

Dit is een agenda

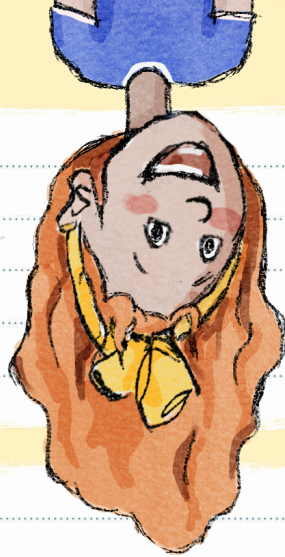
DIY

WE LEVEN IN HET JAAR:



MAANDAG

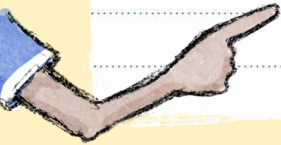
Ik zal je even
uitleggen hoe je deze
agenda kan gebruiken



DINSdag

9:15 naar de tandarts

Hier wil je jouw
afspraken in ... maar dat
had je waarschijnlijk al
bedacht :-



WOENSdag

De plek voor de datum!
Je kan dus zelf bepalen op
welke datum je wil beginnen
tip: zie bij het jaaroverzicht
hoeveel dagen elke maand
heeft.



DONDERdag

☒ huis/kamer opruimen

☐ pakketje wegbrengen

☐ boodschap doen

☐ omse belen



Misschien gebruik je
deze agenda wel alleen
voor doekentijdsjes

VRIDAG

☐☐

Ja, ook de maand
en het weeknummer vul je
zelf in. Tip: vraag Google
'welke week is het?'

MAAND:
januari
WEEK:
1

ZATERDAG

☐☐

Je kan dus ook
weken overslaan als je
de agenda een niet gebruikt,
zodat je de agenda nog
langer kan gebruiken

ZONDAG

☐☐

Urg

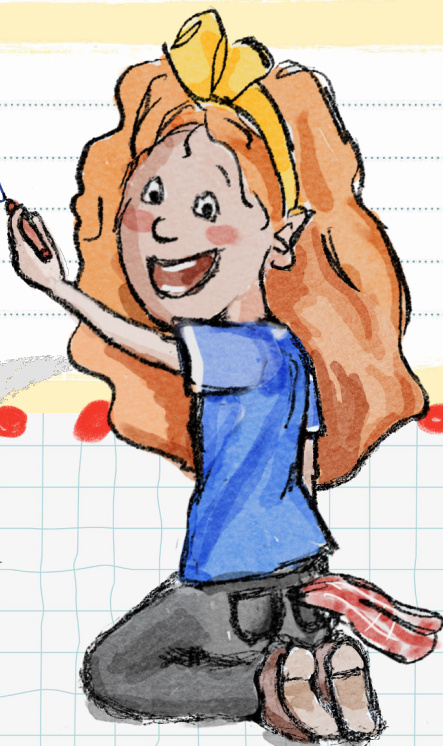
Snap je het nu?

Ja ☐

Nope ☐

Succes

Sterkte



MAANDAG

--	--

DINSDAG

--	--

WOENSDAG

--	--

DONDERDAG

--	--

VRIDAG

MAAND:

WEEK:

ZATERDAG

ZONDAG

MAANDAG

--	--

DINSDAG

--	--

WOENSDAG

--	--

DONDERDAG

--	--

VRIDAG

MAAND:

WEEK:

ZATERDAG

ZONDAG



WAT ETEN WE DIT JAAR?

Dit wil ik echt nog een keer maken:

.....

.....

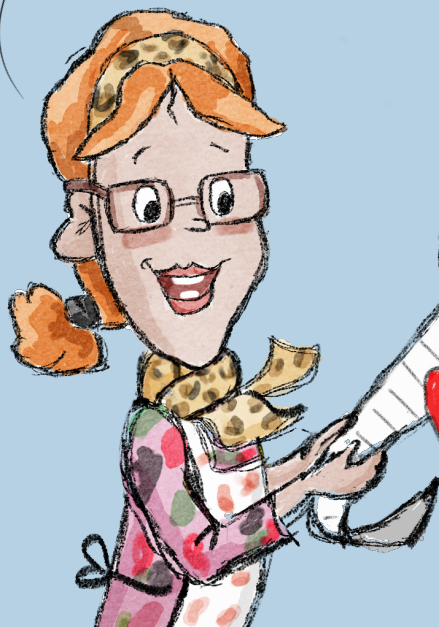
.....

.....

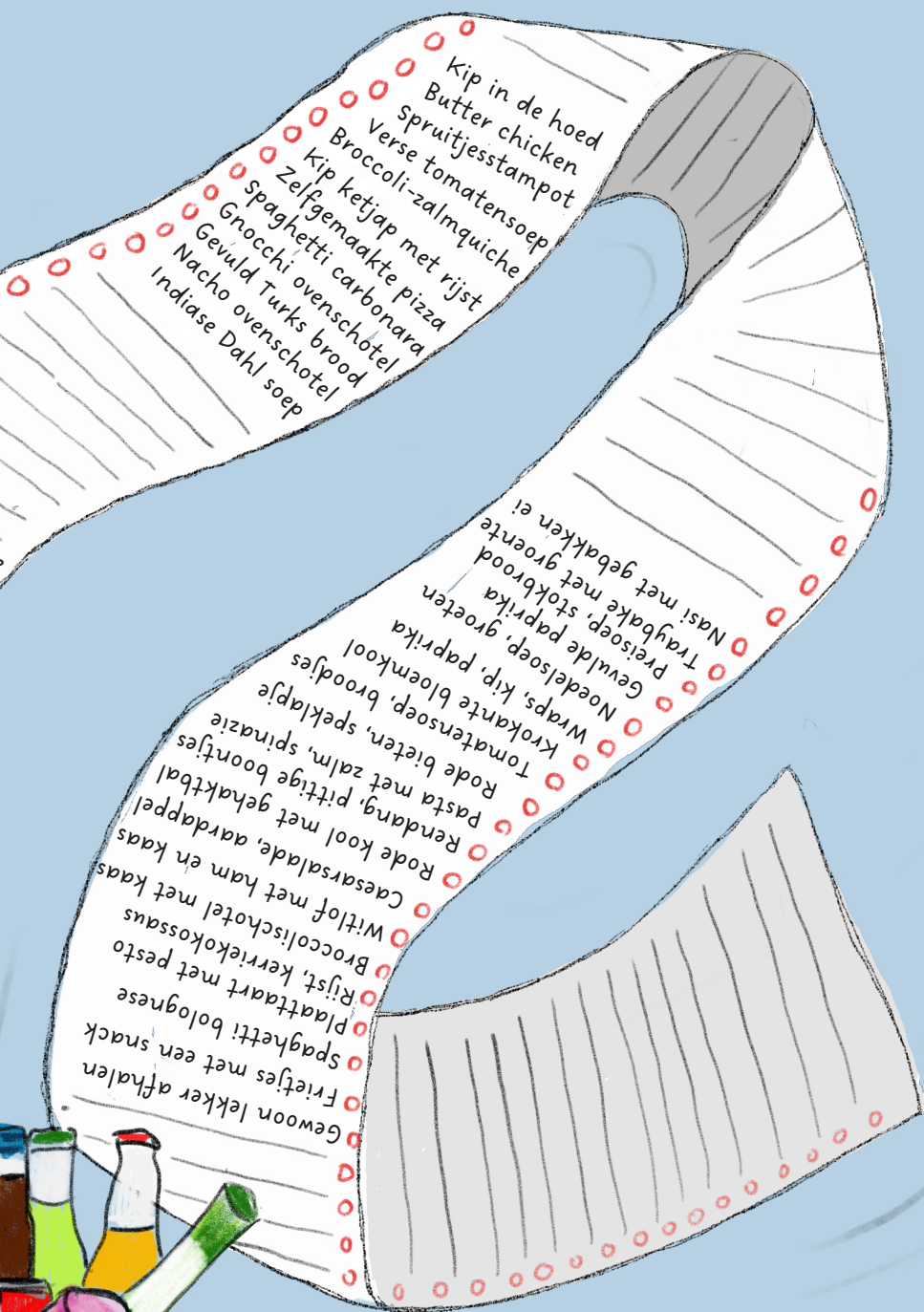
.....

.....

Eens even zien wat
we vanavond gaan eten...



Spinazielasagne
Wortelstampot
Vis met wortels
Pannenkoeken
Groentequiche
Kip Tandoori
Hartige taart
Hete bliksem
Hamburgers
Boerenkool
Pasta pesto
Cannelloni
Mosselen
Poké bowl
Bobotie
Risotto
Taco's
Paëlla
Pilav



WIE BEN JIJ...

IN DE LIEFDE?



JE WORDT OP DATE GEVRAAGD. HOE REAGEER JE?

- | | |
|---|--|
|  2 Weet je het zeker? |  4 Ja woehoe! Wanneer?! |
|  1 Laat me met rust |  3 Zolang je serieus met mij bent |



WAT IS JOUW IDEALE DATE?

- | | |
|--|---|
|  3 Elkaar echt leren kennen! |  2 Ben al blij dat ik een date heb |
|  1 Thuis in mijn eentje |  4 Etentje, bloemen... ALLES! |



NA DE EERSTE DATE KRIJG JE EEN ZOEN.
WAT GAAT ER DOOR JE HEEN?

- | | |
|--|---|
|  3 Na de eerste date al? |  1 Een zoen? Blijf van me af |
|  2 Ruik ik niet uit mijn mond? |  4 Dit is magisch!! |



HOE GEDRAAG JIJ JE ALS JE VERLIEFD BENT?

- | | |
|---|--|
|  4 Ik show iedereen mijn aanwinst |  2 Ben ik leuk genoeg? |
|  3 Bouwen aan de toekomst |  1 Weet ik veel, ben nooit verliefd |

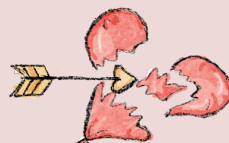
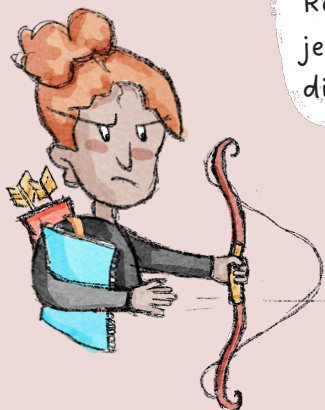


O NEE.. JE RELATIE MAAKT HET UIT! WAT DOE JE?

- | | |
|--|---|
|  1 Had ik een relatie dan? |  4 Huilen en daarna weer op zoek |
|  2 Aan mezelf twijfelen... |  3 Ik ga de relatie redden! |

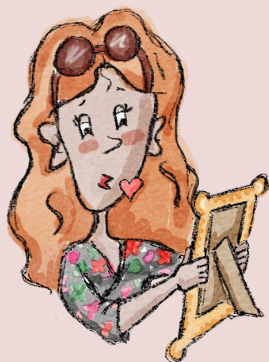
5-7 | JE BENT WILLEM

Romantiek?? Bah niks voor jou. Waarom zou je je tijd besteden aan iemand anders als je die ook aan jezelf kan besteden.



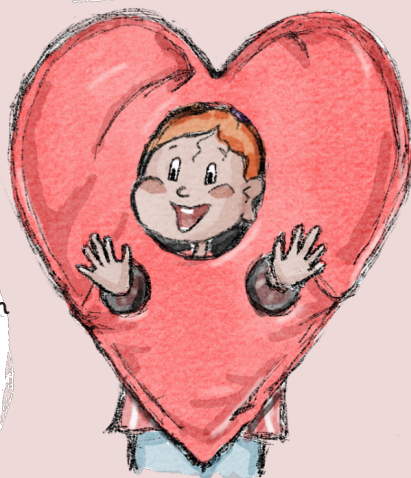
8-12 | JE BENT ELLOMENNO

Je houdt wel van de liefde, maar ben je er goed in? Nee. Jouw liefdespad zit vol met kuilen en obstakels. Wanneer je verliefd wordt, ben je meteen de onhandigste kluns op aarde.



13-16 | JE BENT CAROLA

Jouw hart behoort aan één iemand, de ware. Je bent een romanticus maar jouw liefde is alleen voor degene die het echt waard is.



7-20 | JE BENT LILY

Er is liefde genoeg voor iedereen! Jij hoeft alleen maar naar iemand te kijken en je bent al verliefd. Romantiek gaat je makkelijk af en die vlinders in je buik vind je heerlijk!

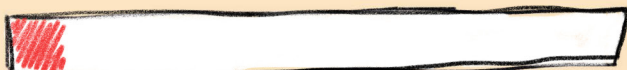
KLUSJES IN HUIS!

0% 100%



Gordijnen open doen

0%



100%

Stofzuigen in de gang

0%



100%

0%



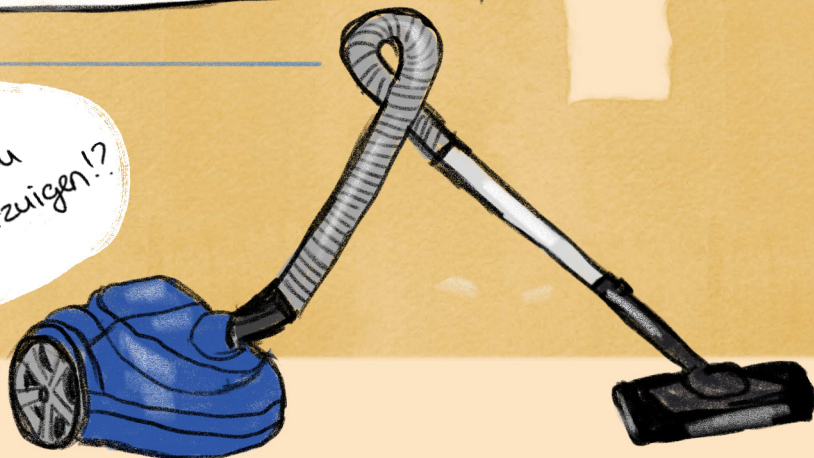
100%

0%



100%

Hennie! Jij zou
toch stofzuigen!?





SELF CARE

☐ Muziek aanzetten
en meedansen

☐ Legpuzzel
maken

☐ In de zon
een boekje
lezen

Ontspann...
Het is tijd
voor me-time



☐ De hele dag
in pyjama

☐ Naar de
kinderboerderij

☐ Je favoriete
game spelen

☐ Een massage
boeken

☐ Oude foto's
kijken

☐

☐

☐ Adem in en adem uit
en zeg tegen jezelf '
ik kan het'

☐ In bad of een
uitgebreide douche



.....
.....
.....

☐ In je eentje naar
de bios



Yoga of een andere sport

Ben je al
ontspannen?
☐ Ja ☐ Nog niet

☐ Met een deken
op de bank de video's van
ene Lianne Dijkstra kijken

☐ Oefeningen met
ademhaling
enzo

☐ Iets lekkers bakken
voor jezelf

Laat me met rust.
Bedenk zelf maar wat
je met deze pagina's doet

