

Productinformatie

Auteur/ontwerper: INA WUITE
ADHD-coachingskaarten zijn
uitgegeven in samenwerking
met Droomvallei Uitgeverij
droomvalleiuitgeverij.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets van
deze uitgave mag gebruikt worden
zonder toestemming van de auteur.

© INA WUITE 2025



**Ga naar speelsekunst.nl
om gratis inspirerende
kaarten te trekken!**

Gebruiksaanwijzing

Schud de kaarten en leg ze in een waaiervorm voor je neer. Trek een kaart op je gevoel.

Bij de meeste kaarten staat een tijd, stel die in op een timer. Zo ontdek je dat je kort en snel iets kunt doen. Je kunt deze tijd ook gebruiken als starttijd om op gang te komen.

Tip: besteed eens een hele week aandacht aan één kaart. Maak bijvoorbeeld elke dag een wandeling en ontdek wat dat met je doet.

Trek zoveel kaartjes als je wilt, en doe het op jouw manier!

Weekplan

Tijd: 5 à 10 minuten

Wat wil je heel graag afkrijgen? Wat moet nodig opgeruimd worden maar is meer dan een paar uurtjes werk? Plan een hele week voor een taak die je grondig gaat aanpakken, zodat het eindelijk afgemaakt wordt. Bedenk wat je wilt aanpakken en bedenk ook welke (grote) beloning je jezelf gaat geven als je dit gedaan hebt. Plan het nu.

Creativiteit

Tijd: 20 minuten

Gebruik je creativiteit bij het oplossen van problemen. Omschrijf het probleem en maak er een positieve vraag van: Hoe kan ik...? Wat kan ik doen om...? Ga brainstormen: schrijf alles op wat er spontaan in je opkomt en veroordeel je ideeën niet. Omcirkel daarna de beste oplossingen. Welke kun je nu gebruiken om met je probleem om te gaan?

Uit de sleur

Tijd: 5 à 10 minuten

Ga erop uit, even weg uit de sleur van alledag! In een andere omgeving kun je inspiratie opdoen en helemaal loskomen van alles. Daarna voel je je weer opgeladen en kun je het leven weer beter aan. Wat kun je doen om uit de sleur te doorbreken? Op welke plek krijg je andere, positievere gedachten? Bedenk nu wat je op korte termijn gaat doen.

Dwarsliggers

Tijd: 5 à 10 minuten

Dwarsliggers zijn allerlei dingen in je hoofd die je in de weg zitten en waar je in blijft hangen. Het blijft maar zeuren in je hoofd. Het geeft pas rust als je het gedaan hebt, of als het is opgelost. Schrijf nu alles op wat je dwars zit. Door het overzichtelijk te maken krijg je al rust in je hoofd. Kies dan een dwarsligger die je vandaag nog uit de weg kunt ruimen.

Mini-vakantie

Tijd: 5 à 10 minuten

Je hebt het echt nodig om regelmatig bij te tanken. Plan nu een mini-vakantie van een paar uur, een dag, een heel weekend of misschien wel langer. Dit hoeft niet veel te kosten; gebruik je creativiteit om iets leuks te bedenken. Ga ergens heen waar je je goed voelt, zegt tegen jezelf dat je vakantie hebt en geniet er met volle teugen van.

Terugblik

Als je leven niet zo lekker loopt dan is de kans groot dat er veel is gebeurd, of dat je te veel hebt gedaan. Omdat het geheugen en tijdsbesef niet altijd even goed functioneren vergeet je snel wat er is gebeurd. Het is goed om daar nu bij stil te staan. Wat is er de afgelopen tijd allemaal gebeurd? Neem de tijd om het je te herinneren. Neem de komende dagen extra rust om deze prikkels te verwerken.

Leefregels

Schrijf 5 à 10 praktische leefregels op. Schrijf achter elke regel welk positief effect dit op je heeft. Bijvoorbeeld: elke week sporten → dit geeft rust in mijn hoofd. Deze regels helpen je om goed voor jezelf te zorgen. Heb je al leefregels gemaakt? Kijk dan of ze nog voor je werken. Zo niet, bedenk dan nieuwe, motiverende leefregels. Tip: kies één leefregel uit om je deze week aan te houden.

Fijne plek

Tijd: 5 à 10 minuten

Creëer een mooie en fijne overzichtsplek waar je een weekschema en andere overzichten kunt ophangen. Maak het aantrekkelijk met motiverende teksten en afbeeldingen zoals foto's en kaarten. Je kunt een prikbord of magneetbord gebruiken, of gebruik de buitenkant van een keukenkastje. Als je al een plek hebt kun je die nu bijwerken. Hang iets nieuws op, zoals een motiverende quote of een afbeelding van een doel dat je wilt bereiken.

Bloeien

Het is belangrijk dat je doet waar je van houdt, en zoveel mogelijk de omstandigheden creëert waarin jij het goed doet. Waar voel jij je op je best? Welke activiteiten/taken/werk geven je energie?

Schrijf op wat de ideale omstandigheden zijn voor jou. Denk aan vrijheid, geen druk, nieuwe dingen, waardering, creativiteit, buiten zijn, etc. Maak er ik-zinnen van: ik heb vrijheid nodig om te bloeien, ik krijg energie in de natuur, etc. Hang het op en lees het vaak!

Leef je droom!

Wat zou je graag willen? Welke droom lijkt onbereikbaar maar is toch vaak in je gedachten?

Het is echt mogelijk om te leven op jouw manier, en op jouw plek. Je wordt pas echt gelukkig (en rustig) als je doet waar je voldoening uit haalt.

Bedenk nu een mini-droom om een begin te maken aan je grote droom. Stel je droom is een boerderij met dieren, dan zou je mini-droom kamperen bij de boer kunnen zijn. Of als je goed wilt leren zingen kun je beginnen met zanglessen online. Zoek een afbeelding die bij jouw droom past en schrijf je mini-droom erbij.