

ZEN PLANNER

structuur zonder prikkels

Favoriete quote _____

Naam _____

Gsm nr _____

E-mail _____

ZEN PLANNER

structuur zonder prikkels

Structuur en regelmaat, twee grote begrippen waar mensen met ADHD vaak een hekel aan hebben, maar ook een diep verlangen!

Omdat onze hersenen op een andere manier ‘bekabeld’ zijn, en dus ook anders functioneren, leek een planner op maat mij de volgende logische stap.

Deze planner is speciaal voor mensen met ADHD, die moeilijkheden ervaren met het verwerken van prikkels, en zichzelf verliezen in chaos.

Levensbubbel

Hoe zou je leven er als ‘perfect’ kunnen uitzien? Verdeel de bubbel over alle levensgebieden. vb werk - gezin - vrije tijd - hobby's - vrienden.

Geef elk van hen een andere kleur, en verdeel als taartpunten.

Weekplanner

Minder stress begint bij een duidelijk plan. Noteer je dagelijkse activiteiten en geef elk een andere kleur. vb slaap - werk - hobby's - vrije dag.

Je vrije dag is een dag waarop alles kan en niets moet! Heb je geen hele dag de tijd?

Zorg dan minstens voor enkele uren.

Impulsieve ideeën

Mensen met ADHD staan gekend om hun geweldige impulsieve ideeën!

Probeer jezelf te bedwingen, door al je ideeën met tijd en budget neer te schrijven.

Kies op je vrije dag een impulsief idee uit, en geniet zonder schuldgevoel!

Uitstelgedrag

Beslis volgens ‘*plan der belangrijkheid*’ welke taken voorrang zouden moeten krijgen.

Herinneringen

Spaar je mooiste herinneringen samen, en hou het gelukkig gevoel vast.

Complimenten

Noteer de mooiste complimenten die je van anderen krijgt. Zo heb je op de mindere dagen, alvast het bewijs van de mooie persoon die je bent!

Maandoverzicht

Noteer in het maandoverzicht de belangrijkste gebeurtenissen die je niet mag vergeten, vb afspraken - verjaardagen - deadlines - betalingen.

Noteer ze vervolgens in je weekagenda.

Weekagenda

Noteer datums in je agenda, start wanneer je wil, maar plan niet verder dan 12 weken in de toekomst.

Bepaal iedere week een nieuwe focus, het houdt je scherp en gemotiveerd.

Laat de weekquotes je inspireren.

Maak er een gewoonte van om iedere ochtend je agenda te bekijken.

Reflectie

Blik na iedere maand even terug aan de hand van de reflectievragen, het houdt je aandacht in het 'hier en nu.'

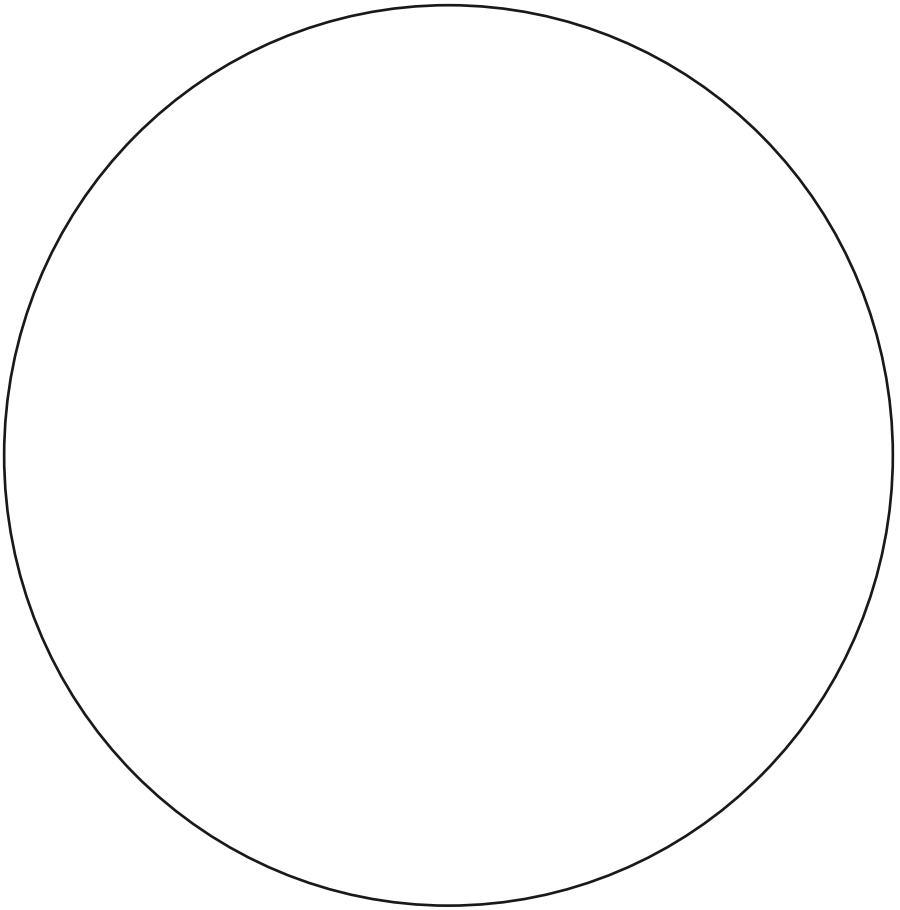
Vaste kosten

Oh zó saai, maar ook zó belangrijk voor het realiseren van je impulsieve ideeën!

Stel een maandbudget op, en wordt je bewust van je uitgaven.

***Beloon jezelf na iedere succeservaring, groot of klein.
En wees vooral niet te streng voor jezelf!***

LEVENSUBBEL



O _____	O _____	O _____
O _____	O _____	O _____
O _____	O _____	O _____
O _____	O _____	O _____

WEEKPLANNER

UUR	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO

O _____ O _____ O _____
O _____ O _____ O _____
O _____ O _____ O _____

PLAN VOLGENS BELANGRIJKHEID

Dringende taken kunnen niet uitgesteld worden, je laat er letterlijk alles voor vallen!
vb brandweer bellen als je huis in brand staat.

Taken die kunnen wachten maar ook belangrijk zijn. vb naar de supermarkt gaan als de koelkast leeg is.

Taken die belangrijk zijn voor anderen kunnen nadien uitgevoerd worden.
vb e-mail.

Verspilde taken vb social media. Je wordt trouwens alleen maar ongelukkiger door de overvloed aan oppervlakkigheid!

BELANGRIJK!

Dringend!

Kan wachten.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ONBELANGRIJK!

Belangrijk voor anderen!

Verspilling.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

HERINNERINGEN

COMPLIMENTEN

MAANDOVERZICHT

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31

