



MIJN OCHTEND- EN AVONDROUTINE



MIJN DOEL

Eenvoudige gewoonten creëren voor een rustigere start en afsluiting van de dag.

Praktische gids



MIJN OPVOLGING :

Datum	-/ /	-/ /	-/ /	-/ /	-/ /	-/ /
Niveau Zacht						
Niveau Actief						
Niveau Energie						



Vul deze tabel regelmatig in om uw vooruitgang op te volgen.



Pas de
activiteiten
aan uw niveau
van de dag aan



Niveau Zacht

Ik voer mijn
ochtend- of
avondroutine uit



Niveau Actief

Ik voer mijn
ochtend- én
avondroutine uit



Niveau Energie

Ik voer beide
routines volledig
uit

Praktische fiches
beschikbaar op
[changepain.be](https://www.changepain.be)



MIJN OCHTENDROUTINE :

- ☐ Doe de gordijnen open en laat het daglicht binnen
- ☐ Verlucht uw slaapkamer
- ☐ Ga enkele minuten naar buiten of sta voor een open raam
- ☐ Drink een glas water
- ☐ Doe 3 diepe ademhalingen
- ☐ Voer enkele **mobiliteitsoefeningen** uit



5 minuten



MIJN AVONDROUTINE :

- ☐ Schakel schermen uit en leg uw telefoon minstens 30 minuten voor het slapengaan opzij
- ☐ Bereid uw volgende dag voor (kleding, afspraken, belangrijke taken)
- ☐ Doe een **ademhalings- of ontspanningsoefening**
- ☐ Doe een ontspannende activiteit (lees enkele pagina's uit een boek of luister naar rustgevende muziek)



15-20 minuten



BONUS :

- ☐ Doe enkele **rekoefeningen of zachte mobiliteitsoefeningen**
- ☐ Doe **een meditatie sessie**
- ☐ Vul uw dagboek in