



Slaapdagboek

Dag	Tijd naar bed	Tijd opgestaan	Ben ik uitgerust?	Wat ging goed/wat kan beter?
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Voor mij werkt het het beste als ik:

.....
.....
.....

Ik kan beter niet meer:

.....
.....
.....

adhd in jouw eigen voordeel