

Weekplanning

	iets leuks Energiegeve- er!	Wat nodig is vandaag	Sport, bewegen en sociale activiteiten	Ontspanning = herstel	Werk/ huishouden boodschap- pen	Eigen idee	Verhouding energie- gevend/- nemend
Maandag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Dinsdag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Woensdag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Donderdag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Vrijdag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Zaterdag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							
Zondag <i>Ochtend</i> <i>Middag</i> <i>Avond</i>							



Weekplanning

Aandachtspunten bij het invullen:

- Begin met het invullen van het schema met de energiegever!
- Je kunt in het schema de minuten invullen dat je ermee bezig bent. Dit geeft inzicht in of je je tijd besteed aan de zaken die je ook belangrijk vindt.
- Zorg dat het schema haalbaar is. Niet is zo frustrerend als een onhaalbaar plan. Mocht het niet lukken? Morgen is er weer een dag.
- Plan af en toe, minimaal 1 keer per week, een blokje leeg. Deze vult zich vanzelf.
- Als je sport en bewegen invult, vul dan ook hersteltijd in.
- Vul aan het einde van de dag de verhouding in tussen energie gevend en energie nemend. Je zou hier ook een % in kunnen vullen "tijd voor mezelf/tijd voor anderen" of "werk/prive". Gebruik wat voor jou het meest van toepassing is.
- Aan het einde van de week beoordeel je of het voor jou de gewenste indeling is geweest. Zo niet dan ga je de volgende week je planning iets veranderen. Denk niet 'ik kan niet' of 'ik heb geen keuze' maar kijk naar wat wel kan. Vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Schakel eventueel de hulp in van een partner, vriend(in) of behandelaar.
- Het idee is dat als jij een leuke week hebt, je omgeving dan plezier heeft van jouw positieve energie.

