

## 21 Werkblad afspraken dagindeling

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

Afspraken rondom slapen:

---

---

---

Afspraken rondom boodschappen en eten:

---

---

---

Afspraken rondom werk/activiteiten:

---

---

---

Afspraken rondom bedtijd/uitslapen:

---

---

---

Afspraken rondom plezierige activiteiten (genieten):

---

---

---

Afspraken rondom rust- en pauzetijden:

---

---

---

Overige afspraken:

---

---

---