

| | Verplichtingen/moeten | Plezierige activiteiten/willen/ontspanning | stemming |
|---------|-----------------------|--|----------|
| ochtend | | | |
| Middag | | | |
| Avond | | | |

| | Verplichtingen/moeten | Plezierige activiteiten/willen/ontspanning | stemming |
|---------|-----------------------|--|----------|
| ochtend | | | |
| middag | | | |
| Avond | | | |