

# Heldere dag Planner !

Ik voel me vandaag een ....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = ik voel me helemaal niet goed ☹

10 = ik voel me heel goed ☺

Dingetjes van dag .....

.....

.....

.....

Voor mijn focus:

1. zet ik mijn telefoon uit van:  
tijd: ..... tot .....

2. doe ik ff iets leuks van:  
tijd: ..... tot .....

3. neem ik even de tijd om  
helemaal niets te doen van:  
tijd: ..... tot .....

Wat is vandaag belangrijk voor mij?

.....

Wat is vandaag belangrijk voor school?

.....

Wat is vandaag belangrijk voor mijn ouders en broer vrienden of familie?

.....

Wat kan wachten?

.....

Ik geef deze dag een ..... !

Alles is oké !  
Het hoeft niet allemaal perfect !  
Ik zorg goed voor mezelf !