

ACTIEPLAN: LEEFREGELS

WAT HERKEN IK BIJ MIJZELF?	
Ben ik slaperig of moe?	
Hoeveel uur slaap denk ik dat ik per nacht nodig hebt?	
Slaap ik vaak minder dan 3 uur per nacht?	
Ben ik een ochtend-, avond-, of tussenin-mens?	
Sta ik in het weekend veel later op dan door de week?	
WAT GA IK DOEN?	
<p>Wat zijn leefregels die ik wil uitproberen?</p> <p>Ik lees als dat nodig is de manieren om beter te gaan slapen in hoofdstuk 2 nog eens door.</p>	
WAT HEEFT MIJ HET MEESTE GEHOLPEN?	
Wat heb ik veranderd aan mijn leefregels waardoor ik beter ben gaan slapen?	

