten)