|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DIMENSIES | Op welke STRATEGIEËN wil ik de komende periode inzetten? | Mijn PRAKTIJKEN:   1. Welke praktijken doe ik al op regelmatige basis en wil ik aanhouden? 2. Welke praktijk(en) doe ik al én wil ik met meer regelmaat doen? 3. Welke nieuwe praktijk(en) wil ik de komende periode uitproberen? | |
| MINIMALE INSPANNING | MAXIMALE INSPANNING |
| LICHAMELIJK | Voeding |  | |
|  | Beweging |  | |
|  | Herstel |  | |
|  | Impact |  | |
| MENTAAL | Focus |  | |
|  | Aspiratie |  | |
| RELATIONEEL | Authenticiteit |  | |
|  | Verbinding |  | |
| SPIRITUEEL | Meditatie |  | |
|  | Wijsheid |  | |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Mijn ideale week:**  Welke praktijken wil ik op het einde van de komende 10 weken in mijn leven hebben geïntegreerd? Schrijf hieronder de praktijken die je op welke dag wil doen. | **Mijn geplande week:**  Wat zijn mijn weekdoelen? Schrijf hieronder de praktijken die je op welke dag wil doen in de komende week. | **Mijn afgelopen week**:  Welke praktijken heb ik op welke dagen van de afgelopen week gedaan? |
| **Zaterdag** |  |  |  |
| **Zondag** |  |  |  |
| **Maandag** |  |  |  |
| **Dinsdag** |  |  |  |
| **Woensdag** |  |  |  |
| **Donderdag** |  |  |  |
| **Vrijdag** |  |  |  |