



### Opdracht 1

Vul de 20 vragen voor bewustwording in.

### Opdracht 2

Benoem 3 typische eigenschappen die jou jou maken. Eigenschappen waar je jezelf soms om veroordeelt of die je wel anders zou willen zien.

We hebben allemaal onze interne criticus in ons, we (ver)oordelen en vergelijken onszelf met anderen. Benoem drie typische eigenschappen die jou jou maken en vernieuw de manier hoe je hier naar kijkt.

#### Voorbeeld:

Zwakke eigenschap	Vernieuwing	Goede eigenschap
Chaotisch	Ik kan goed omgaan tegen veranderingen	Flexibel
Ongeduldig	Ik ben een aanpakker	Daadkrachtig

### Opdracht 3

Maak een dag structuur voor jezelf

Hoe ga je je dagen invullen nu je huidige situatie drastisch gewijzigd is? Denk aan: werk, de taken in het huishouden, zorgen voor eventueel kinderen en wellicht thuisonderwijs? En uiteraard tijd voor jezelf!

Maak een dag structuur voor jezelf. Hoe laat sta je op, wanneer ontbijt je, hoe laat heb je tijd voor het onderwijs van je kinderen? Hoe laat ga je zelf aan het werk? Hoe laat doe je iets in het huishouden? Hoe laat neem je een momentje voor jezelf?

### Opdracht 4

Maak een weekplanning voor jou en je gezin

Waarin je de drie punten van inspanning, ontspanning en rust opneemt. Zorg dat je iedere dag deze drie elementen hebt verwerkt.

### Opdracht 5

Vul de opdracht dankbaarheid in.