

# (Dagelijkse) ZELF-ZORG

DATE \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

M D W D V Z Z

## C H E C K L I S T

- |                                                          |                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> MAAK HET BED OP                    | <input type="radio"/> LEKKER BADDEREN OF DOUCHEN    |
| <input type="radio"/> NEEM MEDICIJNEN EN SUPPLEMENTEN IN | <input type="radio"/> GEZICHTSMASKERTJE             |
| <input type="radio"/> HUIDVERZORGINGS ROUTINE            | <input type="radio"/> BEL EEN VRIEND OF FAMILIELID  |
| <input type="radio"/> GEZONDE KETO MAALTIJDEN            | <input type="radio"/> MEDITATIE                     |
| <input type="radio"/> WANDELEN                           | <input type="radio"/> KIJK EEN FEELGOOD FILM        |
| <input type="radio"/> IETS OPRUIMEN                      | <input type="radio"/> KNUFFEL EEN HUISIDER OF MENS  |
| <input type="radio"/> WASJE DRAAIEN                      | <input type="radio"/> PROBEER EEN NIEUW RECEPT      |
| <input type="radio"/> NAAR MUZIEK LUISTEREN              | <input type="radio"/> NEEM DE TIJD OM TE LEZEN      |
| <input type="radio"/> POWER NAP                          | <input type="radio"/> JOURNALING                    |
| <input type="radio"/> SOCIAL MEDIA EVEN UIT              | <input type="radio"/> GEEN TELEFOON 30 MIN VOOR BED |

### LICHAAMSBEWEGING

- |                               |                                |                              |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> CARDIO  | <input type="radio"/> KRACHT   | <input type="radio"/> YOGA   |
| <input type="radio"/> STRETCH | <input type="radio"/> RUST DAG | <input type="radio"/> ANDERS |

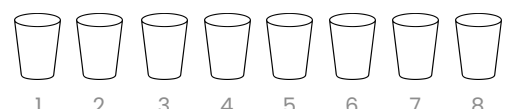
### SLAAP

(Uren)



### WATER

(Glas)



### HUMEUR



3 DINGEN WAAR IK  
VANDAAG BLIJ VAN WERD

