

 **GEZONDHEID**

TIP 

Gaaaaap! Hoeveel uur per nacht slaap jij? Ga voor minimaal 7 uur per nacht!

NOVEMBER TIPS

 **GROEIEN**

 **TIP**

Pieker je wel eens? Krijg je die eindeloze gedachtes maar niet uit je hoofd? Schrijf ze dan op alsof je ze letterlijk uit je hoofd sleurt en op papier zet.

 **PLEZIER**

 **TIP**

Geef elke week aan het einde van de week een cijfer: hoe was mijn werkplezier?



01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					