

Op weg naar balans in onzekere tijden

Hoe ziet jouw ideale dag er uit in deze tijd?

Vermeld bij de tijden wat er gedaan wordt in je gezin. Wanneer wordt er aan school gewerkt, wanneer is er pauze, wanneer mag er gespeeld worden. Wil je ook de schermtijd aan banden leggen? Welke tijden mag er achter een beeldscherm (voor ontspanning) gezeten worden? Zie beeldschermtijd voor ontspanning anders dan schoolwerk dat achter een beeldscherm gedaan moet worden.

Tijd	Wat doe jij? En de rest van je gezin?
7:00-8:00	
8:00-9:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-.....	

Wat doe jij en wat doet de rest van het gezin om te ontspannen?

Jij:

Je gezin:

Vraag de rest van jou gezin hoe hun ideaal eruit zit en probeer daar samen tot een gezamenlijke afspraak te komen.

Welke punten kwamen er tijdens het gesprek naar voren?

Wanneer wil jij tijd nemen voor God? Hoe doe je dat?

Denk aan bidden/bijbellezen/muziek luisteren, etc. De hele dag door een minuutjes oid of een blok op een dagdeel? Wat past bij jou?

Waar geniet jij van? Schrijf ook op wat jij graag doet waarvan je geniet. Pak deze lijst erbij als het je allemaal even teveel wordt en neem een momentje om te genieten

Mijn lijst met genietmomenten:

Is er iets dat je zou willen leren en dat online kan? Waarin zou jij willen groeien of ontwikkelen?

Wat ik graag zou willen leren:

Hoe blijf je fit? Wanneer beweeg jij en wat doe je dan? Wat doen je kinderen om fit te blijven? Wanneer gaan jullie naar buiten? Wanneer en wat eten jullie?

Dit doe ik om fit en gezond te blijven (denk aan bewegen en eten):

Dit doet mijn gezin (overleg met je gezinsleden wat zij zouden willen doen, misschien willen ze ook meedenken over wat jullie eten en om de beurt mee helpen met koken?)

Hoe geef jij aandacht aan liefde is in huis en wanneer? Zie hiervoor de blog: [Liefhebben in tijden van onzekerheid](#)

Doe de liefdestalen test en bedenk praktische dingen om je liefde te uiten. De blog kan je helpen

