

Werkblad 11.1

Het maken van een tijdschema

Gebruik dit schema om je oefeningen volgens de exposure met responsprevalentie te plannen. En vergeet de beloningen voor al dat harde werken niet!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							