Opdracht 1 Dagboek. Positief

Maandag

1. Het fietsen naar huis is goed gegaan
2. Ik vond het leuk dat het laatste lesuur uitviel
3. Ik had leuke gesprekken met Gerryt
4. Ik had lekker gesport en een nieuw PR gehaald
5. Ik had me kleding binnen gekregen

Dinsdag

1. Ik had weinig huiswerk
2. Ging een leuk eindje te toeren met me vader in de auto
3. Ik had na een lange tijd weer creatine gehad
4. Er vielen veel lessen uit en ik was half 12 uit en 10 uur in
5. Ik heb lekker gesport

woensdag

1. Ik had eerste en tweede uur vrij
2. Wij moesten naar het Lawei met CKV.
3. Me vader heeft me opgehaald uit drachten
4. Ik heb lekker broodjes in de oven gehad
5. We hadden de terug weg wind mee zeer positief

Donderdag

1. Ik had een geschiedenis toets en die ging best goed
2. Mijn ouders hebben de scooter verkocht
3. Mijn ouders hebben een nieuwe scooter gekocht
4. Ik ging samen met me vader weg
5. Heb de avond YouTube gekeken

Vrijdag

1. We moesten naar
2. Afspreken met een meisje en het was heel gezellig
3. Ik heb goed me rug getraind en schouders
4. Ik heb met Manouk afgesproken en dat was heel leuk
5. Lekker laat naar bed gegaan

Zaterdag

1. Met Manouk afgesproken
2. Met me ouders naar Burgum geweest
3. Middag geslapen
4. Muziek geluisterd
5. Op me mobiel gespeeld

Zondag

1. Uitgeslapen
2. Lekker ontbijt gehad
3. De avond patat gegeten
4. Huiswerk gemaakt
5. Lekker me buikspieren getraind

Negatief

Maandag

1. Ik moest vroeg uit me bed voor school
2. Ik moest door de kou fietsen
3. Ik moest tot kwart over drie naar school me langste dag
4. Ik had te weinig eten mee naar school
5. Ik had veel huiswerk voor dinsdag

Dinsdag

1. Vroeg uit me bed
2. Eerste uur Engels
3. Door de kou fietsen
4. Ketting viel er onderweg af
5. Verslapen

Woensdag

1. Door de kou heen fietsen
2. Geen tijd om te sporten vanwege school
3. Amper bereikbaar op me mobiel
4. Weinig tijd om te eten
5. Kon niet goed slapen

Donderdag

1. Weer vroeg naar school
2. Door de kou fietsen
3. Door de regen fietsen
4. Het broodbeleg was op
5. Niet lekker gesport door mensen die me afleiden

Vrijdag

1. Met tegenwind naar Opeinde fietsen
2. In de nacht naar huis fietsen
3. Er stonden geen lantaarnpalen
4. Het was heel koud buiten
5. Ik voelde me voeten niet meer

Zaterdag

1. Vroeg uit bed
2. Simkaart van de telefoon deed het niet meer
3. Niet meer bereikbaar op de telefoon
4. Onderweg niet meer kunnen appen
5. Oordopjes kwijt

Zondag

1. Veel huiswerk maken voor maandag
2. Moest eten ophalen en daar had ik geen zin in
3. Weinig tijd om leuke dingen te doen
4. Boek lezen voor Engels
5. Vroeg naar bed

Moodboard Positief

* Vrienden
* Verwennen
* Blij zijn
* Hard sporten
* Lachen
* Plezier hebben
* Veel eten
* Bewegen
* Tijd voor mezelf
* Bowlen

Moodboard negatief

* Druk
* Lange dagen
* Niet sporten
* Stress
* Onnodig lawaai
* Geen tijd voor mezelf

Positieve helft is meer ingevuld dus ik heb meer energiegevers dan energievreters. Zeer positief

Mijn uitlaatklep is Manouk. Als ik een lange dag heb gehad of een lange week vind ik het fijn om met Manouk af te spreken want dan heb ik echt rust en voel ik me blij want die dagen zijn gewoon de leukste dagen van mijn leven.