

Mijn planners

Welkom bij jouw persoonlijke weekplanner en dag planners.

Deze planners zijn meer dan alleen een hulpmiddel om je dagen te organiseren; het is een metgezel op je reis van zelfontdekking en groei.

Hier vind je ruimte om je doelen te stellen, je prioriteiten te bepalen en jezelf te omringen met liefdevolle aandacht.

Neem de tijd om te luisteren naar je innerlijke stem, om te rusten wanneer je dat nodig hebt, en om te vieren wat je hebt bereikt.

Deze planner is jouw gids om in balans te blijven te midden van de chaos van het dagelijks leven.

Elke nieuwe dag brengt nieuwe kansen en uitdagingen met zich mee. De dag planner is jouw hulpmiddel om elke dag bewust te leven en in lijn te blijven met je ware zelf.

Neem de tijd om te reflecteren op wat je wilt bereiken, om jezelf te omringen met positieve energie en om te genieten van de kleine dingen van het leven.

Deze planner is jouw kompas om je weg te vinden door de drukte van de dag en om je te herinneren aan de kracht van het nu.

succes
en veel plezier

Onthoud altijd: je gevoeligheid is een geschenk, geen last. Gebruik deze planner als een instrument om je sensitiviteit te omarmen en te vieren.

Mijn weekplanner

WEEK:

♥ MAANDAG

♥ DINSDAG

♥ WOENSDAG

♥ DONDERDAG

♥ VRIJDAG

♥ ZATERDAG

♥ ZONDAG

♥ NOTITIES



ONTDEK DE KRACHT VAN RUST IN DE STROOM VAN HET LEVEN.

Mijn dagplanner

MAANDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

♥ Begin de dag met rustige activiteiten zoals meditatie, ademhalingsoefeningen of een rustige wandeling.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

♥ Plan belangrijke taken of vergaderingen in de ochtend, wanneer je geest het meest alert is.

♥ Neem in de middag een korte pauze om te ontspannen en op te laden, misschien door even alleen te zijn of naar rustgevende muziek te luisteren.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

♥ Sluit de dag af met een kalmerende activiteit zoals lezen, schrijven in een dagboek of een warm bad nemen.

MAANDAG, EEN NIEUWE WEEK VOL MOGELIJKHEDEN LIGT VOOR ONS.

Mijn dagplanner

DINSDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

♥ Reserveer tijd voor zelfzorgactiviteiten zoals yoga, wandelen of een massage.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

♥ Plan sociale interacties zorgvuldig en zorg voor voldoende ruimte voor herstel na sociale activiteiten.

♥ Zorg voor een gezonde maaltijd en neem de tijd om bewust te eten.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

♥ Vermijd overstimulerende omgevingen en geef jezelf toestemming om grenzen te stellen indien nodig.

DINSDAG, EEN DAG OM TE GEDIJEN IN DE FLOW VAN HET LEVEN.

Mijn dagplanner

WOENSDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

- ♥ Gebruik zover mogelijk de ochtend om te focussen op creatieve projecten of hobby's die je energie geven.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

- ♥ Neem regelmatig pauzes om te ademen en te gronden, vooral als je merkt dat je overweldigd raakt.

- ♥ Plan 's avonds tijd in voor ontspanning, zoals een rustige film kijken of een ontspannend bad nemen.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

- ♥ Reflecteer aan het einde van de dag op wat goed ging en wat je kunt verbeteren, zonder jezelf te veroordelen.

Mijn dagplanner

DONDERDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

♥ Reserveer tijd voor natuurwandelingen of buitenactiviteiten om verbinding te maken met de natuur.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

♥ Wees je bewust van je energieniveau en plan je dag met voldoende rusttijd tussen activiteiten.

♥ Wees open over je behoeften.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

♥ Sta jezelf toe om te rusten als je moe bent, zelfs als dat betekent dat je plannen moet aanpassen.

DONDERDAG, EEN DAG VAN VEERKRACHT EN DOORZETTINGSVERMOGEN.

Mijn dagplanner

VRIJDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

- ♥ Begin de dag met een kalmerende routine, zoals een kopje thee drinken terwijl je in stilte zit.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

- ♥ Wees flexibel met je planning en pas deze aan als je voelt dat je behoeften veranderen.

- ♥ Plan activiteiten die je vreugde en plezier brengen, zoals tijd doorbrengen met geliefden, creatief bezig zijn of iets nieuws leren.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

- ♥ Bereid je voor op het weekend door ruimte te maken voor ontspanning en herstel.

VRIJDAG, EEN DAG VAN VERVULLING EN VOLDOENING.

Mijn dagplanner

ZATERDAG & ZONDAG

♥ ACTIVITEITEN VAN VANDAAG:

♥ Geef jezelf toestemming om te rusten en te herstellen van de week.

♥ TAKEN VAN VANDAAG:

♥ Plan activiteiten die je energie geven en je vreugde brengen, maar vermijd overvolle schema's.

♥ Reserveer tijd voor zelfreflectie en persoonlijke groei.

♥ IK BEN VANDAAG DANKBAAR VOOR:

♥ Wees lief voor jezelf en erken de inspanningen die je hebt geleverd om voor jezelf te zorgen.

ZATERDAG EN ZONDAG, EEN TIJD VAN RUST EN VERNIEUWING.